



# GUIDE DU JEUNE FOOTBALLEUR ET DE LA JEUNE FOOTBALLEUSE

TOUT POUR BIEN ATTAQUER LA SAISON



SAISON 2011-2012

PARTENAIRE MAJEUR

PARTENAIRES OFFICIELS



LA  
RENTREE  
DU  
FOOT

GDF SUEZ

Continental



# MA FICHE

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone domicile :

Téléphone portable :

Email :

@

Mon club :

Numéro de licence :



SAISON 2011-2012



# MON CLUB

Nom du club :

Adresse :

Année de création :

Couleurs :

Site : www.

Ligue :

District :

Président :

Tél. :

Secrétaire :

Tél. :

Mon dirigeant :

Mon éducateur :

Mon stade :





## LE MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL, FRANCOIS BLAQUART :

« Prendre du plaisir, c'est ce que je te souhaite tout au long de la saison qui se présente à toi. Engage-toi avec bonheur et envie dans le jeu, avec tes copains, pour ton club !

Joue librement sans te poser de question, attaque et défends avec passion ! Partage ce temps-là avec tous, dans le respect des autres, des règles et de l'environnement ! Maîtrise tes attitudes dans un esprit de solidarité et de fair-play, demeure exemplaire en toutes circonstances ! Ecoute les conseils de ton éducateur, cherche sans cesse à progresser, à être meilleur en tout. Et... souviens-toi que le football te construira tes plus beaux souvenirs ! Je te souhaite une belle saison sportive en commençant par une excellente Rentrée du Foot 2011. »



## LE MOT DU SÉLECTIONNEUR NATIONAL, LAURENT BLANC :

« Le jour où j'ai eu l'incroyable chance de devenir Champion du Monde avec l'Equipe de France, en 1998, beaucoup d'images se sont bousculées dans ma tête. Je me suis revu, gamin, dans le club de ma ville natale, galopant

après ce ballon qui me fascinait tant. Combien d'heures ai-je ainsi passées à lui courir après, sans me douter que c'était le début d'une longue et passionnante histoire ! Je sais que vous êtes nombreux et nombreuses à partager cette belle passion et je ne peux que t'encourager à continuer, car le football est un sport merveilleux. Aujourd'hui encore, il me fait rêver, comme des millions de gens et d'enfants. Surtout, il m'a appris beaucoup de choses qui m'ont été très utiles pour devenir un homme. Et c'est sûrement ma plus belle victoire. »



# MON ONZE IDÉAL

**Le football est un jeu magnifique et doit toujours le rester. Il suffit pour cela de respecter ces onze règles simples mais importantes :**

1. Je joue au football pour me faire plaisir et m'épanouir.
2. J'écoute mon éducateur et mon dirigeant.
3. J'apprends, je respecte les règles du jeu et les décisions de l'arbitre.
4. Je suis fair-play avec mes adversaires et poli avec tout le monde.
5. J'accepte de perdre et je reconnais mes erreurs. Je montre l'exemple surtout si je suis capitaine.
6. J'apprends à jouer et à vivre en équipe avec mes copains.
7. Je prends soin de mon équipement et du matériel de mon club.
8. Je m'entraîne pour progresser et pour rester en forme.
9. Je fais attention à ma santé, à mon alimentation et mon hygiène.
10. Je respecte les heures d'entraînement et de matches. Je préviens en cas de retard ou d'absence.
11. Je suis propre et ne salis pas l'endroit où je suis, dans mon club ou en déplacement.



# MON SAC DE FOOT




## Pour l'entraînement ou le match, mon sac de football doit toujours contenir :


- Une tenue de football complète : maillot, short, chaussettes et protège-tibias (obligatoires).
- Des chaussures de football à ma pointure et adaptées au terrain du match ou de l'entraînement.
- Des vêtements adaptés à la météo : survêtement (haut et bas), vêtement de pluie (imperméables), gants et bonnet pour le froid.

## Je dois aussi penser à mettre dans mon sac des affaires qui me serviront après avoir joué :

- De quoi boire et manger : gourde d'eau et goûter.
- De quoi me laver : savon, gel douche, claquettes et serviette.
- De quoi me changer : des habits propres, slip (ou caleçon) de rechange.
- De quoi ranger les affaires sales ou mouillées : un ou deux sacs en plastique.



« Je prépare mon sac la veille. »



# MON ENTRAÎNEMENT

**L'entraînement est un moment important. Il me sert à progresser, séance après séance. Grâce aux exercices, c'est aussi toute mon équipe qui s'améliore.**



## COMMENT RÉALISER UN BON ENTRAÎNEMENT ?

- Etre présent et assidu à chaque séance.
- Avoir tout mon matériel en bon état.
- Ecouter et suivre les conseils de mon éducateur.
- Prendre du plaisir à être sur le terrain, tout en me montrant appliqué.

## A QUOI SERT L'ENTRAÎNEMENT ?

- A apprendre les règles du jeu.
- A améliorer mon jeu et ma technique.
- A trouver mon poste dans l'équipe.
- A connaître mes points forts.
- A travailler mes points faibles.
- A m'habituer à jouer collectivement avec mes coéquipiers.



*L'entraînement est un moment de plaisir, utile pour moi et pour toute mon équipe.*

**« J'écoute mon éducateur. »**

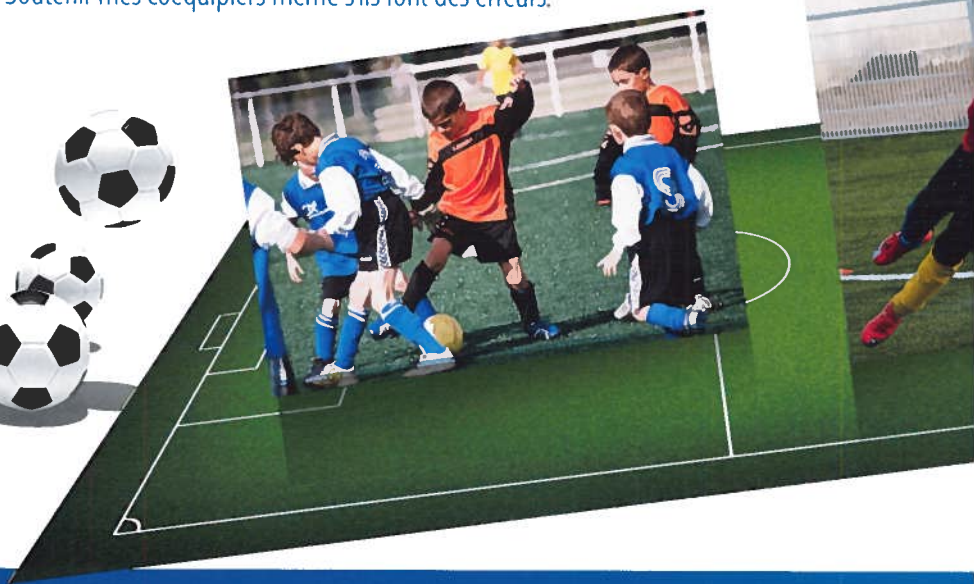
# MON MATCH

## L'heure de mon match approche ! Que dois-je faire pour être dans les meilleures conditions pour jouer ?

- J'arrive trente minutes avant l'heure du coup d'envoi.
- Je dis bonjour à mes coéquipiers et à mon éducateur.
- Je m'habille et me prépare tranquillement.
- J'écoute les derniers conseils de mon éducateur.

## Le coup d'envoi va être donné. Je ne dois pas oublier de :

- Saluer mes adversaires et l'arbitre.
- Respecter les règles du jeu.
- Rester fair-play et ne pas contester les décisions de l'arbitre.
- Jouer pour m'amuser même si je ne gagne pas.
- Encourager mes copains même si je suis remplaçant.
- Soutenir mes coéquipiers même s'ils font des erreurs.





## L'arbitre siffle la mi-temps. Que faire pendant la pause ?

- Je me repose tranquillement.
- J'écoute attentivement les conseils de mon éducateur.
- Je pense à boire un peu d'eau (mais pas trop).
- Je mange un fruit ou un petit goûter pour reprendre des forces pour la seconde période.

## Le match est fini. Victoire ou pas, c'est le moment de :

- Serrer la main de mes adversaires et de l'arbitre, quel que soit le score.
- Rentrer aux vestiaires avec mes coéquipiers.
- Ecouter le bilan du match et les remarques de mon éducateur.
- Récupérer de mes efforts, sans oublier de boire.
- Prendre ma douche et mettre des vêtements propres.
- Ranger mon équipement dans mon sac en séparant les affaires sales des autres.
- Rentrer à la maison où je pourrai raconter mon match.



« Je joue pour m'amuser.  
Je reste fair-play même  
si je ne gagne pas. »



# MA SANTÉ

**Pour vivre une belle saison de football, je dois être en bonne santé et en pleine forme. Je peux y parvenir facilement en mangeant bien, tous les jours, du petit-déjeuner au dîner.**

## MON PETIT-DÉJEUNER :

- Pour l'énergie : céréales.
- Pour fortifier mes os : produit laitier.
- Pour les vitamines : fruit ou jus de fruit.
- Pour mon organisme : boisson.



## MON DÉJEUNER/DÎNER :

- Crudités, légumes.
- 1 fois par jour : féculents (pâtes, riz, pommes de terre).
- 1 fois par jour : viande, poisson ou 2 œufs.
- 2 fois par jour : fruits.
- Laitage, fromage, yaourt.
- Pain.



## MON GOÛTER :

- Produit céréalier.
- Produit laitier.
- Fruit.
- Boisson.

« Mieux je mange, mieux je joue. »

# ME RESPECTER, RESPECTER LES AUTRES ET RESPECTER L'ENVIRONNEMENT !

Avec la Fondation du Football, dans mon club,  
je fais bien plus que jouer au foot !  
J'apprends bien sûr à agir en bon footballeur,  
mais aussi en bon citoyen, à rester en forme et à  
participer à la protection de la planète.



Pour en savoir plus :

[www.fondationdufootball.com](http://www.fondationdufootball.com)



**Fondation  
du Football**

ASSOCIATION  
DE PRÉFIGURATION

# Les éco-gestes du

## En réalisant ces petits tu contribues à préserver



Je jette systématiquement mes déchets dans une poubelle. Je les mets dans les bons containers si le club est équipé de poubelles de tri sélectif.



En hiver, je ferme les portes et les fenêtres.



Après l'effort, je prends une douche ni trop chaude, ni trop longue !



Si je viens au stade en voiture avec mes parents, je propose à un copain de l'emmenner.

En collaboration avec :



[www.fondation](http://www.fondation)

# jeune footballeur

## gestes au quotidien, ver l'environnement.



J'éteins la lumière  
si je suis le dernier  
à sortir du vestiaire.



Je prends soin du matériel du  
club et de ma tenue afin qu'ils  
durent plus longtemps.



Pour venir au stade, je  
privilégie la marche à pied,  
le vélo ou les transports  
en commun.



J'apporte une gourde remplie d'eau  
dans mon sac de sport et privilégie, pour  
mon goûter, les emballages réutilisables.

# MES CHAUSSURES DE FOOT

**Pour l'entraînement et le match, le choix des chaussures est essentiel. Il est important de ne pas se tromper, pour éviter les blessures, mais aussi de bien les entretenir.**

## **POUR ÊTRE SÛR DE FAIRE LE BON CHOIX, JE DOIS :**

- Prendre des chaussures à ma pointure.
- Prendre le temps de les essayer avec des chaussettes de foot (plus épaisses que des chaussettes normales), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont plus gonflés.
- Choisir des chaussures dans lesquelles je me sens bien, rigides à l'arrière pour le bon maintien de mon pied, et souples devant.
- Acheter des chaussures avec des crampons adaptés : les crampons moulés sont les plus conseillés pour les enfants de mon âge.

## **COMMENT LES ENTRETENIR ET LES FAIRE DURER PLUS LONGTEMPS ?**

- Les nettoyer après chaque match et entraînement.
- Les sortir de mon sac pour les faire sécher.
- Les cirer régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir.



« Je prends des chaussures  
à ma pointure. »

AVEC LA



Fondation  
du Football

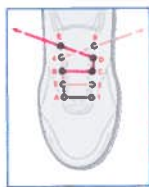
ASSOCIATION  
DE PRÉFIGURATION

# MES LACETS

**Pour mon confort et ma sécurité, il est indispensable que mes chaussures soient correctement lacées. Différentes techniques de laçage existent selon la forme du pied.**



## LAÇAGE PIED LARGE



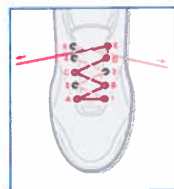
Ce laçage me permet de gagner en largeur. Je dois passer le lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis suivre d'un côté la direction de 1 à 5, et de l'autre, de A à E.

## LAÇAGE PIED ÉTROIT

Je passe le lacet dans tous les oeillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement le talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle. Je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet doit passer en dessous.



## LAÇAGE SPÉCIAL CONFORT



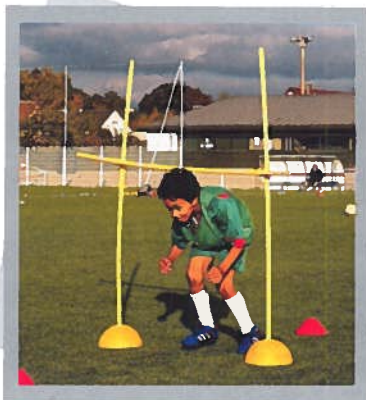
Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en passant dans tous les oeillets sans le croiser. Je suis la direction de 1 à 5 et de A à E.

***Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure. Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure.***

# MON HYGIÈNE

**Ma santé et ma forme physique dépendent aussi d'une bonne hygiène quotidienne. Chaque jour, il me faut faire attention à :**

- Me nourrir de manière équilibrée quatre fois par jour (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) en mangeant un peu de tout, ni trop (viande, sucre), ni trop peu (produits laitiers, fruits), sans jamais rater un repas.
- Manger assis, dans le calme et la bonne humeur.
- Ne pas abuser des produits sucrés (sodas, barres chocolatées).
- Ne pas prendre de repas au moins 2 à 3 heures avant de jouer.
- M'hydrater régulièrement même si je n'ai pas soif : de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, surtout quand il fait chaud.
- Ne pas consommer de produits dangereux pour ma santé (alcool, tabac, drogue).
- Me laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, surtout avant les repas.
- Me brosser les dents après chaque repas pour éviter les caries.
- Me coucher à la bonne heure pour de bonnes nuits de sommeil : au plus tard à 20h00 de 6 à 8 ans, au plus tard à 21h00 de 9 à 11 ans.



**« Une bonne hygiène  
évite les blessures. »**





INSCRIVEZ-VOUS SUR  
[emotionbleue.fff.fr](http://emotionbleue.fff.fr)

ENTREZ DANS  
LE MONDE  
DES BLEUS

POUR  
**9€/AN**  
7€ POUR LES  
LICENCIÉS FFF



**ET PROFITEZ TOUTE L'ANNÉE  
DE NOMBREUX AVANTAGES**

**DES ACCÈS PRIVILÉGIÉS**

**POUR RENCONTRER L'ÉQUIPE DE FRANCE**

**15% SUR LES MATCHS**

**ET UN ACCÈS EN AVANT-PREMIÈRE AUX MEILLEURES PLACES**

**LIVRAISON GRATUITE SUR LA BOUTIQUE EN LIGNE FFF**

**DES OFFRES EXCLUSIVES DES PARTENAIRES DE LA FFF**



Continental

KONAMI

SFR



fff.fr



SCORANCE

Coca-Cola

GDF SUEZ



TF1

# MON CALENDRIER FOOT 2011-2012

DATE	LIEU	EQUIPE RENCONTREE	SCORE

DATE

LIEU

EQUIPE  
RENCONTREE

SCORE

# MON ÉQUIPE

PHOTO DE MON ÉQUIPE

**MON ÉQUIPE :** .....

1<sup>er</sup> rang : .....

2<sup>nd</sup> rang : .....

# MES COPAINS ET COPINES

 Nom : ..... Prénom : .....

 Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Téléphone : ..... Email : .....

 Nom : ..... Prénom : .....

 Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Téléphone : ..... Email : .....

 Nom : ..... Prénom : .....

 Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Téléphone : ..... Email : .....

 Nom : ..... Prénom : .....

 Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Téléphone : ..... Email : .....

 Nom : ..... Prénom : .....

 Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Téléphone : ..... Email : .....

# MA FICHE TECHNIQUE

## CONDUITE DE BALLE

### Parcours technique

Temps en début de saison :

Temps en fin de saison :



## JONGLAGE

Pieds

Tête

Début de saison :

Fin de saison :

**Visa éducateur :**

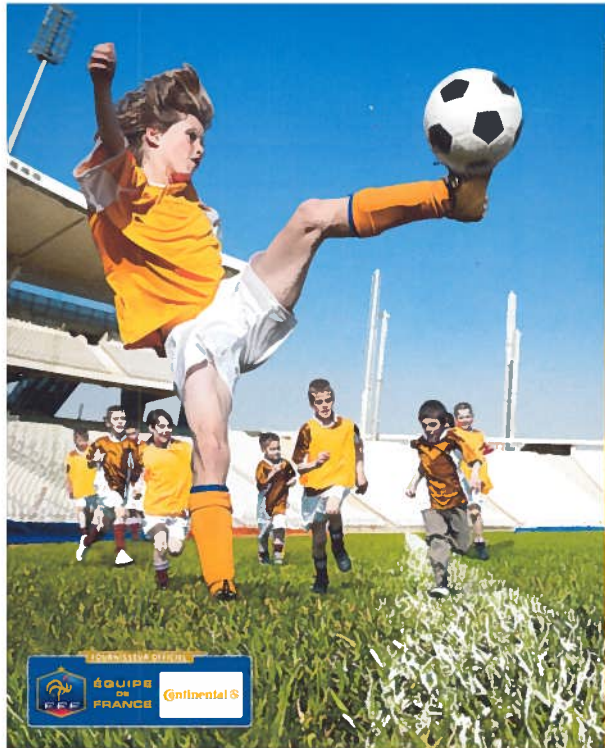
.....  
.....

**Date :**

.....  
.....

**Remarques :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Nous partageons  
les mêmes valeurs

- Esprit d'équipe
- Performance
- Technicité

**Continental, partenaire de la FFF.**

Leader du marché du pneu tourisme en Europe (tère monte et remplacement), Continental met toute son expérience au service de votre sécurité et s'investit dans le respect des valeurs du football.

Pour devenir Champion, cultivons l'esprit d'équipe, renforçons notre technicité et développons nos performances. Continental, champion du freinage.\*

\* Selon les tests européens publiés au cours du premier semestre 2009



BIEN COMMENCER LA SAISON  
AVEC SPORT 2000

-20%

SUR TOUT LE RAYON FOOTBALL



Offre valable jusqu'au 22 octobre 2011 inclus. Offre valable sur tout le rayon football de votre magasin SPORT 2000. Non cumulable avec toute offre promotionnelle ou soldes en cours ou d'autres offres personnelles. Voir conditions en magasin.

CS EVRY 421 925 918 - Sport 2000 France SAS



le sport... mais pas que



Si nous sommes venus sur ce terrain,  
c'est pour partager les mêmes valeurs de solidarité et de respect.



© KRIS TAKENDETT / ANSA - L'ESPRESSO - TOUT LE GDF SUEZ, SA AU CAPITAL DE 2 241 15 533 € - ROSA MATTEO / SAUTEREAU



**Ce terrain pour GDF SUEZ, c'est celui de l'esprit d'équipe, de l'exigence et de la proximité.** Partenaire majeur de la Fédération Française de Football et de l'Équipe de France depuis 2006, ainsi que de la ligue du Football Amateur, GDF SUEZ accompagne la performance et l'épanouissement sportif. Membre fondateur de la Fondation du Football, nous sensibilisons avec elle les licenciés au respect de soi, des autres et de l'environnement. Entreprise citoyenne, GDF SUEZ soutient des initiatives d'insertion sociale telle « Un but pour l'emploi, un but pour la vie » de la Fondation Agir contre l'Exclusion. <http://sports.gdfsuez.com>

**GDF SUEZ**

ÊTRE UTILE AUX HOMMES