



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



St Orens Football Club

14 10 2015

Nb participants : Ecole de foot

## District

DISTRICT DE FOOTBALL  
Haute Garonne  
MIDI-TOULOUSAIN

## Thématique

Santé

Fair-play

Culture foot



## Nom de l'action

MON LIVRET DE FOOTBALLEUR

## Résumé de l'action

Le directeur technique et les éducateurs de l'école de football ont créé

« Mon livret de footballeur »

1 livret pour la catégorie U7 U8 U9

1 livret pour la catégorie U10 U11

1 livret pour la catégorie U12 U13

Que nous avons distribués à chaque footballeur de l'école de football

On retrouve à l'intérieur de ce livret :

Organigramme

Charte de bonne conduite + les coordonnées de tous les éducateurs et les horaires séance d'entraînement

Objectifs de l'école de football

La charte du Fair-Play

Comment mieux vivre son match Comment rester en pleine forme

Match et collation tout savoir

Le planning des matches

Le jonglage avec différents Niveau de progression

Quelques pages pour « note »



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

## SAINT-ORENS FOOTBALL CLUB



## MON LIVRET DE FOOTBALLEUR



### SAISON 2015 - 2016

Nom et Prénom : .....

Catégorie : .....

Educateur(s) ou Educatrice : .....

#### JONGLAGE

##### INTERÊT DU JONGLAGE :

- Améliorer ton niveau de maîtrise du ballon.
- Travailler ton mental, apprendre à être constant dans l'effort.
- Augmenter ta sensibilité technique avec le ballon (toutes surfaces de contact).
- Améliorer ta coordination (appuis et équilibre).
- T'habituer au travail des gammes du footballeur.

##### CONTRAT ÉVOLUTIF :

À la fin de cette saison, tu utiliseras ce contrat évolutif afin de juger où se situe ta progression.

**Règle :** Lever le ballon au pied (autorisé à la main pour les U11), et réussir le niveau deux fois consécutivement pour passer au niveau suivant. Tu noteras la date et le total de jongles effectués dans le tableau des pages suivantes.

- Niveau 1 : 10 jongles libres
- Niveau 2 : 10 jongles pied fort sans rattrapage
- Niveau 3 : 10 jongles pied faible avec 2 surfaces de rattrapage
- Niveau 4 : 10 jongles alternés (droite gauche) sans rattrapage
- Niveau 5 : 20 jongles libres
- Niveau 6 : 20 jongles pied fort + 15 pied faible avec 2 rattrapages
- Niveau 7 : 25 jongles pied fort + 20 pied faible + 5 têtes (U10)
- Niveau 8 : 30 jongles pied fort + 20 pied faible + 10 têtes (U11)
- Niveau 9 : 30 jongles pied fort + 25 pied faible + 20 têtes (U12)
- Niveau 10 : 30 jongles pied fort + 30 pied faible + 30 têtes (U13)



#### OBJECTIFS DE L'ECOLE DE FOOTBALL :

1. Promouvoir et développer la pratique du football chez les jeunes, dans le meilleur état d'esprit, de respect mutuel, de Fair-play, de camaraderie et d'ouverture,
2. Encadrer avec compétence les entraînements et les rencontres,
3. Assurer un accueil de qualité et une sécurité constante,
4. Développer la vie associative et la vie en collectivité.

TOUS ENSEMBLE, AIDONS NOS ENFANTS À PRATIQUER LE FOOTBALL.

NOUS AVONS TOUS (EDUCATEURS, PARENTS, ENFANTS) UN RÔLE TRÈS IMPORTANT DANS LA RÉUSSITE DE CETTE MISSION.

Mais pour cela, le respect de certaines règles de conduite est impératif, au premier rang desquelles se trouvent, le RESPECT D'AUTRUI, la POLITESSE, la PONCTUALITÉ et l'ASSIDUITÉ.

TOUS MANQUEMENT À L'UNE DE CES RÈGLES, PEUT ENTRAÎNER DES SITUATIONS ÉCHAPPANT À L'ESPRIT SPORTIF VOULU PAR LE CLUB.

#### COMMENT RESTER EN FORME

Pour rester en forme tout au long de la saison, l'hygiène de vie est importante.

##### Ton petit-déjeuner

- 1 produit céréalier pour l'énergie.
- 1 produit laitier pour le calcium (fortifié tes os).
- 1 fruit pour les vitamines.
- 1 verre d'eau pour hydrater ton organisme.

##### Ton déjeuner - Dîner

- Féculents et pain.
- Viande ou poisson ou œuf 1 fois / jour.
- Légumes.
- 2 fruits / jour.

##### Ton Goûter

- 1 produit céréalier.
- 1 produit laitier.
- 1 verre d'eau.

##### Ton sommeil

Il est déterminant sur ton niveau de forme. Tu dois te reposer un minimum de 10h à 12h chaque nuit.

## CHARTRE DE BONNE CONDUITE SAISON 2014-2015 ECOLE DE FOOTBALL DU ST-ORENS F.C.

#### COORDONNÉES DU CLUB :

Complexe Sportif Municipal - Rue des Sports  
Tél. / Fax : 05.61.39.08.39 - Port. 06.08.66.47.99  
Internet : www.saintorensfc.com  
Mail : saintorensfc@wanadoo.fr

#### EDUCATEURS :

Responsable Ecole Foot	Sylvain FERRANT	Tél. : 05-24-22-03-61
U13 A	Thierry DELACROIX	Tél. : 06-61-78-22-04
U13 B	Ahmed TOUAGOLA	Tél. : 06-42-42-81-01
U13 C	Stéphane CATALAN	Tél. : 06-11-71-85-85
U11 A	Jean-Luc SARDA	Tél. : 06-73-34-98-70
U11 B	Valérie CHAUME	Tél. : 06-42-22-88-92
U11 C	Flavio PEREIRA	Tél. : 06-05-52-18-70
U11 D	Yohan BARENTIN	Tél. : 07-37-71-10-18
U9	Dominique LAFFON	Tél. : 05-61-24-31-11
U9	Guillaume LEROY	Tél. : 06-88-12-26-34
U8	André LEROY	Tél. : 05-62-24-84-34
U8	Grégory VASSEUR	Tél. : 06-62-24-56-31
U7	Christian HUE	Tél. : 06-09-27-17-44

#### ENTRAÎNEMENTS : heures de début des séances sur les terrains

U13	Lundi et Mercredi de 18h00 à 19h30 - Rav à 17h45
	Lundi et Mercredi de 19h00 à 19h30 - Rav à 17h45
-U7-U8	Mercredi de 16h15 à 17h45 - Rendez-vous 16h00

#### COMMENT MIEUX VIVRE MON MATCH

##### AVANT LE MATCH

- Arrive à l'heure avant le match pour avoir le temps de bien te préparer.
- Ecoute les consignes de ton éducateur.
- Salue tes copains et tes adversaires.

##### PENDANT LE MATCH

- Joue pour t'amuser.
- Respecte les règles.
- Sois honnête et fair-play.
- Sois attentif et concentré pour bien appliquer les consignes individuelles et collectives de ton éducateur.
- Soutiens ton équipe, même si tu es sur le banc, elle a besoin de toi.

##### À LA MI-TEMPS

- Profites de ce temps pour souffler et boire de l'eau.
- Ecoute les conseils de ton éducateur.

##### APRÈS LE MATCH

- Salue tes adversaires et l'arbitre.
- Prends une douche et change-toi pour être à l'aise.
- Vérifies de ne rien avoir oublié dans les vestiaires et laisses ta place propre derrière toi.
- Comporte-toi bien lors de la collation et aides au nettoyage.

Dans un match il y a toujours un gagnant et un perdant.

L'IMPORTANT N'EST PAS DE GAGNER,  
MAIS DE TOUT FAIRE POUR Y ARRIVER.