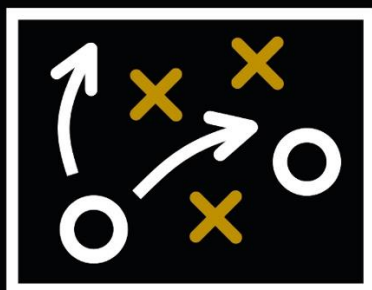


BONTAZ ACADEMY COACHING

ROMAIN MUFFAT



LE GUIDE DE L'ÉDUCATEUR



LE SOMMAIRE

#

Qui sommes-nous ?	3
Nos médias	4
Préambule	5

1

LA PHILOSOPHIE GLOBALE

Les valeurs de l'éducateur	7
----------------------------------	---

2

LA SEANCE D'ENTRAINEMENT

La philosophie générale	10
Le contenu de séance	11
La trame de séance	12
Nos saisons clé en main	13
Le rôle de l'éducateur avant la séance	15
Focus ; comment composer les groupes	16
Lancer son atelier	20
Animer son atelier	22
Terminer son atelier	23
Clôturer sa séance	24
Evaluer sa séance	26
Focus : les convocations	27

4

LA GESTION DU MATCH

La philosophie du match	30
L'éducateur avant le match	31
La causerie d'avant match	32
L'éducateur pendant le match	33
La fin du match	34

5

La réunion de début de saison	35
L'entretien de mi-saison	36
Pour clôturer	37

QUI SOMMES-NOUS ?



BONTAZ

Centre de formation piloté par le **FC Annecy (Ligue 2)**, la Bontaz ACADEMY est une section sportive FFF située en Haute-Savoie qui compte plus de **360** joueurs et joueuses collège et lycée encadrés par **25** entraîneurs professionnels.

Elle a pour objectif d'emmener ses joueurs et joueuses **au plus haut niveau** à travers un triple projet sportif, scolaire et éducatif.

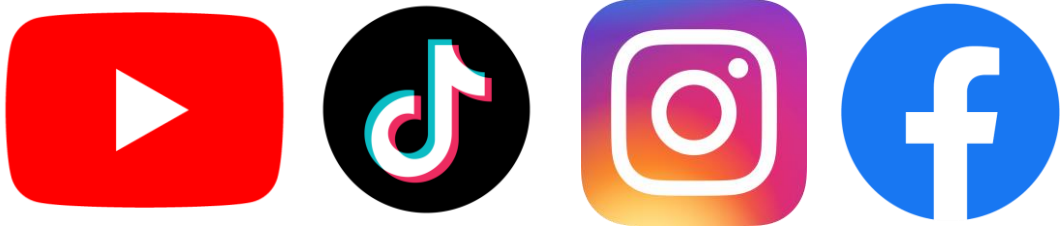


Lancée en 2022, l'antenne « Coaching » de la Bontaz Academy permet à travers différents supports de transmettre notre passion et d'accompagner de nombreux éducateurs, joueurs et passionnés !

Présents sur Youtube, Tiktok et Instagram, **nos supports comptent plus de 260 000 abonnés !**



NOS MÉDIAS



**Retrouvez-nous sur tous nos réseaux
« Bontaz Academy Coaching »**



**Ainsi que tous nos livres numériques
<https://www.bontazacademy-coaching.com>**

PRÉAMBULE



Romain MUFFAT

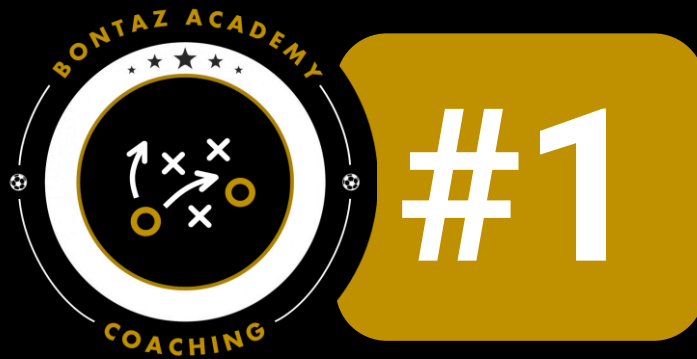
Responsable BA Coaching

Quand nous vous avons sondé en juillet 2024, vous aviez été très nombreux à nous demander de créer un guide pour les éducateurs.

Nous vous avons suivi !

Des valeurs de l'éducateur à la philosophie en match, nous avons voulu formaliser un guide simple, détaillé et accessible à toutes et tous.

Un véritable document support, qui pourra être transmis à tous les éducateurs de votre équipe technique et aux nouveaux éducateurs de votre club !



LA PHILOSOPHIE GLOBALE

LES VALEURS DE L'ÉDUCATEUR

Les **SIX** commandements de l'éducateur :



Être **exemplaire**

L'éducateur est un modèle pour les jeunes



Être **juste**

L'éducateur doit être équitable avec tous les enfants



Être **à l'écoute**

L'éducateur doit être attentif aux enfants, aux parents...



Être **tolérant**

L'erreur fait partie intégrante du processus d'apprentissage



Être **patient**

Chaque jeune progresse à son rythme



Être **humble**

Les victoires sont celles des joueurs, pas de « JE »

LES VALEURS DE L'ÉDUCATEUR

Car la première valeur est la plus importante, elle méritait un focus :



Être **exemplaire**

L'éducateur est un modèle pour les jeunes

Être **exemplaire sur la tenue** :

- Se présenter en affaires de sport
- Avoir un chrono pour prendre le temps

Être **exemplaire sur les horaires** :

- L'éducateur doit être présent avant les joueurs
- L'éducateur doit partir après les joueurs

Être **exemplaire sur le langage et la relation aux autres**



L'image d'un club est en grande partie donnée par ses éducateurs !

Nous en sommes donc les premiers garants !



LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

LA PHILOSOPHIE À L'ENTRAÎNEMENT



Priorité au jeu !

Pour progresser, les joueurs doivent pratiquer !
L'éducateur devra peu arrêter le jeu et intervenir à bon escient.



La même séance pour toutes et tous !

Chaque joueuse/ joueur, quel que soit son niveau, effectue la même séance d'entraînement. Seules les consignes et exigences changent selon les groupes.

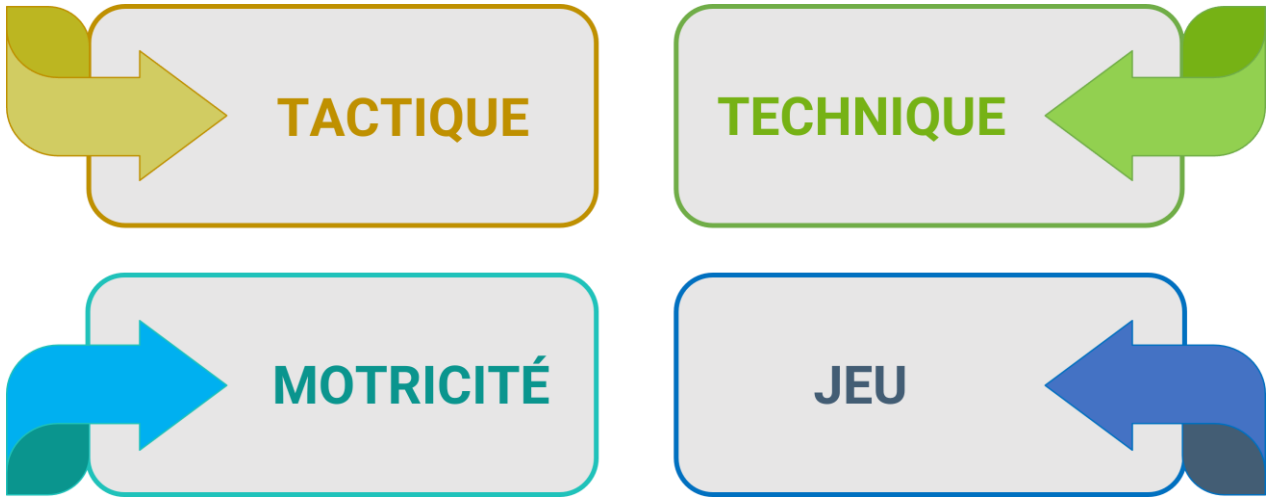


Analyser sa séance pour la faire évoluer !

Les séances étant répétées sous forme de cycle, il est important que l'éducateur analyse le contenu de son entraînement pour le faire évoluer la fois suivante.



LE CONTENU DE SÉANCE



L'éducateur organisera sa séance en relation **avec les facteurs de performance Tactique, Technique et Moteur**. Il sera important que tous les facteurs soient représentés dans l'entraînement afin de faire progresser les joueurs.

La planification dépendra ensuite de la sensibilité de l'éducateur. Certains mettront un procédé de chaque facteur dans chaque séance, d'autres feront une séance plus « technique » puis changeront lors de la suivante... **L'important est de créer un fil conducteur sur la saison pour que les thèmes les plus importants aient été balayés.**

LA TRAME DE SÉANCE

Tous les joueurs réalisent les différents ateliers à tour de rôle.

Les situations ne changent pas selon le niveau du groupe, seules les consignes et exigences peuvent être adaptées.

1

AVANT SÉANCE

Mettre à disposition un contrat jonglage ou autre jeu (toro) pour les joueurs arrivant en avance

DÉMARRAGE

Regrouper les joueurs
Présenter la séance aux joueurs
Faire les groupes

2

3

LE CŒUR DE SÉANCE

Si 3 groupes : 3 ateliers de 20 minutes + 20 minutes de jeu libre ou avec consignes
Si 4 groupes ou + : 4 ateliers avec le match intégré

BILAN DE SÉANCE

Revenir sur les compétences développées lors de la séance
Se projeter sur les objectifs du week-end en lien

4

NOS SAISONS CLÉS EN MAIN !



Comme chaque éducateur, vous êtes sans cesse en recherche de **TEMPS, d'IDÉES et d'OUTILS** pour construire vos séances et faire progresser votre groupe.

Nous vous proposons dans nos manuels **TOUS** les ingrédients pour mener votre saison clé en main !
Planification, exercices, boîte à outils, TOUT Y EST !

TACTIQUE	JEU	TRAVAIL DES TRANSITIONS DEF -> OFF
ESPACE Surface : 20'x25m	BUT DU JEU • Faire 6 passes = 1 point • Au bout des 6 passes, l'équipe peut marquer dans un des buts • L'équipe qui récupère peut marquer ou conserver	<p>Déplacement joueur / Déplacement ballon / Déplacement joueur/ballon</p>
EFFECTIF ● 6 joueurs ● 7 / ● 6 joueurs ● 7	REGLES • 3 touches de balle maximum • Le jeu au sol est obligatoire • Si l'équipe récupère le ballon, elle a deux choix : • Soit démarquer une conservation pour faire 6 passes • Soit tenter de marquer dans un des trois buts les plus éloignés de la récupération en moins de 5 secondes	
TEMPS DE JEU 12 minutes temps effectif 6 séquences de 2 minutes		

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR		
DIFFICULTÉ	VARIABLES Complexifiantes • Réduire l'espace • Passe dans le même carré en 1 touche pour favoriser les pertes • Marquer en 4 touches de balle collectives à la récupération plutôt qu'en 5 secondes	COMPORTEMENTS ATTENDUS TRANSITION OFF Identifier si l'on peut aller marquer ou s'il faut conserver Transmettre rapidement le ballon hors de la densité TRANSITION DEF Le joueur le plus proche de la perte tente d'empêcher la progression de l'adversaire Les autres joueurs ferment les angles de passe

TACTIQUE	JEU	JOUER ENTRE LES LIGNES
ESPACE Surface : 30'x30m	BUT DU JEU • Faire 7 passes = 1 point • Marquer plus de points que l'équipe adverse	<p>Déplacement joueur / Déplacement ballon / Déplacement joueur/ballon</p>
EFFECTIF ● 6 joueurs ● 7 / ● 6 joueurs ● 7	REGLES • 2 équipes de 6 joueurs + 1 joker • Les appuis ont deux touches de balle • Le jeu au sol est obligatoire • Il est interdit de se transmettre le ballon entre appuis	
TEMPS DE JEU 12 minutes temps effectif 6 séquences de 2 minutes		

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR		
DIFFICULTÉ	VARIABLES Complexifiantes • Retenir le terrain • Limiter les touches de balle des capitaines et à l'intérieur • Les capitaines ont une touche de balle • Il est interdit de remettre au capitaine qui vient de passer Simplifiantes • Agrandir le terrain	COMPORTEMENTS ATTENDUS • Le porteur de balle : Percvoir les partenaires dans les intervalles • Le porteur de balle : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant • Le porteur de balle : Identifier s'il peut donner en appui ou conserver • Le non-porteur de balle : Se déplacer constamment dans un intervalle • Le non-porteur de balle : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente

Notre catalogue de livres numériques
<https://www.bontazacademy-coaching.com>





#2.1

LANCER LA SÉANCE

AVANT : LE RÔLE DE L'ÉDUCATEUR

Il est demandé à l'éducateur d'être présent 30 minutes avant le début de la séance et 20 minutes après (selon les contraintes personnelles et professionnelles de chacun bien entendu).

La tenue de l'éducateur est obligatoire : **équipements du club, chaussures de football, sifflet, chrono**

Le contenu des séances est prévu à l'avance, chaque éducateur sait avant d'arriver quel atelier il anime.

Le respect du matériel est primordial : ballons, coupelles, chasubles doivent être comptés, rangés correctement.

Toutes les séances débutent par un jeu (contrat évolutif, taureau ...) en attendant tout le monde.

AVANT LA SEANCE : Venir 30 minutes avant

- Sortir le matériel nécessaire
- Gonfler les ballons
- Répartition des rôles entre éducateurs
- Mettre en place les ateliers
- Mettre en place le jeu de départ
- Accueillir les enfants et parents

DEMARRAGE DE LA SEANCE : 5 minutes

- Rassembler les enfants et attendre le silence
- Bilan du week-end ou de l'entraînement précédent
- Présentation de l'entraînement
- Formation des groupes

FOCUS : COMPOSER LES GROUPES



Première question :

Quel nombre par groupe ?



Ceci dépendra de :

- La catégorie d'âge
- Le nombre d'éducateurs présents
- L'espace de jeu disponible
- L'objectif de la séance

Effectif maximal par groupe – Préconisations FFF

Catégorie	Nombre de joueurs par groupe
U7	6 à 8 joueurs maximum
U9	6 à 10 joueurs maximum
U11	8 à 12 joueurs maximum
U13	10 à 14 joueurs maximum



OPTIONS POUR COMPOSER SES GROUPES

- Faire des groupes de même niveau
- Faire des groupes de niveau mélangé

FOCUS : COMPOSER LES GROUPES

POUR

- L'homogénéité amène la progression de chacun
- Permet à l'éducateur d'avoir le même niveau d'exigence pour tous
- Permet à l'éducateur d'adapter son atelier selon le groupe
- Joueurs plus faibles moins lésés

CONTRE

- Peut faire des « groupes dans le groupe », manque de cohésion globale dans la catégorie
- Si aucune passerelle, les joueurs « médians » sont lésés

GROUPES DE NIVEAUX HOMOGÈNES

POUR

- Les joueurs médians progressent plus vite
- Meilleure cohésion globale dans la catégorie

CONTRE

- Très difficile sur des ateliers composés de jeu
- Les « meilleurs » ont tendance à oublier les « plus faibles » -> peu de progression
- L'éducateur devra adapter les exigences à chacun

GROUPES DE NIVEAUX MÉLANGÉS

FOCUS : COMPOSER LES GROUPES

Retrouvez notre vidéo
« Le débat du coach » sur ce sujet :



COMMENT FAIRE SES GROUPES ?

<https://youtu.be/InTLxheqv70?si=CRx3EwKpEhcxodc4>





#2.2

ANIMER LA SÉANCE

LANCER SON ATELIER



Pour être efficace et permettre aux joueurs de pratiquer un maximum, **votre atelier doit être lancé au plus vite.**

OBJECTIF : 2 minutes pour lancer l'exercice !



Pour progresser, le joueur doit **JOUER** !
Souvent, l'éducateur donne trop d'infos et parle trop avant de lancer le premier ballon de l'atelier.
Soyez brefs et réglez ensuite !

Voici une trame efficace :



FAIRE
les équipes



MONTRER
l'espace de jeu



PLACER
Les équipes sur le terrain



DEMONTRER
le but de jeu



DEMONTRER
les règles du jeu



C'EST PARTI !

LANCER SON ATELIER



Pour synthétiser la démarche présentée page précédente, nous avons fait une vidéo sur le sujet :

<https://www.youtube.com/watch?v=JCPY9BZWfjc>



ANIMER SON ATELIER



Pour que l'exercice fonctionne, vous devrez ensuite alterner les postures :



OBSERVATEUR :

Avoir un œil extérieur pour analyser la réussite ou non
Gérer la compréhension des règles



ANIMATEUR :

Annoncer et gérer le temps
Annoncer et gérer le score
Valoriser les comportements attendus



ENSEIGNANT :

Questionner les joueurs sur les comportements attendus
Démontrer les gestes attendus
Faire évoluer le procédé (simplifier ou complexifier)

LA FIN D'ATELIER



Afin d'ancrer les principes, il est important de réaliser un bilan de fin d'atelier. Une nouvelle fois, il devra être court et le plus précis possible !

OBJECTIFS :

Stabiliser les acquisitions en posant les bonnes questions
Revenir sur le thème de l'atelier qu'on vient d'animer
Revenir au calme avant de passer à l'atelier suivant

COMMENT :

Regrouper les joueurs et attendre le calme
Rappeler les points (notion de compétition toujours présente)
Interroger le groupe sur les comportements attendus
Revenir et démontrer les comportements attendus
Faire un bilan de leur prestation en terminant toujours par un point positif



#2.3

**TERMINER
LA SÉANCE**

LA FIN D'ENTRAÎNEMENT



Avant que les joueurs quittent l'entraînement, il est important de faire un retour global avec eux.

OBJECTIFS :

Revenir sur le thème de séance
Stabiliser les acquisitions en posant les bonnes questions
Faire du lien avec le match du week-end qui arrive
Valoriser l'investissement des joueurs si cela le mérite

COMMENT :

Regrouper les joueurs et attendre le calme
Interroger le groupe sur les comportements attendus
Revenir et démontrer les comportements attendus
Faire un bilan de leur séance et leurs progrès
Evoquer les convocations du week-end



A partir de la catégorie U13, ce temps peut être cumulé avec des exercices d'étirements ou assouplissements.
L'éducateur devra toutefois être très attentif aux postures des uns et des autres.

ÉVALUER SA SÉANCE

Il sera primordial en fin de séance d'en faire un bilan. Les procédés proposés ont-ils fonctionné ? Espaces de jeu, règles ? Comment les améliorer ?

Le staff devra noter l'ensemble de ses ressentis pour améliorer les procédés lors de la séance suivante.



ÉVALUER LA STRUCTURE :

Les distances étaient-elles bonnes ?

Les règles ont-elles été comprises ? Adaptées ?

Les rapports de forces étaient bons ?



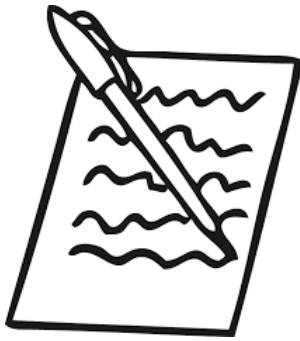
ÉVALUER LA PROGRESSION :

Les compétences visées ont-elles été atteintes ?

Doit-on simplifier ou complexifier lors de la prochaine ?



FOCUS : LES CONVOCATIONS



Les convocations sont à juste titre un moment régulièrement redouté par les éducateurs. Les plaintes de parents ou joueurs selon l'âge compliquent en effet le travail de l'équipe technique. **Quelques conseils :**



Faire les convocations **ENSEMBLE**

Les convocations doivent être faites avec l'ensemble des éducateurs de la catégorie. La synergie permettra d'évaluer au mieux et plus justement l'ensemble des joueurs. Et la décision collective sera plus consistante lors d'un éventuel reproche d'un parent.



Être **JUSTE**

Tous les éducateurs souhaitent gagner les matchs. Cela ne doit pas entraîner de l'injustice lors des convocations. Il est important de valoriser l'assiduité et l'investissement lors des séances, et de marquer le coup même sur les joueurs les plus influents.



Être capable de **COMMUNIQUER**

Parfois, l'éducateur peut perdre le joueur non pas par ses choix, mais car il ne communique pas ses attentes. Sans tomber dans la justification à outrance, il faudra être capable d'expliquer clairement ce que le joueur doit améliorer pour répondre aux besoins de l'équipe.

FOCUS : LES CONVOCATIONS



Un parent ou un joueur mécontent de sa convocation ?

Malheureusement, quel éducateur n'a jamais reçu de messages quasi immédiatement après l'envoi des convocations ?

Même si cela n'est pas toujours simple, **le meilleur conseil est de repousser la discussion.** En effet, à chaud, il est rare d'aboutir à un échange constructif.

Il est pour moi essentiel de demander un échange lors de la prochaine séance la semaine suivante.

A froid, la discussion est souvent bien plus positive et permettra à l'éducateur de le préparer de meilleure manière.



Ce sera un des enjeux de la réunion de début de saison justement. Annoncer le cadre des convocations et les moments pour échanger avec le staff permettront de diminuer (un peu) ce genre de réactions !



#3.1

LA GESTION DU MATCH

LA PHILOSOPHIE DE MATCH



Le jeu avant l'enjeu !

Le résultat n'est qu'une conséquence du jeu produit, priorité de l'éducateur dans sa préparation et analyse de match.

La victoire est bien sûr appréciable, mais pas fondamentale.
Seule la formation du joueur aux principes de jeu est primordiale.



Equilibrer au maximum les temps de jeu

De U7 à U13, chaque joueur doit disputer au moins 50% du temps effectif du plateau/match. Essayez également de varier les remplaçants d'avant match. Chaque joueur doit avoir l'habitude d'être remplaçant et d'être remplacé.



Ne pas fermer les joueurs à un poste.

Pas de spécialisation au poste avant la catégorie U15. Tous les joueurs doivent tourner sur plusieurs postes durant la saison.



AVANT LE MATCH

Bien tenir compte de ces différents éléments est la clé d'une journée réussie, et donc d'un travail de qualité.

Avant le RDV au stade

- S'assurer du nombre de voitures disponibles
- S'assurer du lieu du plateau/match
- Matériel prêt (maillots, licences, ballons, chasubles, pharmacie dans le sac et chrono pour l'éducateur)
- Si le plateau/match est à domicile, ouvrir les locaux, s'assurer de la propreté des vestiaires. Tracer les terrains avant pour accueillir les enfants et les équipes adverses tranquillement.

L'heure du RDV au stade

- Toujours arriver avant les joueurs
- En tenue du club (survêtement de sortie)
- Assurer le bon accueil des enfants

Arrivée au stade

- Saluer les éducateurs / parents adverses
- Vérifier l'équipement des joueurs une fois changés
- Causerie (très courte pour les U7/U9, 5-6 minutes pour les U11/U13, détails page suivante)
- Prendre avec soi la pharmacie et les ballons pour l'échauffement

LA CAUSERIE D'AVANT MATCH

La causerie d'avant-match

Au préalable

- **Une causerie doit être courte** (1'30 en U7/U9, 5-6 minutes pour les U11/U13) ! **Plus elle est longue, plus les messages seront dilués.**
- Pour être efficace, il est indispensable d'avoir un support visuel (feuille papier, tablette, paper...)
- Elle doit s'adresser à l'équipe, mais aussi à l'individu
- Le match n'est qu'un prolongement de l'entraînement. **Ainsi, on insistera en match sur les thèmes travaillés la semaine.**
- La causerie est attendue par les joueurs. Garder un protocole habituel rassurera les joueurs, mais les surprendre parfois peut être très intéressant afin de ne pas tomber dans la routine !

La causerie

- Enoncer le contexte du plateau/match (nombre d'équipes, adversaires, durée des matches...)
- Ne pas trop insister sur la qualité de l'adversaire (peut décourager)
- Enoncer l'équipe qui débute et les remplaçants
- **Donner des objectifs offensifs et défensifs en lien avec les entraînements du cycle (cohérence entraînement – match)**
Ex : OFFENSIF : Voir et être vu dans les intervalles
DEFENSIF : Cadrer le porteur et l'orienter dans une zone favorable
- **Si possible donner des objectifs chiffrés.** Ainsi l'analyse sera simplifiée après le match et parlante pour les joueurs (Ex : 15 passes dans l'intervalle pendant le match)
- A partir de U13, donner un objectif individuel à chacun est intéressant, sur un point qu'il doit améliorer.
- **Insister sur le jeu et non le résultat !**

PENDANT LE MATCH

Pendant le match

- Être positif ! Valoriser, donner confiance !
- S'attarder principalement sur les objectifs donnés durant la causerie
- Interventions courtes et concises. Trop parler noie le message...
- Attitude exemplaire avec l'arbitre, l'éducateur et les parents adverses
- S'assurer que les joueurs jouent environ le même temps
L'éducateur coach, les parents encouragent ! Attention à ça !

Pendant la mi-temps

- 2/3 minutes de retour au calme
- Procéder à un rappel des objectifs de départ, faire constater la réussite ou non. Se concentrer sur des points précis. Toujours valoriser même si des difficultés ont été rencontrées. Terminer par quelque chose de positif afin de rassurer avant la suite
- Toujours parler et montrer en même temps sur le support visuel permet de gagner en efficacité.
- Il peut être parfois très intéressant de demander l'avis des joueurs avant de démarrer son bilan
- Faire les changements

APRÈS LE MATCH



La posture de l'éducateur à la fin du match est primordiale. Peu importe le score et les événements, il se doit de garder son exemplarité.



Il sera dans la majorité des cas important de peu parler à chaud en cas de défaite, les mots pouvant dépasser nos pensées. Il en va de même avec les acteurs extérieurs à l'équipe (éducateurs adverse, parents...)



EN CAS DE VICTOIRE :

Féliciter l'équipe, la victoire reste le but du jeu !
Aligner rapidement le score avec les objectifs demandés
Se projeter sur la semaine d'entraînement



EN CAS DE DEFAITE :

S'aligner avec les objectifs demandés en amont
Dédramatiser la défaite
Se projeter sur la semaine d'entraînement

LA RÉUNION DE DÉBUT DE SAISON

La réunion de début de saison avec les parents est un temps **MAJEUR** de la saison. Souvent oubliée ou bâclée, elle permet pourtant de poser le cadre dès le départ.

LA TRAME DE BASE

- **Présentation de la catégorie**
 - Le staff
 - Le nombre de joueurs
 - Le nombre d'équipes
 - Le niveau des équipes
- **Présentation de la semaine**
 - Les jours et horaires de séance
 - Le contenu à l'entraînement
 - Le cadre de fonctionnement
- **Le fonctionnement du week-end**
 - Les jours et horaires de match
 - Le calendrier général
 - Les critères de convocation
- **Les grandes actions de l'année**



Tous les parents ne sont pas présents ?

Il est important d'envoyer le diaporama ensuite par mail ou sur votre groupe de communication avec les parents.

Vous serez ainsi en position de force si un parent vous dit « qu'il n'a pas eu les informations ».

L'ENTRETIEN DE MI-SAISON

A partir de la catégorie U13, les entretiens individuels sont des leviers de progression et d'évaluation très intéressants !

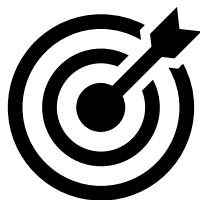


Un bon entretien peut parfois être plus efficace dans la progression du joueur qu'un cycle complet d'entraînement! Rencontrer vos joueurs dans un cadre sain et apaisé pour tenter de mieux les connaître et ainsi mieux répondre à leurs attentes en les rendant plus motivés et efficaces!



Questionnez et écoutez

Un entretien efficace n'est pas un monologue du coach! Il faut inciter le joueur à prendre la parole en lui posant des questions ouvertes. Pour un échange des plus riches, laissez bien le joueur aller jusqu'au bout de ses raisonnements, même si vous êtes en désaccord, et argumentez en vous appuyant sur des faits pour être convaincant et entendu.



Définissez des objectifs de progression

Pour être le plus efficace et pouvoir se concentrer sur les éléments de son jeu, le joueur doit définir des objectifs de progression. Vous devez l'accompagner dans cette démarche tout en l'aidant à identifier les moyens à sa disposition pour atteindre ses objectifs.



Notre manuel U16/U18 comporte une grille d'entretien individuelle type pour vous faire gagner du temps :

<https://bontazacademy-coaching.com/guide-u16-u18/>

POUR CLÔTURER...

J'espère que ce guide sera utile à votre mission d'éducateur !

Mission difficile mais tellement passionnante !

Si je pouvais vous donner trois conseils simplement :



Soyez **exemplaire** !

En anticipant et en étant le plus carré possible, vous vous faciliterez la tâche pour l'ensemble de la saison.



Testez des choses !

Tous les éducateurs, même à haut niveau se trompent. Testez, réglez, documentez-vous !



Prenez **du plaisir** !

Le plaisir est le moteur de votre passion, cultivez-le !

