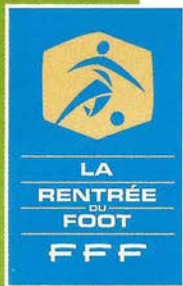


LE JOURNAL DE

MICKEY



**LA RENTRÉE
DU FOOT**
2014-2015

Le Foot Amateur

GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR ET DE LA JEUNE FOOTBALLEUSE



Bonne Rentrée du Foot!

**C'EST PARTI POUR LA SAISON 2014-2015!
DANS CE GUIDE, TU TROUVERAS TOUTES LES INFORMATIONS
NÉCESSAIRES AVEC LES RÈGLES DE BASE ET LES CONSEILS
PRACTIQUES POUR VIVRE UNE BELLE ANNÉE DE FOOTBALL.**



Ce guide appartient à

Mon prénom
Mon nom
J'ai ans
Mon numéro de téléphone
Mon e-mail@.....
Mon club
Mon éducateur



Le mot de Philippe Bergeroo, sélectionneur de l'équipe de France féminine

«Tu débutes dans le football ou tu as renouvelé ta licence. Sois fier et heureux de ton choix! Tu vas pratiquer le plus beau des sports. Les joueurs et les joueuses de l'équipe de France que tu vois à la télé ont tous commencé comme toi. Quand ils étaient enfants, dans le club de la ville où ils ont grandi. Comme à eux, le football t'apportera plein de choses. Tu vas prendre du plaisir, balle au pied, partager des émotions, jouer pour toi et tes copains, te faire de nouveaux amis. L'essentiel est que tu t'amuses. Car le football est avant tout un jeu.

C'est aussi un jeu qui s'apprend. Ton entraîneur va t'enseigner à tirer au but, à dribbler, à faire des passes, à jouer en équipe. Écoute bien ses conseils. Respecte aussi toutes les personnes qui s'occupent de ton club. Elles sont là pour que tu puisses jouer. Le respect est un mot très important. Respect de tes coéquipiers, de tes adversaires, de ton entraîneur, des dirigeants, des arbitres, des équipements. Je suis sûr que ton sport favori te donnera beaucoup de bonheur. Bienvenue dans le football. Vis à fond ta passion. Amuse-toi!»



La photo de mon équipe

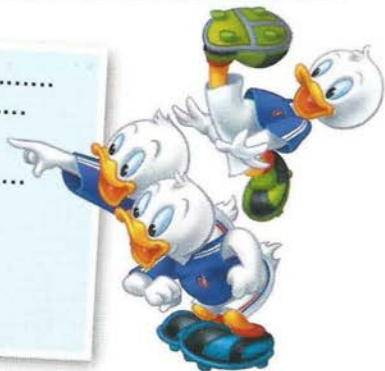
Colle ici la photo.

Nom de mon club

Mes coéquipiers ou coéquipières

Au premier rang

Au deuxième rang





Ma fiche jonglage



Nom

Prénom

Club

- > Complète ta fiche tout au long de l'année.
- > Le chiffre (5, 8...) indique ton objectif en fin de mois.
Par exemple, 5 veut dire que tu peux enchaîner 5 jongles.
- > Pied fort ou faible? Si tu es droitier, ton pied fort est le droit.

TEST	ÂGE	PIED FORT		PIED FAIBLE		TÊTE	
		OBJECTIF	MA PERF.	OBJECTIF	MA PERF.	OBJECTIF	MA PERF.
FIN OCTOBRE	7 ans	5		-		1	
	8 ans	5		-		2	
	9 ans	5		5		5	
	10 ans	10		8		10	
	11 ans	15		15		15	
	12 ans	25		20		25	
Signature de ton éducateur							
FIN DÉCEMBRE	7 ans	6		-		2	
	8 ans	10		-		3	
	9 ans	20		6		6	
	10 ans	25		12		12	
	11 ans	30		18		18	
	12 ans	35		30		30	
Signature de ton éducateur							
FIN FÉVRIER	7 ans	7		-		2	
	8 ans	12		-		4	
	9 ans	20		7		7	
	10 ans	30		14		14	
	11 ans	35		22		22	
	12 ans	40		35		35	
Signature de ton éducateur							
FIN AVRIL	7 ans	8		-		3	
	8 ans	14		-		5	
	9 ans	25		8		8	
	10 ans	35		17		17	
	11 ans	40		25		25	
	12 ans	45		40		40	
Signature de ton éducateur							
FIN JUIN	7 ans	10		-		3	
	8 ans	15		-		5	
	9 ans	30		10		10	
	10 ans	40		20		20	
	11 ans	45		30		30	
	12 ans	50		50		50	
Signature de ton éducateur							

Les catégories d'âge U6-U7: né en 2008-2009. U8-U9: né en 2006-2007. U10-U11: né en 2004-2005.



La main dans le sac



POUR UN ENTRAÎNEMENT OU POUR UN MATCH, IL FAUT SAVOIR PRÉPARER SON SAC. VOILÀ TOUT CE QU'IL DOIT CONTENIR.

Coche **les 13 objets de cette liste** qui doivent se trouver dans ton sac.



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Des vêtements propres. | <input type="checkbox"/> Un paquet de bonbons. |
| <input type="checkbox"/> Ton maillot. | <input type="checkbox"/> Une serviette. |
| <input type="checkbox"/> Un short. | <input type="checkbox"/> Des chaussettes. |
| <input type="checkbox"/> Des tongs. | <input type="checkbox"/> Des chaussures de foot. |
| <input type="checkbox"/> Du savon. | <input type="checkbox"/> Un sac en plastique pour ranger les habits sales ou mouillés. |
| <input type="checkbox"/> Un fruit. | <input type="checkbox"/> Une bouteille d'eau. |
| <input type="checkbox"/> Une barre de céréales. | |
| <input type="checkbox"/> Une bouteille de soda. | <input type="checkbox"/> Des protège-tibias. |

Double

Retrouve les 2 actions strictement identiques.





Avant le match

Bon pied!

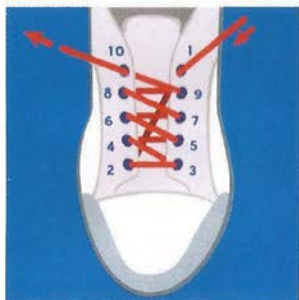


POUR TON CONFORT ET TA SÉCURITÉ, IL EST INDISPENSABLE QUE TES CHAUSSURES SOIENT BIEN LACÉES. SELON LA FORME DE TON PIED, IL EXISTE DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE LAÇAGE. À TOI DE JOUER!



Tu as le pied large

Passes le lacet dans les points A et 1 pour obtenir deux extrémités de même taille. À partir du point 1, passe au 2, au 3, au 4, puis au 5. À partir de A, passe au point B, puis au C, au D et enfin au E.



Tu as le pied étroit

Passes le lacet en le croisant dans tous les œillets de la chaussure: suis la direction 1 à 10. De point 1 à 2, le lacet doit passer sous les croisements.



Spécial "confort"

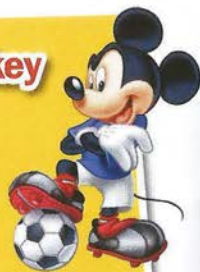
Une fois ton lacet passé dans les points A et 1, suis la direction 2 à 5 d'un côté, et la direction B à E de l'autre. Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette, en haut de la chaussure.

Attention!
Le choix des chaussures est essentiel. À ton âge, les crampons moulés sont fortement conseillés.

Les conseils de Mickey

En rentrant chez toi après un match ou un entraînement:

- > N'oublie pas de sortir tes chaussures de ton sac pour les faire sécher.
- > Nettoie-les bien.
- > Cire-les régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir.



Bon appétit!

**UN BON MATCH, C'EST AUSSI
UNE BONNE ALIMENTATION:
DE L'EAU, DES FRUITS,
DES PÂTES...**



Tu peux demander à tes parents...

- > De penser à cuisiner des repas équilibrés avec des pâtes, avant l'entraînement ou le match.
- > De te donner des barres de céréales et des fruits que tu pourras consommer pendant la pause.
- > De prévoir une bouteille d'eau à mettre dans ton sac.

4 repas par jour!

Voici quelques bonnes idées de menus qui feront de toi un super joueur plein d'énergie.

Au petit-déjeuner, mange un produit laitier, un fruit, des céréales ou du pain. Tu peux éventuellement ajouter du beurre, de la confiture ou du miel.

Au déjeuner, compose ton menu avec des crudités, un peu de pommes de terre ou de riz, un peu de viande, de poisson ou un œuf, et un peu de légumes. Tu peux aussi boire du lait et manger un fruit.

Au goûter, choisis un produit laitier, un fruit, une brioche ou du pain, et une boisson.

Au dîner, mange léger avec une salade verte ou des tomates, des pâtes pas trop cuites, un laitage et un fruit.

Les conseils de Mickey

Pour bien jouer...

- > Je mange équilibré.
- > Je mange lentement et dans le calme.
- > Je mange au moins trois heures avant l'effort.
- > Je bois de l'eau: une petite bouteille de 50 cl, ça suffit!
- > Après un effort, je recharge mes muscles avec une barre de céréales.



Une vie saine





Total respect

LA RÉUSSITE D'UN MATCH, C'EST AUSSI AVOIR UN BON ESPRIT SPORTIF. MAIS QUE FAUT-IL FAIRE?



8 engagements pour avoir un esprit sportif



En tant que joueur/joueuse, je m'engage à :

- 1 Suivre les règles du jeu.
- 2 Obéir aux décisions de l'arbitre, même si elles paraissent injustes.
- 3 Respecter mes adversaires et mes partenaires.
- 4 Encourager un copain qui vient de rater une passe ou un but.
- 5 Essayer de calmer un copain ou une copine qui s'énerve.
- 6 Refuser toute forme de violence, même si un adversaire me provoque.
- 7 N'accepter aucune forme de tricherie.
- 8 Être exemplaire, généreux et tolérant.

Merci, l'arbitre!



Tu peux demander à tes parents...

- > De venir te voir aux matchs.
- > De t'encourager et de t'aider à analyser tes victoires et tes défaites.
- > De venir, de temps en temps, donner un coup de main au club.
- > De respecter, eux aussi, les adversaires, l'arbitre et l'entraîneur.

La zen attitude

Que faire si tu perds ton sang-froid et que tu t'énerves?

- > Inspire et expire lentement plusieurs fois.
- > Attends d'être calmé, avant de réfléchir aux raisons de ta colère.
- > Parles-en à l'entraîneur.

Les conseils de Mickey

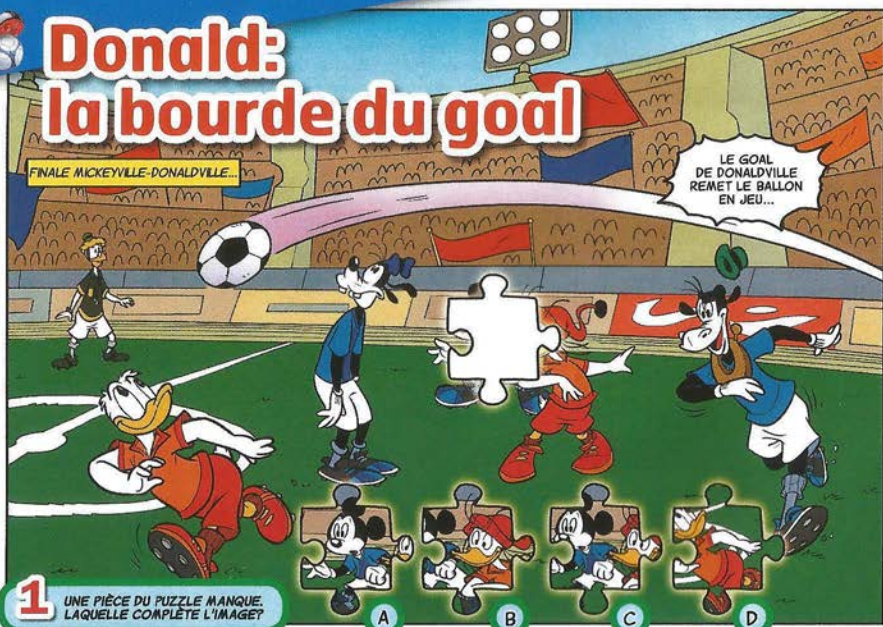
Voici les 5 règles de l'entraînement à toujours garder à l'esprit:

- > Tu arrives à l'heure.
- > Tu écoutes et tu suis les conseils de ton éducateur.
- > Tu apprends les règles du jeu.
- > Tu travailles à améliorer ta technique.
- > Tu joues avec les autres.

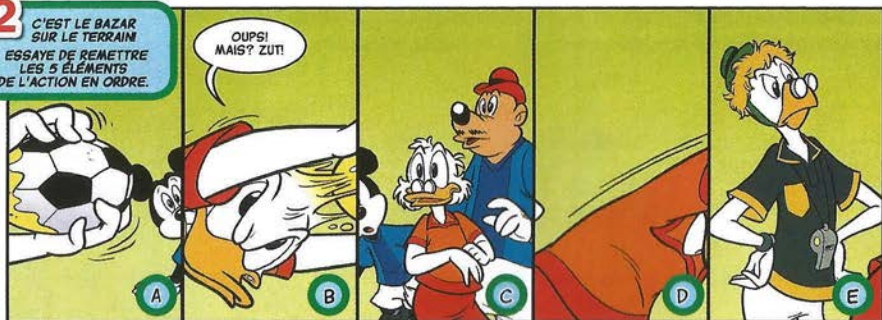




Donald: la bourde du goal



2 C'EST LE BAZAR SUR LE TERRAIN. ESSAYE DE REMETTRE LES 5 ÉLÉMENTS DE L'ACTION EN ORDRE.





3 REPÈRE LES 5 DIFFÉRENCES ENTRE LA PHOTO ET LA SCÈNE ORIGINALE.



FIN

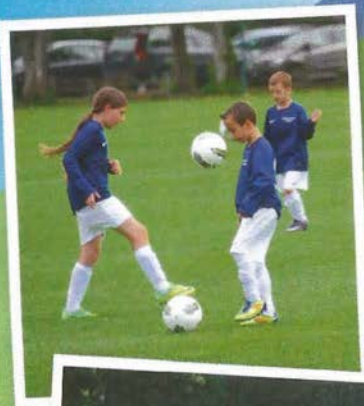
Solutions des jeux page 20



Les règles d'or du licencié idéal

1

Parce que je suis un "ambassadeur" de mon club et de mon sport, je me dois d'avoir un comportement exemplaire, sur le terrain et en dehors.



2

Je respecte mes coéquipiers, les éducateurs, les dirigeants et les arbitres, lors d'une rencontre.

3

J'encourage mes coéquipiers, y compris lorsqu'il leur arrive de commettre des erreurs.

4

Je cherche à progresser en respectant les règles du jeu, mes adversaires et l'esprit sportif.

5

Le football me permet de m'épanouir, de me sentir bien dans mon corps et, surtout, de prendre du plaisir sur le terrain.

6

Je suis ponctuel à l'entraînement et poli en toutes circonstances: je dis bonjour, je retire casquette et écouteurs...

7

Dans mon sport, comme dans la vie, j'essaie de tendre vers le "toujours mieux" et cherche en permanence à progresser.

À TOI DE JOUER

Retrouve le numéro de la règle qui correspond à chaque valeur ci-dessous:

Exemple:

À toi de jouer:

EXEMPLARITÉ **RESPECT** **PLAISIR** **POLITESSE**

Règle n° 1

Règle n° ___ Règle n° ___ Règle n° ___



FONDATION
DU
FOOTBALL

www.fondationdufootball.com



Les grandes dates de la saison 2014-2015



MOIS PAR MOIS, LES PRINCIPAUX ÉVÉNEMENTS FOOT DE L'ANNÉE!

SEPTEMBRE	13 au 27	Rentrée du Foot.		13 et 17	France-Finlande, qualification Coupe du monde féminine 2015.
OCTOBRE	11	France-Portugal, masculin, match amical.		14	Arménie-France, masculin, amical.
NOVEMBRE	14	France-Albanie, masculin, match amical.			
MARS	29	France-Danemark, masculin, match amical.			
AVRIL	4 ou 5	Finale de la Coupe de France féminine.		11	Finale de la Coupe de la Ligue.
MAI	30	Finale de la Coupe de France masculine.			
JUIN	6	Début de la Coupe du monde féminine de football.		13	Albanie-France, masculin, match amical.
JUILLET	5	Finale de la Coupe du monde féminine de football.			
SEPTEMBRE	4	Portugal-France, masculin, match amical.			

Retrouve plus d'informations tout au long de l'année sur le site www.fff.fr

But!

Quel ballon va rentrer dans le but? Pour le savoir, cherche celui qui n'est pas dessiné deux fois.



Solution du jeu page 20



Allez, les filles!

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA COUPE DU MONDE FÉMININE DE FOOTBALL DE 2015.

> La Coupe du monde se déroulera du 6 juin au 5 juillet 2015, au Canada. Il s'agit de la septième édition de cette compétition.
> 24 pays participent à la phase finale.

L'équipe de France est d'ores et déjà qualifiée.

> La dernière édition, en 2011, a été remportée par l'équipe du Japon.



Le mot de Wendie Renard, capitaine de l'équipe de France féminine

«Dès la maternelle, j'ai joué au foot avec les garçons dans la cour de récré.

J'ai pris ma première licence à 7 ans. À l'école, quand on me demandait d'écrire ce que je voulais faire plus tard, je notais "jouer au foot".

La maîtresse me répondait alors: «Le foot, ça n'existe pas chez les filles.»

Mais j'ai suivi ma voie. J'ai quitté la Martinique à 16 ans pour aller à Lyon.

Je suis heureuse de mon choix. Je vis aujourd'hui de ma passion, à l'Olympique Lyonnais et en équipe de France. Si j'ai un seul conseil à donner, c'est de prendre du plaisir sur le terrain.»

Super gardienne





Tout sur l'Euro 2016

**BRAVO AUX BLEUS POUR LEUR PARCOURS AU MONDIAL!
RENDEZ-VOUS EN FRANCE POUR L'EURO,
DU 10 JUIN AU 10 JUILLET 2016.**



1 16 équipes participent à cette phase finale.

Vrai Faux

2 La France a déjà remporté le championnat d'Europe des Nations.

Vrai Faux

3 La finale se jouera au Stade de France, à Saint-Denis.

Vrai Faux

4 Les villes de Saint-Étienne et de Lens accueilleront des matchs.

Vrai Faux

5 C'est l'Italie qui a remporté le plus de championnats d'Europe.

Vrai Faux

6 La première édition de l'Euro a eu lieu en 1960, en France.

Vrai Faux

© Disney - FFF



Solution du jeu page 20



BOUTIQUE OFFICIELLE FFF



ÉQUIPEZ-VOUS
POUR SUPPORTER LES BLEUS !

BOUTIQUE FFF 85 BD DE GRENELLE 75015 PARIS
BOUTIQUE.FFF.FR

@BOUTIQUE_FFF



Le comportement du bon supporter

ENCOURAGER SON ÉQUIPE FAVORITE, C'EST NORMAL!
MAIS AVEC RETENUE ET CLASSE...



Allez les Bleus!

Tu peux t'inscrire au Club des Supporters pour encourager toutes les équipes de France de football. Pour plus de renseignements: www.supporters.fff.fr

Voici 7 règles à respecter...

- 1** Fais de chaque rencontre une fête, qu'il s'agisse d'un match amical ou d'un match de championnat. À toi de mettre de l'ambiance!
- 2** Montre que tu connais les règles du foot en ne criant pas à l'injustice lorsqu'une faute est flagrante, par exemple.
- 3** Respecte les décisions de l'arbitre, le jeu de l'adversaire et les joueurs de ton équipe favorite, même s'ils commettent des erreurs.
- 4** Continue à encourager ton équipe, même lorsqu'elle encaisse des buts et qu'elle perd.
- 5** Applaudis les beaux gestes, même ceux des défenseurs ou des milieux de terrain de ton équipe.
- 6** Accepte la défaite: un échec, cela arrive à toutes les équipes.
- 7** Refuse toute injure et, bien sûr, toute forme de violence.

Arbitre

L'arbitre du match a une très bonne vue, un sifflet et un carton jaune. Sauras-tu le repérer?



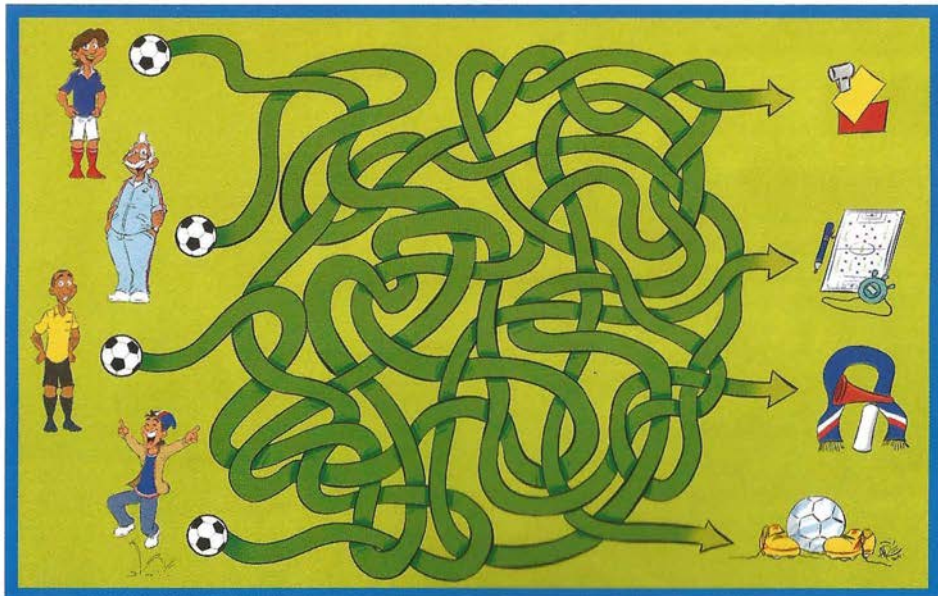
Avant d'aller au match pour encourager ton équipe, que dois-tu emporter avec toi?

- 1 Une écharpe aux couleurs de ton équipe. Oui Non
- 2 Le maillot de ton club favori. Oui Non
- 3 Des instruments de musique (trompette ou tambour). Oui Non
- 4 Des klaxons ou des vuvuzelas. Oui Non
- 5 Des fumigènes. Oui Non
- 6 Du maquillage pour peindre ton visage aux couleurs de ton club. Oui Non
- 7 Une banderole pour encourager ton équipe. Oui Non



Laby foot

Retrouve les objets indispensables au joueur, à l'entraîneur, à l'arbitre et au supporter.





LA MAIN DANS LE SAC

Tous, sauf la bouteille de soda et le paquet de bonbons.



DOUBLÉ

Les deux actions identiques sont A et C.

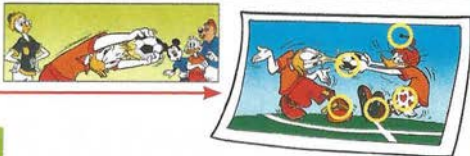
BUT!



BD JEU

1- C. 2- E-D-B-A-C.

3-



EURO 2016

1- Faux (24 équipes). 2- Vrai (deux fois en 1984 et 2000). 3- Vrai (le Stade de France accueillera également le match d'ouverture). 4- Vrai. 5- Faux (c'est l'Allemagne et l'Espagne: trois titres chacun). 6- Vrai.

ARBITRE

L'arbitre du match est le n°9.

LE BON SUPPORTER

1- Oui. 2- Oui. 3- Oui. 4- Oui.
5- Non. 6- Oui. 7- Oui.

LABY FOOT



ÉDITION SPÉCIALE RENTRÉE DU FOOT 2014-2015

Réalisé par: DISNEY HACHETTE PRESSE
124, rue Danton, 92538 Levallois-Perret Cedex.

RÉDACTION: TÉL. 01 41 34 87 92

Directrice générale d'édition: Anne-Marie LABINY.
Rédactrice en chef: Édith RIEUBON.
Rédactrice en chef technique: Stéphanie MAYLIN.
Chef de studio: Carla BECHTOLD.
Premier rédacteur graphiste: Bernard JÉGOUSSE.
Assistante: Élisabeth TOPÇU.
Secteur bandes dessinées:

Documentation et coordination: Philippe MARCILLY.
Coordination: Sandra DUSS.

Studio dessin: Dominique AMAT (chef de studio),
Morgan PROST (rédacteur graphiste).

Ont collaboré à ce numéro: ARÉ (conception et coordination des jeux), Gérard DHÔTEL (suivi éditorial), Frédérique INGELS (FFF), Stéphanie DURTESTE et Valérie PIQUEMAL PASTRÉ (secrétariat de rédaction).

FABRICATION: Cécile CHIQUET-BARDET.

PUBLICITÉ: TÉL. 01 41 34 89 11

Directrice marketing et commerciale:
Pauline DE BRONAC.

Directrice de publicité: Patricia DANAN.
Directrice de clientèle: Barbara VALDÈS LE FRANC.
Assistante: Chantal GUILLERY.
Site Web: www.dhpregie.com

PROMOTION: TÉL. 01 41 34 88 78

Chefs de produit: Vanessa GABRIEL,
Yann GROLLEAU, Rebecca TAIEB.
Assistante: Jessica MBASSE-GROFFIER.

DISNEY HACHETTE PRESSE S.N.C.

au capital de 15 000 €

RCS NANTERRE B 380 254 763.

Gérante: Claire LÉOST.

Siège social: 124, rue Danton,
92538 LEVALLOIS-PERRET Cedex.

Imprimé en France/Printed in France

par ROTO Vincent, 37000 Tours.

Dépôt légal: septembre 2014.

Loi n°49-956 du 16.07.1949

sur les publications destinées à la jeunesse.

Directrice de la publication: Claire LÉOST.

© DISNEY HACHETTE PRESSE



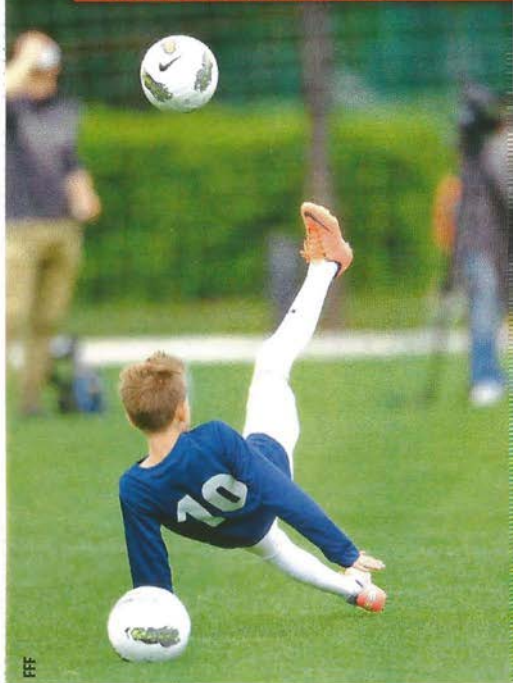
10-31-1087



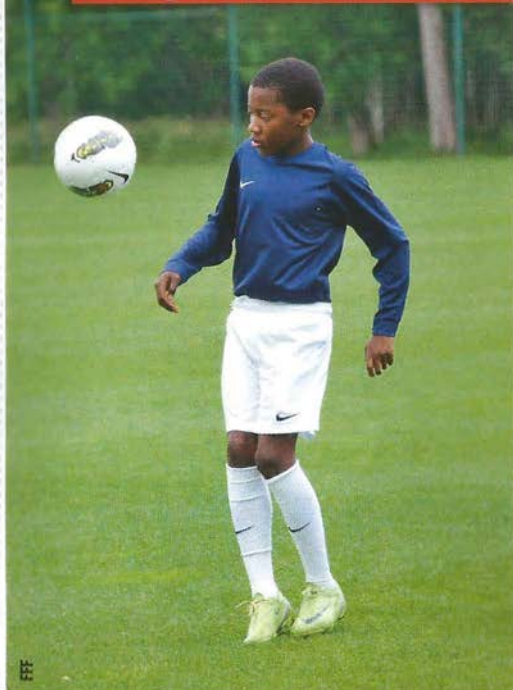
Les règles du jeu en U6-U7



Les règles du jeu en U8-U9



Les règles du jeu en U10-U11



Fédération Française de Football



Les règles du jeu en U8-U9

Âge: 7-8 ans.

Nombre de joueurs: 5 par équipe.

Terrain: 35x25 m.

Buts: 4x1,50 m.

Temps de jeu: 50 minutes.

Ballon: T3 ou T4.

Rentrée en touche: au pied.

Hors-jeu: non.

Coups francs: directs.

Coup de pied de pénalité: non.

Passé en retrait au gardien: autorisée.

Relance protégée du gardien: oui.

Mixité: autorisée.



© Disney

Les règles du jeu en U6-U7

Âge: 5-6 ans.

Nombre de joueurs: 3 à 5 par équipe.

Terrain: foot à 3 et foot à 4 avec gardien, 25x15 m; foot à 4 sans gardien et foot à 5, 30x20 m.

Buts: 4x1,50 m.

Temps de jeu: 40 minutes.

Ballon: T3 ou T4.

Rentrée en touche: au pied.

Hors-jeu: non.

Coups francs: directs.

Coup de pied de pénalité: non.

Passé en retrait au gardien: autorisée.

Mixité: autorisée.



© Disney

Fédération Française de Football



Fédération Française de Football
87, boulevard de Grenelle,
75738 Paris Cedex 15.
www.fff.fr – rubrique Rentrée du Foot.



FFF

Les règles du jeu en U10-U11

Âge: 9-10 ans.

Nombre de joueurs: 8 par équipe.

Terrain: la moitié d'un terrain à 11.

Buts: 6x2 m.

Surface de réparation: 13x26 m.

Temps de jeu: 50 minutes.

Ballon: T4.

Hors-jeu: oui (aux 13 m).

Coups francs: directs et indirects.

Coup de pied de pénalité: non.

Passé en retrait au gardien:

règles du football à 11.

Dégagement du gardien: pas de frappe de volée ou de demi-volée.

Mixité: autorisée.



© Disney

PITCH

Etre un enfant
c'est du sport

8 Toupies
à Collectionner
à l'intérieur !



Rendez-vous sur
pitch-teddy.com

Pasquier



★ *Le*
CLUB *des*
SUPPORTERS

LÀ OÙ TON
CŒUR
BAT PLUS
Bleu



**INSCRIS TOI AU CLUB
DES SUPPORTERS**
POUR ENCOURAGER LES ÉQUIPES
DE FRANCE DE FOOTBALL AU STADE

ADHÉSION
à partir de
15€
/an

SUPPORTERS.FFF.FR