**GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR**

**Comment bien préparer mon sac de sport ?**

**Ma tenue de football**

* Maillot, short, chaussettes
* Protège-tibias (obligatoires)
* Chaussures (crampons moulés pour terrains en herbe)
* Survêtement, vêtement de pluie
* Gants (temps froid)

**Après le match**

* Une tenue de rechange
* Des affaires de toilette (gel douche, serviette)

N'oublie pas de prendre un sac pour séparer le propre du sale  
  
**Choisi correctement tes affaires, pour te sentir à l'aise pendant ton match. Tu ne joueras que mieux**

**Comment bien s'entraîner ?**

Quel que soit ton poste, que tu sois capitaine ou pas, titulaire ou non, tu as un rôle à jouer dans ton équipe   
  
**Progresser**  
  
Quand ton entraîneur te fait jouer à différents postes, c'est pour que tu puisses connaître tes points forts, travailler tes points faibles mais aussi pour que tu progresses dans tous les secteurs de jeu

**Comment mieux vivre mon match ?**

**Avant**

* Arrive une demi-heure avant ton match, pour avoir le temps de te préparer et écouter les derniers conseils de ton entraîneur

**Pendant**

* Respecte les règles du jeu
* Sois honnête et fair-play
* Joue pour t'amuser
* Soutiens ton équipe car, même si tu es sur le banc, elle a besoin de toi

**IMPORTANT**  
  
L'important n'est pas de gagner mais de tout donner pour y arriver.

**Mi-temps**

* Ecoute bien les conseils de ton entraîneur
* Bois tranquillement un peu d'eau
* Mange un petit en-cas pour reprendre des forces

**Quel que soit le score de ton équipe, aborde la seconde période comme un nouveau match.**

**Après**

* Salue tes adversaires et l'arbitre
* Rentre aux vestiaires tranquillement
* A l'issue d'un match il y a toujours un gagnant et un perdant mais le plus important est d'être satisfait de sa prestation.
* Fête la victoire dans le vestiaire avec tes copains
* Accepte et analyse la défaite avec lucidité
* Prends une douche et change-toi pour être à l'aise
* Range ton sac et pense à bien mettre tes affaires salies dans ton sac

**Après ton match, récupère tranquillement**  
  
**APPRENDRE**  
  
Pour savoir gagner, il faut apprendre à perdre.

**A ton retour à la maison, pense à raconter ton match à ta famille.**

**Comment rester en forme ?**

Pour se maintenir en forme tout au long de la saison, éviter les blessures ou une contre-performance le jour du match, l'apport alimentaire est primordial.   
  
**Petit-Déjeuner** 

* Féculents
* 1 fois par jour Légumes
* 2 fruits par jour
* 1 fois par jour viande, poisson ou 2 oeufs Pain

**Goûter** (Nécessaire pour les sportifs)

* 1 priduit céréalier
* 1 produit laitier
* 1 fruit
* 1 boisson

**Le jour du match, n'oublie pas de manger 3 heures avant. En t'alimentant correctement, tu pourras te surpasser pendant les matchs.**

**Respecter le "monde foot"**

Respecte les dirigeants, éducateurs, arbitres, partenaires, adversaires, public, règles du jeu et règles de vie car sans respect la confiance n'existe pas !   
  
Faire preuve de fair-play, c'est accepter la décision de l'arbitre et reconnaître ses propres erreurs.   
  
5 buts à marquer sur le terrain de la vie :

1. Prendre plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football
2. Découvrir, apprendre et respecter des règles de jeu ... et des règles de vie
3. Intégrer un groupe et y trouver sa place
4. Jouer en appréciant et respectant les autres
5. Vivre avec enthousiasme et générosité