



Football Club Saint Charles Vigilante

1 Rue de la Tour

42000 Saint Étienne

NUMERO D'AFFILIATION : 504693

PROJET DE DEVELOPPEMENT SPORTIF



SOMMAIRE

I. LE BUT ET LES OBJECTIFS DU PROJET DE DEVELOPPEMENT SPORTIF

- Le but,
- Les objectifs.

II. LES PRINCIPES DE JEU A DEVELOPPER PAR CATEGORIE

- Les U7 : L'éveil,
- Les U9 – 13 : École de Football,
- Les U15 – 18 : La Préformation.



III. LES 4 AXES DE DEVELOPPEMENT DU PROJET

- Le Projet Associatif,
- Le Projet Sportif,
- Le Projet Éducatif,
- Le Projet d'Encadrement et de Formation.

IV. L'ORGANISATION SPORTIVE

- L'Éveil (U7),
- L'École de Football (U9 à U13),
- La Préformation (U15 – U18),
- L'encadrement,
- Rôles et attitudes de l'éducateur.

V. LA SEANCE D'ENTRAÎNEMENT

- Le COCEF,
- Le contenu des séances,
- Les étirements.

VI. LES SANCTIONS DISCIPLINAIRES





LE BUT ET LES OBJECTIFS DU PROJET DE DEVELOPPEMENT SPORTIF

➤ LE BUT

Le but de ce Projet de Développement Sportif, qui va s'étaler sur une période de 3 ans, est d'obtenir le Label « EXCELLENCE » Jeunes F.F.F.

Le Label Jeunes F.F.F est un certificat de qualité décerné par la Fédération Française de Football, par l'intermédiaire de son instance départementale, le District. Cette reconnaissance garantit un travail de qualité de l'ensemble des membres du Club qui, soutenus par la direction du club, œuvrent pour l'épanouissement et la progression de chacun sur les plans, sportifs, éducatifs et associatifs, tout en maintenant de saines relations avec son environnement.

Le Club est labellisé « Espoir » car il a atteint un certains nombre de points sur les différents projets :

- Projet Associatif : 57,5 points (*Minima : 50 points*),
- Projet Sportif : 72 points (*Minima : 50 points*),
- Projet Éducatif : 77 points (*Minima : 70 points*),
- Projet d'Encadrement et de Formation : 52,5 points (*Minima : 50 points*).

Un Club est labellisé « Excellence », s'il atteint un certains nombre de points sur les différents projets :

- Projet Associatif : 60 points,
- Projet Sportif : 70 points,
- Projet Éducatif : 70 points,
- **Projet d'Encadrement et de Formation : 70 points.**

➤ LES OBJECTIFS

Comme tout projet, il y a des objectifs à atteindre. La démarche consiste à organiser une pédagogie footballistique cohérente favorisant l'unité de formation. L'interactivité entre éducateur est indispensable, il faut mobiliser et mutualiser toutes les ressources, la **philosophie du jeu** doit être omniprésente dans toutes les catégories. La notion de plaisir est indispensable, elle permet aux joueurs de progresser en toute sérénité. Cette méthode de travail doit avoir des résultats en termes de **JEU**, et elle s'inscrit dans le temps.





LES PRINCIPES DE JEU A DEVELOPPER PAR CATEGORIE

➤ LES U7 : L'EVEIL

Chez l'enfant de 6 et 7 ans, il est primordial de construire différentes notions :

- Notion de **cible** (*sens du jeu, orientation du terrain, cible à attaquer – à protéger*),
- Notion d'**adversaire** (*enfant confronté à un opposant*),
- Notion de **partenaire** (*possibilité d'utiliser un voir plusieurs partenaires pour atteindre la cible*).

➤ LES U9 à U13 : L'ECOLE DE FOOTBALL

Chez l'enfant de 8 à 13 ans, il est primordial de construire différentes notions :

- Notion d'**espace de jeu** (*occuper l'espace en largeur et profondeur*),
- Notion d'**opposition** (*cadrer le porteur de balle – se replacer sur l'axe ballon-but*),
- Notion de **réseau** (*avoir des solutions de passes*).

➤ LES U15 – U18 : LA PREFORMATION

Chez le pré-adolescent/adolescent de 15 à 18 ans, il est primordial de continuer à construire différentes notions :

- Notion d'**espace de jeu** (*occuper l'espace en largeur – fixer dans une zone pour jouer dans une autre*),
- Notion d'**opposition** (*cadrer le porteur de balle – se replacer sur l'axe ballon-but – – réduire les espaces entre les lignes et les intervalles*),
- Notion de **réseau** (*avoir des solutions de passes*).





LES 4 AXES DE DEVELOPPEMENT DU PROJET



Afin de pouvoir être labellisé, le club doit remplir de nombreux critères sur 4 projets (*Associatif, Sportif, Éducatif et d'Encadrement et de Formation*). A l'intérieur de ces Projets, il y a des critères **INCONTOURNABLES** que le club est obligé de remplir afin de pouvoir accéder à la possibilité d'être labellisé. Et il y a les critères **CUMULABLES** qui, ensuite, rapportent des points afin de connaître le niveau de labellisation : Espoir, Excellence, Élite.

➤ LE PROJET ASSOCIATIF

✓ Critères INCONTOURNABLES :

- Bases sécuritaires (*Panneaux d'affichages, buts fixés au sol*),
- Effectif minimum de jeunes pratiquants (*U6 à U18*).

✓ Critères CUMULABLES :

- Effectifs jeunes (*fidélisation, mutation ...*),
- Effectifs dirigeants (*ratio dirigeants/joueurs, licenciés femmes*),
- Sécurité opérationnelle (*téléphone, pharmacie, défibrillateur ...*),
- Qualité des installations et des équipements (*vestiaires, club house, terrain ...*),
- Action de promotion et de recrutement (*Écoles, journées portes ouvertes ...*),
- Animations du club (*club house, stage, tournoi ...*).

➤ LE PROJET SPORTIF

✓ Critères INCONTOURNABLES :

- Minima d'équipes engagées (*en compétition : plateaux et championnat*).

✓ Critères CUMULABLES :

- Coordination et organisation technique (*programmation annuelle d'entraînements, réunions techniques*),
- Méthodes pédagogiques (*climats d'apprentissage, cohérence de la pédagogie ...*),
- Participation aux rencontres sportives et normes d'entraînement (*participation aux événements du District de la Loire, entraînements de gardiens de but ...*),





- Pratiques nouvelles proposées (*Sports dérivés – futsal, Beach Soccer ...*).

➤ LE PROJET EDUCATIF

✓ Critères INCONTOURNABLES :

- Affichage des supports Fédéraux (*Programme Éducatif Fédéral, lois du jeu du Football d'Animation*),

✓ Critères CUMULABLES :

- Structuration – organisation (*Programme Éducatif Fédéral*),
- Déploiement (*implication des dirigeants/parents dans le PEF, nombre de séances sur les catégories, outils utilisés*),
- Communication – promotion (*supports de communication*).



➤ LE PROJET D'ENCADREMENT ET DE FORMATION

✓ Critères INCONTOURNABLES :

- Encadrement (*formations et diplômes des responsables de catégorie, référents identifiés*),
- Formation de l'encadrement (*plan de formation de ses dirigeants, éducateurs, arbitres, salariés ...*).

✓ Critères CUMULABLES :

- Niveau d'encadrement (*nombre de dirigeants/éducateurs attestés ou diplômés par catégorie*),
- Fidélisation de l'encadrement,
- Plan de formation des dirigeants,
- Plan de formation des éducateurs,
- Plan de formation des arbitres,
- Plan de formation des salariés.





L'ORGANISATION SPORTIVE

Afin d'obtenir une organisation générale efficace au sein du **FOOTBALL CLUB ST CHARLES VIGILANTE**, nous avons choisi de distinguer 3 pôles (*dont l'éveil et l'École de Football qui ont un lien très rapproché*) qui fonctionnent entre eux de façon cohérente :

- **L'Éveil** : U7,
- **L'École de Football** : U9 à U13,
- **La Préformation** : U15 - U18.

➤ L'EVEIL – ECOLE DE FOOTBALL (U6 à U13)

La philosophie de l'Éveil – École de Football doit être centrée sur une pédagogie adaptée à l'enfant où le jeu et le plaisir tiennent une place prépondérante.

Le ballon doit être présent à tous les moments de la séance (*INTERDICTION de voir des joueurs tourner autour du terrain !!!*).

Durant ces années d'éveil et d'initiation, le joueur va se construire une éducation sportive de base comprenant le développement de sa motricité, l'apprentissage des gestes techniques et la découverte du jeu collectif (*tactique*). L'acquisition des gestes fondamentaux de bases est la réussite de la formation progressive du joueur, la maîtrise de ces gestes est la finalité en fin de formation du joueur.

Sur le plan physique, il faudra travailler :

- Les 6 axes de psychomotricité (*coordination des actions – extension du champ perceptif – calcul optico-moteur – dissociation segmentaire – augmentation du volume de manipulation du ballon – équilibre et diversification*),
- Le développement de la vitesse et de la vivacité (*à partir de U9*),
- les étirements (***pas de renforcement musculaire !***).

Il faudra fonctionner avec des groupes de joueurs par années d'âges (*sauf en U13*).





Il y aura un entraînement par semaine (*mercredi*) pour les U7 / U9, deux entraînements (*mardi et jeudi*) pour les U11 et deux entraînements (*mercredi et vendredi*) pour les U13.

Lors des plateaux/matches, le maximum d'enfants doivent participer (U7 : 6 - U9 : 7 - U11 : 10 - U13 : 11). Il faut gérer les rotations afin que les joueurs aient le même temps de jeu. Le résultat n'est pas la finalité, il n'a aucune valeur.

Dans une démarche de formation, il ne faut pas instaurer une démarche de compétition.

➤ LA PREFORMATION (U15 - U18)

Il faudra fonctionner par groupe de niveaux et non plus par années d'âges.

Le Ballon doit être présent à tous les moments de la séance.

Sur le plan physique, il faudra travailler :

- La psychomotricité en quantité plus faible,
- Le développement de la vitesse et de la vivacité,
- L'endurance-capacité (*développement de la filière aérobie*),
- Le développement de la souplesse,
- Les étirements,
- Le renforcement musculaire.

A partir de la catégorie U15, il faut inculquer au joueur l'esprit de la gagne et de l'effort.

La reprise d'un joueur après une blessure doit s'effectuer avec l'équipe inférieure (*si deux équipes sont engagées en compétition*).





➤ L'ENCADREMENT

A la tête de la gestion technique, il y aura un Responsable Technique, un responsable par catégorie, un éducateur par groupe et, également, un dirigeant par groupe (*si possible*).

Le rôle du **Responsable Technique** est de coordonner la politique sportive du club, de développer un état d'esprit, une dynamique autour du projet **JEU** dans une démarche de formation.

Il accompagne, conseille les éducateurs dans la mise en place de leur séance, il est un soutien technique. Il veille au suivi des objectifs définis dans les différentes catégories. Il aide si nécessaire un éducateur en cas de besoin.

Les échanges avec les éducateurs doivent se faire avec respect, la communication est la réussite de cette collaboration. Il ne s'agit pas d'imposer ses idées mais d'amener chacun d'entre nous à réfléchir sur nos méthodes de travail. Il est parfois utile de se remettre en question pour avancer dans ses missions de formateurs de jeunes footballeurs.

Il doit aussi en cas de problèmes avec une famille être l'interlocuteur référent, cela permet à l'éducateur de se consacrer exclusivement à la partie technique.

Il doit également veiller au bon comportement de tous les acteurs éducatifs, et recadrer si nécessaire.

Des objectifs clairement définis par catégorie doivent permettre d'avoir une progression cohérente du joueur, cette progression s'inscrit dans le temps (*voir « objectifs »*).

Les **éducateurs** sont les garants de ces objectifs, ils doivent les respecter, les appliquer, les animer avec conviction lors des séances d'entraînement. La séance doit être préparée, planifiée, organisée, structurée, vivante, dynamique. L'animation de la séance doit permettre de garder l'attention du joueur et son intérêt à se former. Le joueur à la fin de la séance doit avoir appris quelque chose, il doit être au point A au début de l'entraînement et arriver au point B à la fin et enfin au point Z en fin de saison ...



➤ RÔLES ET ATTITUDES DE L'EDUCATEUR

✓ RÔLE :

Afin de mener une bonne séance, l'éducateur se doit d'être dynamique, enthousiasme et motivé. Il faut positiver, encourager et motiver ses joueurs. Ceci aura une répercussions sur la séance.

Pour être efficace, il faut respecter au maximum le COCEF :

- Expliquer : présenter les exercices avec des précisions et être sûr que les joueurs aient bien compris.
- Démontrer : décomposer les gestes (*technique*) ou déplacements (*tactique*). Remontrer plusieurs fois, s'il le faut, pour avoir une bonne compréhension, Possibilité de demander à un joueur de démontrer. **La démonstration vaut 1000 mots.**
- Corriger : le geste ou le déplacement. Ne pas répéter 100 fois un mauvais geste. Mieux vaut prendre le temps pour corriger et ne faire que 20 bonnes répétitions mais de bonne qualité. Corriger individuellement si possible (*technique*).
- Conseiller : ne critiquez pas mais apporter des solutions (*pédagogie active*) en questionnant les joueurs. Soyez bref, clair, précis et concis dans vos interventions.

✓ ATTITUDE :

ATTITUDE A RESPECTER EN TOUTES CIRCONSTANCES

L'éducateur d'une équipe est le premier dépositaire
des valeurs,

des normes et du code interne qui caractérisent le groupe.

S'il veut être le plus crédible possible,

il doit être le premier à avoir un comportement irréprochable.

Il est l'exemple pour le groupe, il est à l'image de son groupe, du club.

EN TANT QU'EDUCATEUR, JE M'ENGAGE POUR LES ENFANTS ET POUR LE CLUB A :

- Ne pas hurler, crier, critiquer au bord d'un terrain mais à conseiller, aider, donner des solutions et être tolérant, avoir un discours fait d'encouragements,



FOOTBALL CLUB SAINT CHARLES VIGILANTE



- Ne pas me soucier des gestes de l'adversaire mais à sanctionner le mauvais comportement de mes joueurs,
- Ne pas critiquez le joueur devant le groupe mais avoir une discussion en tête-à-tête pour régler le problème,
- Ne pas critiquez les décisions arbitrales mais à lui demander calmement des explications à la fin du match,
- Bannir les tours de terrain en guise d'échauffement même avant les matches mais à utiliser des jeux,
- Ne pas vouloir faire jouer et entraîner les enfants comme des adultes mais à respecter leur jeune âge, leur caractère psychologique et physiologique,
- Ne pas vouloir gagner à n'importe quel prix mais rester avant tout un formateur,
- Ne pas laisser un joueur tout le match sur le banc de touche mais le faire jouer au moins 1/3 du match (U15 à Seniors), une mi-temps (U6 à U13),
- Ne pas faire de favoritisme mais à traiter tout le monde sur le même pied d'égalité,
- Ne pas dire « c'est grâce à moi que l'équipe a gagné et c'est de leur faute si on a perdu » mais assumer les victoires comme les défaites,
- Ne pas s'acharner sur un joueur mais faire preuve de mesure dans ses paroles, être pédagogue,
- Ne pas « disjoncter » parce qu'un joueur à rater un geste, une occasion de but mais le rassurer et l'aider à surmonter son erreur,
- Ne pas penser qu'à sa personne mais être à l'écoute des joueurs,
- Ne pas souligner ce qu'il ne faut pas faire mais expliquer pourquoi il ne faut pas le faire,
- **UTILISER LA PENSEE POSITIVE.**



LA SEANCE D'ENTRAÎNEMENT

Il est important de rappeler que la séance d'entraînement reste à la totale responsabilité de l'éducateur et que le Responsable Technique n'est là que pour apporter une aide à la demande de l'éducateur.

La séance d'entraînement est l'acte pédagogique de base de l'entraîneur, c'est le moyen de son intervention. Au travers de la séance, il doit faire passer le message qu'il souhaite inculquer aux joueurs, les notions et certaines valeurs.

Les séances d'entraînement destinées aux jeunes sont aussi appelées séance de « formation ». Il s'agit de doter le jeune joueur de tous les éléments dont il aura besoin : technique, tactique, physique et psychologique.

Une séance ne s'improvise pas, elle se prépare **avant** (*étape de la Conception*), s'organise (*étape de l'Organisation*), se conduit (*étape de la Conduite*), s'évalue (*étape de l'Évaluation*) et évolue (*étape de Faire évoluer*).

➤ LE COCEF

La F.F.F. emploie le terme de COCEF pour parler de méthodologie d'apprentissage ou de principe pédagogique pour former les jeunes footballeurs.

Concevoir, Organiser, Conduire, Évaluer, Faire évoluer.

✓ 1ère étape : CONCEVOIR ses entraînements

- Préparer sa séance sur papier (*exemple de plan*).
- Une séance est composée de technique (*exercices*), de tactique (*jeux ou situations*) et de physique (*vitesse, psychomotricité et duels*).
- Un thème tactique se travaille jusqu'à acquisition des règles de jeu.

✓ 2ème étape : ORGANISER ses situations (*structure de la séance*)

- Arriver 30 à 45' avant le début de l'entraînement.
- Mettre en place les exercices de la séance avant l'arrivée des joueurs.
- Prise en main du groupe (*en général moins de 2' pour mettre en place en exercice*).
 - # Capturer l'attention 30" (*moyens : voix, sifflet, silence*).
 - # Donner les consignes, organisation (*espace, placement des joueurs*), but, règles, temps, nombre de passage, nombre de ballon





(DEMONTRER). Une démonstration vaut mieux que 1000 mots !

Organiser un retour d'informations, faire répéter les règles.

- Priorité au jeu :

Le maximum d'exercice avec ballon.

Des exercices qui se rapprochent au maximum des situations de match (*un sens du jeu, des points, des adversaires, des règles*).

Aucun travail athlétique autre que la vitesse et la vivacité avant U15.

Expliquer le but (*ce qu'il faut faire : marquer des buts*) et les règles (*comment marquer un point*).

DEMONTRER.

✓ 3ème étape : **CONDUIRE** ses situations (*animation*)

- Observer (*laisser dérouler le jeu pendant quelques minutes*), puis arrêter le jeu (*arrêt flash*) sur un moment négatif, de mal exécuter pour corriger (*utilisation de la pédagogie active à base de questionnements afin d'établir une réflexion*).

- 2ème arrêt flash, positif, bien valoriser.

- Fixer des critères de réussite (*sur 10 ballons marquer au moins 5 points*).

- Encourager, valoriser, stimuler les bons comportements.

✓ 4ème étape : **EVALUER** son exercice (*critères de réussite*)

- Mettre en place des critères de réussite pour indiquer le moment où les joueurs ont réussi l'exercice. Toujours compter en nombre de passage, de ballon ou de temps.

✓ 5ème étape : **FAIRE EVOLUER** sa situation (*variantes*)

- Mettre en place des variantes complexifiantes (*critères de réussite atteints*) et simplifiantes (*critères de réussite non atteint*).



➤ LE CONTENU DES SEANCES

Pour le Projet de Développement Sportif, au sein du club, une programmation d'entraînement continue est mise en place. C'est à dire que dès l'éveil (U7), nous transmettons des bases que nous renforçons au fil des catégories. Cette planification sera le fil conducteur de la saison pour permettre aux jeunes footballeurs de progresser dans de bonnes conditions et dans des exercices adaptés à leur tranche d'âge. En plus, de cette programmation, les entraînements seront formalisés en fonction de la catégorie et du nombre d'entraînements. Un plan type de séance sera donné pour chaque éducateur et il sera libre de choisir les exercices à l'intérieur de cette formalisation.

✓ CATEGORIE U7

Au niveau du contenu de la catégorie U7, c'est très simple : du jeu, des jeux, du jeu (80%) et de la psychomotricité (20%).

Les jeux seront composés de jeux d'éveil où il faudra travailler les 3 notions (*cible, partenaire et adversaire*).

- Plan de la séance (*entraînement le mercredi*) :

Pour cette catégorie, il n'y a aucun besoin de faire d'échauffement, on peut commencer par un jeu d'éveil, de la psychomotricité ou autre pour guise d'échauffement.

1. Un jeu d'éveil (*construction de la cible, du partenaire et de l'adversaire*),
2. Deux exercices techniques (*passes, tirs, contrôles et conduite de balle*),
3. Un exercice de psychomotricité,
4. Matches (*fin de séance*).

✓ CATEGORIE U9

Au niveau du contenu de la catégorie U9, c'est très simple : du jeu, des jeux, du jeu (80%) et de la psychomotricité (20%).

Les jeux seront composés d'exercices techniques et tactiques où il faudra travailler les 3 notions (*espace de jeu, opposition et réseau*).

- Plan de la séance (*entraînement le mercredi*) :

Pour cette catégorie, il n'y a aucun besoin de faire d'échauffement, on peut commencer par un jeu technique ou tactique, de la psychomotricité pour guise d'échauffement.



- 1 – Concours de jongles,
- 2 – Technique (*prises de balle et enchaînements – contrôles et passes/tirs*) – U8,
- 3 – Tactique (*Marquage et remplacement défensif*) – U9,
- 4 – Technique (*passes, tirs, prises de balle, conduite de balle*) – U8/U9,
- 5 – Psychomotricité,
- 6 – Matches (*fin de séance*).

✓ CATEGORIE U11

Au niveau du contenu de la catégorie U11, c'est très simple : du jeu, des jeux, du jeu (80%) et de la psychomotricité (20%).

Les jeux seront composés d'exercices techniques et tactiques où il faudra travailler les 3 notions (*espace de jeu, opposition et réseau*).

- Plan de séance (*entraînement le mardi et jeudi*) :



Pour cette catégorie, il n'y a aucun besoin de faire d'échauffement, on peut commencer par un jeu technique ou tactique, de la psychomotricité pour guise d'échauffement.

MARDI :

- 1 – Concours de jongles,
- 2 – Deux exercices techniques (*prises de balle, passes, tirs, conduite de balle*),
- 3 – Psychomotricité, duel ou vitesse,
- 4 – Matches (*fin de séance*).

JEUDI :

- 1 – Deux exercices tactiques (*Cadrage du porteur de balle et remplacement défensif*),
- 2 – Matches (*fin de séance*).



✓ CATEGORIE U13

Au niveau du contenu de la catégorie U13, c'est très simple : du jeu, des jeux, du jeu (90%) et de la psychomotricité (10%).

Les jeux seront composés d'exercices techniques et tactiques où il faudra travailler les 3 notions (*espace de jeu, opposition et réseau*).



- Plan de séance (*entraînement le mercredi et le vendredi*) :

Contrairement aux 3 catégories du dessous, à partir des U13, il nécessite un échauffement, car les entraînements vont être plus poussés en intensité.

MERCREDI :

- 1 – Concours de jongles,
- 2 – Exercice tactique (*Cadrage du porteur de balle et remplacement défensif*),
- 3 – Psychomotricité, duel ou vitesse,
- 4 – Matches (*fin de séance*).

VENDREDI :

- 1 – Échauffement,
- 2 – Exercices techniques (*prises de balle, passes, tirs, conduite de balle*),
- 3 – Matches (*fin de séance*).

✓ CATEGORIE U15

Au niveau du contenu des catégories U15, c'est très simple : du jeu, des jeux, du jeu (95%) et de la psychomotricité (5%).

Les jeux seront composés d'exercices techniques et tactiques où il faudra continuer de travailler les 3 notions (*espace de jeu, opposition et réseau*).

- Plan de séance (*entraînements mercredi et vendredi*) :

MERCREDI :

- 1 – Échauffement,
- 2 – Technique (*En fonction du match du week-end*),
- 3 – Match ou jeu (*fin de séance*).

VENDREDI :

- 1 – Échauffement,
- 2 – Tactique (*Cadrage du porteur de balle et couverture dans sa ligne*),
- 3 – Match ou jeu (*fin de séance*).



✓ **CATEGORIE U18**

Au niveau du contenu des catégories U18, c'est très simple : du jeu, des jeux, du jeu (95%) et de la psychomotricité (5%).

Les jeux seront composés d'exercices techniques et tactiques où il faudra continuer de travailler les 3 notions (*espace de jeu, opposition et réseau*).

- Plan de séance (*entraînements lundi et mercredi*) :

LUNDI :

- 1 – Échauffement,
- 2 – Tactique (*Cadrage du porteur de balle et couverture dans sa ligne*),
- 3 – Match ou jeu (*fin de séance*).

MERCREDI :

- 1 – Échauffement,
- 2 – Technique (*En fonction des matches du week-end*),
- 3 – Match ou jeu (*fin de séance*).

➤ **LES ETIREMENTS**

A la fin de chaque séance, de U9 à U18, nous finirons par un retour au calme (*silence absolu*) avec une séance d'étirements, cela permet de se recentrer et en l'occurrence de revenir au calme après une bonne séance.

Liste des étirements :

- Mollets.
- Ischios-jambier,
- Quadriceps,
- Adducteurs,
- Abducteurs.



LES SANCTIONS DISCIPLINAIRES

L'éducateur doit obligatoirement informer le Responsable Technique en cas de problèmes de comportement (*relation joueur/éducateur, joueur/joueur, joueur/adversaire, joueur/arbitre*) que se soit lors d'un entraînement ou d'un match.

Une commission éthique composée de l'éducateur, du Responsable Technique et du Président aura la responsabilité de définir le contenu de la sanction. L'expulsion du joueur du club pourra être envisagé en cas de faute grave.

Concernant la discipline, un cadre de vie a été défini, le voici :

- 1 – Le Respect (*dire bonjour, en serrant la main, à tous les éducateurs du club*),
- 2 – Nommer des joueurs pour amener le matériel sur le terrain (*aucun éducateurs ne portent le matériel!!*),
- 3 – Donner un point de ralliement (*U7 / U9*) ou leur donner une activité faible (jongles, jeu à deux) pour les U11 à U17. Si des joueurs tirent dans les ballons ou mettent des grandes frappes revenez au point de ralliement.
- 4 – Pendant les exercices, le travail se fait dans le calme le plus absolu possible, les joueurs doivent être attentifs. Pendant les pauses les joueurs peuvent rigoler ...
- 5 – Faire ramener le matériel par les joueurs (*les même qui ont apporter le matériel*) et ils doivent attendre devant la porte du local pour le ranger.
- 6 – Le Respect (*dire au revoir à tous les éducateurs du club*).

Ce cadre de vie doit être énoncé tous les entraînements (*en début de saison*) afin qu'il soit compris par les joueurs.





FOOTBALL CLUB SAINT CHARLES VIGILANTE



Si ce cadre de vie n'est pas respecté, voici les **sanctions**. Il est constitué de 3 avertissements :

1er avertissement : Si un joueur se fait reprendre à plusieurs reprises, il sera mis sur le bord du terrain et ne fera pas l'entraînement (*en cas de froid, un éducateur-dirigeant l'accompagnera aux vestiaires pour se changer*).

2ème avertissement : idem, ensuite, nous convoquerons les parents avec le joueur, le Responsable de la catégorie, le Responsable Technique et le Président afin de le sanctionner suivant la faute (*entraînements ou matches*).

3ème avertissement : idem, cette fois nous convoquerons les parents avec le joueur, le Responsable de la catégorie, le Responsable Technique et le Président afin d'exclure le joueur du club (*sans remboursement de la licence*).

Créé par **Jérémy DARNE**
(Responsable Technique)

Validé par **Serge CORTIAL**
(Président)