

## **INFORMATIONS AUX PARENTS DU JEUNE FOOTBALLEUR**

**Votre enfant est inscrit dans un club de football, vous voulez qu'il pratique son sport favori,  
VOUS POUVEZ NOUS AIDER. COMMENT ?  
EN REJOIGNANT L'EQUIPE DES DIRIGEANTS BENEVOLES DE VOTRE CLUB  
Consacrez seulement 2 à 3 heures par semaine de votre temps pour encadrer les catégories U7 à U11.**

**RENSEIGNEZ-VOUS VITE AUPRES DE VOTRE CLUB !**

### **LES DEUX REGLES D'OR POUR QUE VOS ENFANTS PRATIQUENT AU MIEUX LE FOOTBALL**

#### Le sac de foot idéal

- Maillot, short et chaussettes de football
- Tenue de rechange, de pluie et des gants (pour temps froid)
- Protège-tibias (obligatoires)
- Bas et haut de survêtement
- Boissons, goûter
- Sac pour séparer le propre du sale
- Tennis ou chaussures à semelles multi-crampons caoutchouc pour les terrains stabilisés. Ces chaussures limitent les blessures et permettent un meilleur apprentissage des gestes du football
- Crampons moulés pour les terrains en herbes
- Accessoires pour la douche (savon, serviettes, sandales).

De par son âge et son développement physique, l'enfant n'effectue que des efforts brefs.

Les temps de repos sont importants et doivent être nombreux.

Possédant très peu de réserves énergétiques le (la) joueur(se) devra consommer de l'eau régulièrement avant, pendant et après l'effort.

L'enfant devra également manger des aliments sucrés ( fruits, produits céréaliers) et boire de l'eau pendant les périodes de repos, ce qui lui permettra de reconstituer ses réserves.

### **ETRE PARENT D'UN JEUNE FOOTBALL C'EST :**

#### L'accompagner

- Être présent aux rencontres de vos enfants
- Accompagner les équipes
- Le soutenir aussi bien dans les victoires que dans les défaites
- Participer aux manifestations de la saison du club
- Prendre part aux transport des jeunes
- Faire bénéficier le club de vos compétences ( secrétariat, photos, films, recherches de partenaires).

#### Faire respecter la charte du jeune footballeur

- Vous êtes la référence aux yeux de votre enfant, donc le relais idéal pour valoriser les attitudes de fair-play de l'arbitre
- Respect de l'adversaire, des dirigeants qui sont des bénévoles et qui transmettent leur passion du football
- Être positif et garder le sourire quoi qu'il arrive, rester maître de soi en toutes circonstances
- Respect des équipements et de l'environnement sportif ( terrains, vestiaires propres, matériel mis à disposition gratuitement par les collectivités locales,...)
- Cultiver l'esprit d'équipe plutôt que l'esprit de compétition.