

LIVRET DE REPRISE U13 ÉLITE

« Un territoire,
Un club,
Une passion ! »



SAISON 2021/2022



LE MOT DU RESPONSABLE JEUNES



Une nouvelle saison commence ! Après deux saisons particulières, il est l'heure de repartir de l'avant!

Grandissant et se structurant d'année en année, le GFA se veut toujours d'offrir une pratique à tous avec un pôle Elite et un pôle Perfectionnement.

Grâce aux nombreux bénévoles du club, le projet GFA n'appartient pas à une ou deux personnes mais à tout un territoire ! Notre équipe fanion a montré la voie avec la montée en Nationale 2 et le parcours en Coupe de France. A nous à présent de faire en sorte que les jeunes et la formation arrivent à terme sur les hauts niveaux de pratique.

Le pôle Préformation est le pôle intermédiaire entre l'école de foot et la formation, il a donc une grande importance, il a notamment un rôle capital dans notre volonté d'être un club formateur en formant un vivier pour le pôle formation, le projet éducatif a également lui un rôle considérable entre l'accompagnement scolaire et l'accompagnement à la préparation invisible.

Grâce à la « formation GFA » et le staff U13 mis en place, nous espérons donc former les joueurs de demain, des joueurs qui aiment leur club mais aussi former des hommes de valeurs.

Bonne saison à tous !

Martin MUGNIER

Responsable Jeunes GFA Rumilly-Vallières

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Mugnier', written over a white rectangular background.

L'ORGANIGRAMME

U13 « ÉLITE »



RESPONSABLE JEUNES
EDUCATEUR U13 A (RÉF. 2009)
MUGNIER Martin
Brevet Entraîneur de Football
Habilitation de Formateur



ADJOINT U13 A
PORCHERON Antonin
CFFI
Plus de 5 ans d'expérience



EDUCATEUR U13 B (RÉF. 2010)
COMBES Romain
CFFI
Plus de 10 ans d'expérience



EDUCATEUR U13 C
DA COSTA Jérémy
CFFI
Plus de 5 ans d'expérience



RESP. DES GARDIENS
RESP. U15 B (RÉF. U14)
LACREVAZ Flavien
Brevet Moniteur de Football
CFF GB



EDUCATEUR ADJOINT U13 C
MOLLIER Vincent
Ancien joueur de l'ES Vallières



EDUCATEUR LUNDI
BLANCHET Luc
CFF3
Plus de 10 ans d'expérience



INTERVENANT MARDI
SONNERAT Florian
Brevet Moniteur de Football
Plus de 5 ans d'expérience

... ET LE STAFF
PERFECTIONNEMENT

COMBES Julie
NASSIK Karim
DIACQUENOD Yves
BRONSART Sophie
MULLER Thomas

LE GFA C'EST...

UNE IDENTITÉ DE JEU ET UN PROJET DE JEU

- ✓ Etre capable de repartir de derrière et au sol
- ✓ Etre capable de privilégier le collectif avant l'individuel
- ✓ Etre capable d'avoir des joueurs compétiteurs, joueurs, et capables de se dépasser dans la difficulté
- ✓ Etre capable de réagir vite à la perte / à la récupération
- ✓ Etre capable d'avoir des joueurs orientés pour jouer vers l'avant



Etre capable de produire du jeu en toutes circonstances avec du jeu en mouvement et de la création d'incertitude

UNE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT COMMUNE

- ✓ Un travail basé sur les 4 facteurs :
 - Tactique : Sous forme « jouée » avec la résolution de problèmes et des situations de références
 - Technique : Sous forme globale pour garder un lien avec le jeu mais aussi sous forme analytique pour être précis dans la réalisation des gestes.
 - Athlétique : Chargé sur la semaine pour former des joueurs endurants et rapides.
 - Mental : Basé sur la formation de compétiteur et sur le sentiment d'appartenance au maillot..

POLE MÉDICAL

- ✓ Le partenariat avec le Docteur Marie EMORINE, médecin du sport situé à Seynod.
- ✓ Une collaboration avec le cabinet de kinésithérapie de physiosport 74 situé à Chavanod.
- ✓ Un protocole médical d' « avant » et « après » le sport expérimenté lors de la saison 2020/2021 et étendu pour cette nouvelle saison à tous les collégiens en lien avec les partenaires de santé.





LE GFA C'EST...

UN PROJET DE D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

- ✓ Objectifs généraux des entrainements (charge cognitive, intensité, engagement mentale, répétitions des gestes, filière athlétique ...)
- ✓ Posture du coach à l'entraînement (animateur, expert, observateur, ...)
- ✓ Posture du coach en match (attitude, système, objectifs, ...)
- ✓ Des outils pédagogiques et d'évaluations afin de suivre la progression de nos jeunes (tests technique, suivi physiologique, bilan de match, ...)



UN SUIVI SCOLAIRE ET ÉDUCATIF

- ✓ Un partenariat avec les trois collèges du territoire et un aménagement pour permettre un meilleur équilibre du jeune.
- ✓ Une échange permanent avec les collègues et une présence sur les conseils de classe.
- ✓ Un carnet de liaison éducatif pour faire le lien entre foot-famille-école
- ✓ Des voyages pédagogiques pour faire de nouvelles découvertes et renforcer le sentiment d'appartenance au club

CARNET DE LIAISON CLASSE-FOOT

NOM :
Prénom :
Classe :
Collège :



LE PROTOCOLE TYPE DIÉTÉTIQUE DE PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION

VEILLE DE MATCH :

- ✓ Bonne hydratation durant la journée et faire le plein de glucides lents (*riz, pâtes, semoule*).
- ✓ Favorisez aussi la viande blanche (volailles) à la viande rouge moins facile à digérer.

Repas idéal (20H15) :

- Salade verte ou crudités, 150 à 200g de riz ou pâtes
- 1 tranche de jambon ou blanc de dinde ou 2 œufs
- yaourt et fruits (éviter les fruits acides)

- ✓ Il faut savoir que le sommeil est l'une des principales sources de récupération. La phase la plus profitable et réparatrice pour l'organisme est celle comprise entre 22h30 et 1h du matin. Il est donc conseillé de ne pas veiller tardivement.

Heure idéale du coucher : 22H

JOUR DE MATCH :

- ✓ Une fois réveillé, il est judicieux d'avoir du temps devant soi afin de pouvoir déjeuner et ne pas partir le ventre vide.

Petit-Déjeuner idéal :

- Tartines de confiture ou de miel (*apport en glucose*)
- Un verre de lait (*max. afin de limiter l'acidité*), cacao, café ou un yaourt
- Un verre de jus de fruit pressé.
- ✓ Avant ou suivant le déjeuner, il est nécessaire de réveiller son corps.

Réveil musculaire sur une quinzaine de minutes :

- Marche 4 minutes
- Exercices styles flexions/extensions
- Un Footing de 5 minutes serait le top du top !
- Finir par des assouplissements).

Vous êtes prêts pour vous rendre au rendez-vous.

- ✓ Le repas doit se terminer 3h avant le coup d'envoi afin d'avoir entièrement digéré.

Repas idéal :

- Salade de tomates, 150g de pâtes au beurre
- Un filet de poisson ou de blanc de dinde
- 2 tranches de pains
- Un yaourt
- Fruits frais (*bananes, kiwis, ananas*).

Pour limiter les soucis digestifs, il est conseillé de boire avant puis après le repas.

PROGRAMME

REPRISE U13

| Jour | | Heure | Lieu |
|--------------------------------|----------------------|------------|---------------|
| Lundi 23 aout | Journée cohésion | 9h30-16h30 | Rumilly |
| Mardi 24 aout | Entrainement | 17h30-19h | Rumilly |
| Mercredi 25 aout | | | |
| Jeudi 26 aout | Stage + Entrainement | 14h-17h30 | Rumilly |
| Vendredi 27 aout | | | |
| Samedi 28 aout | Amical Bellegarde | A-M | A définir |
| Dimanche 29 aout | | | |
| Lundi 30 aout | Entrainement | 17h30-19h | Rumilly |
| Mardi 31 aout | Entrainement | 16h-17h30 | Rumilly |
| Mercredi 1 ^{er} sept. | | | |
| Jeudi 2 sept. | | | |
| Vendredi 3 sept. | | | |
| Samedi 4 sept. | Amical GAPS (B-C-D) | A définir | A définir |
| Dimanche 5 sept. | Tournoi (A) | Journée | Aix-les-Bains |
| Lundi 6 sept. | Entrainement | 17h30-19h | Rumilly |
| Mardi 7 sept. | Entrain. Classe-foot | 16h-17h30 | Rumilly |
| Mercredi 8 sept. | | | |
| Jeudi 9 sept. | Entrain. Classe-foot | 16h-17h30 | Rumilly |
| Vendr. 10 sept. | | | |
| Samedi 11 sept. | Championnat | 14h | A définir |

JOURNÉE DE COHÉSION ET MINI-STAGE U13

Lundi 23 aout & jeudi 26 aout

LUNDI 23 AOUT :

JOURNÉE DE COHÉSION

RDV 9h30 à Rumilly , Fin à 16h30

Affaires à prévoir :

- Tenue d'entraînement
- Pique-nique
- Tenue de sport / baskets
- Gourde



JEUDI 26 AOUT :

MINI-STAGE

RDV à 14h, Fin à 19h

Affaire à prévoir :

- Tenue d'entraînement x 2
- Tenue de salle / baskets
- Gourde



BONUS : SAMEDI 28 AOUT

GFA RUMILLY VALLIERES - GRASSE

Venez encourager l'équipe fanion du club à 18h au stade des Grangettes !



NATIONAL 2
FFF