



# Le guide du jeune joueur



**Parents, jeunes  
footballeurs, à lire  
impérativement pour  
bien commencer la  
saison**



## Comment bien préparer mon sac de sport ?

### Ta tenue de football

- Maillot, short, chaussettes
- Protège-tibias (obligatoires)
- Chaussures (crampons moulés pour terrains en herbe)
- Surêtement, vêtement de pluie
- Gants (temps froid)
- Boissons, gouter
- Sac pour séparer le propre du sale

### Après le match

- Une tenue de rechange
- Tes affaires de toilette (gel douche, serviette)
- N'oublie pas de prendre un sac pour séparer le propre du sale



## Comment bien s'entraîner ?

Quel que soit ton poste, que tu sois capitaine ou pas, titulaire ou non, tu as un rôle jouer dans ton équipe

### Progresser

Quand ton entraîneur te fait jouer 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

- Sois présent chaque entraînement
- Suis les conseils de ton entraîneur
- Prends soin du matériel mis à ta disposition
- Sois fier des progrès de ton équipe

### Important

Quel que soit le niveau de ton club, l'important est de progresser tous ensemble, en suivant les directives de ton entraîneur car si chacun progresse, c'est toute l'équipe qui avance.

Pour être un bon footballeur, il faut d'abord être un bon coéquipier.



## Comment mieux vivre mon match ?

### Avant

Arrive à l'heure demandée par ton dirigeant pour avoir le temps de te préparer et écouter ses derniers conseils

### Pendant

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

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

## Mi-temps

- Reste calme pour reprendre des forces
- Bois tranquillement un peu d'eau
- Ecoute bien les conseils de ton entraîneur

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

## Après

- Serre la main de tes adversaires et de 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.
- Célèbre la victoire dans le vestiaire avec tes copains
- Analyse la défaite avec le sourire
- Prends une douche et change toi pour être à l'aise
- Range ton sac et pense à bien mettre tes affaires sales dans ton sac

Après ton match, récupère tranquillement

Pour savoir gagner, il faut apprendre à perdre

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



## 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, ... 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



VOTRE ENFANT EST INSCRIT DANS UN CLUB DE FOOTBALL, VOUS VOULEZ QU'IL PRATIQUE SON SPORT FAVORI.



## Préparer votre enfant

**Faire le sac idéal :**

- Maillot, short, chaussettes
- Protège-tibias (obligatoires)
- Chaussures (crampons moulés pour terrains en herbe)
- Surêtement, vêtement de pluie
- Gants (temps froid)
- Boissons, gouter
- Sac pour séparer le propre du sale

**Une alimentation équilibrée :**

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.



## Accompagner votre enfant

- Être présent aux rencontres de vos enfants
- Accompagner les équipes
- Les soutenir aussi bien dans les victoires que dans les défaites
- Participer aux manifestations de la saison du club
- Prendre part aux transports des jeunes
- Faire bénéficier le club de vos compétences ou vos relations



## 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 et de respect 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, matériels mis à disposition gratuitement par les collectivités locales)
- Cultiver l'esprit d'équipe plutôt que l'esprit de compétition



## Créer un lien avec sa famille foot

- Dialoguer avec les dirigeants, les bénévoles, l'éducateur du club de votre enfant, rien de tel pour vous tenir au courant de sa progression et de la vie du club (changement d'horaire des entraînements, lieu des rencontres, perte de vêtements, progression sportive,...)



## Les 10 conseils aux parents

1. Développez le fair-play : que votre enfant apprenne à se battre dans le respect des adversaires et de l'arbitre.
2. N'acceptez pas de mauvais comportements, sur et en-dehors du terrain.
3. Respectez l'arbitre, l'entraîneur, les dirigeants, l'équipe, les parents et le club adverse.
4. Soyez positif : félicitez-le lorsqu'il a un bon comportement sans pour autant le glorifier exagérément.
5. N'augmentez pas, par votre attitude, le stress de la compétition.
6. Restez positif après une défaite, remontez le moral de votre enfant.
7. Votre enfant a le droit de ne pas être un champion, ne lui fixez pas un objectif trop élevé et ne comparez pas ses performances avec celles de ses camarades.
8. Ne téléguidez pas votre enfant, ne jouez pas à sa place, n'intervenez pas pendant les matchs, restez derrière la main courante.
9. Faites confiance à l'entraîneur. Aidez-le, mais ne vous substituez pas à lui.
10. L'école du football n'est pas une garderie. Investissez-vous dans la vie du club. Aidez au transport des enfants, organisez un goûter à la fin des matchs...



**Merci d'appliquer ces règles  
de base pour engager une  
belle saison**