



Le Foot Amateur



GUIDE PARENTS DU JEUNE FOOTBALLEUR ET DE LA JEUNE FOOTBALLEUSE

LEUR PREMIER ÉDUCATEUR, C'EST VOUS



SAISON 2011-2012

PARTENAIRE MAJEUR

PARTENAIRES OFFICIELS



LA
RENTRÉE
DU
FOOT

GDF SUEZ

Continental



LA BALLE AUX PARENTS

Quelques conseils pour aider votre enfant dans sa pratique du football

UN SAC BIEN FAIT

**Dans les premiers mois, aidez-le à remplir son sac (évités les sacs à dos).
Que lui faut-il ?**

- Pour s'habiller : maillot, short et chaussettes de football ; sweat-shirt ou survêtement (bas et haut), coupe-vent, bonnet et gants (temps froid).
- Pour jouer : paire de protège-tibias (taille enfants, obligatoire) ; chaussures de football à semelles multi-crampons caoutchouc (terrains stabilisés ou synthétiques) ; chaussures à crampons moulés (terrains en herbe). Pas de crampons vissés.
- Pour se changer : nécessaire pour la douche (savon, serviette, sandales), slip (ou caleçon) et tenue de rechange ; sacs pour séparer les affaires sales des affaires propres.
- Pour s'alimenter : boissons, goûter.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Pour bien jouer ou bien s'entraîner, votre enfant doit avant tout bien s'alimenter. Comment ?

- Des menus digestes : pas de repas important avant le début de son activité, digestion et effort physique entrant en concurrence.
- Des repas adaptés : aliments habituels et un plat de féculents pour le déjeuner, idéalement placé 2 à 3 heures avant le moment de la pratique situé généralement dans l'après-midi.
- Des apports énergétiques : fruits et produits céréaliers pour les périodes de repos (mi-temps) qui doivent être nombreuses même si les efforts sont brefs.
- Des boissons : consommer régulièrement de l'eau (par petites quantités) avant, pendant et après l'effort, est indispensable pour reconstituer des réserves énergétiques qui sont faibles de 5 à 11 ans.



UN ESPRIT D'ÉQUIPE

On ne soulignera jamais assez l'importance du comportement des parents dans la pratique sportive de leur enfant pour lequel ils sont une référence. Comment l'influencer de façon positive ?

- Etre « collectif » : accompagner et soutenir son équipe, être présent à ses matches, l'encourager dans la victoire mais aussi la défaite, prévenir son dirigeant en cas d'absence, créer un lien avec le club.
- Etre exemplaire : rester mesuré, maître de soi et positif en toute circonstance, respecter les décisions de l'arbitre, l'équipe adverse, mais aussi les équipements et l'environnement, valoriser le fair-play. **Ne pas se substituer à l'éducateur.**

PARTICIPEZ À LA VIE DU CLUB !

Partagez la passion de votre enfant en consacrant si vous le pouvez un peu de temps libre à la vie du club. De l'encadrement des jeunes aux missions administratives, chacun peut mettre ses compétences au service de l'association en fonction de ses disponibilités. N'hésitez pas à vous manifester auprès des dirigeants ou des éducateurs. Mieux, prenez une licence et devenez dirigeant du club de votre enfant. Avec une heure consacrée régulièrement à la vie du club, vous pouvez par exemple participer :

- à l'animation du site internet du club,
- à l'organisation des déplacements,
- à la vie associative.

AVEC LA



Fondation
du Football

ASSOCIATION
DE PRÉFIGURATION



LES GESTES QUI SAUVENT

LA FAMILLE DU FOOTBALL S'ENGAGE

La famille du Football en association avec la Croix Rouge Française, s'engage dans une opération nationale en faveur des « gestes qui sauvent ».

40 000 acteurs du Football à former sur 2 ans

Même si les défibrillateurs sont de plus en plus nombreux, les pratiquants du football ne sont pas encore formés aux gestes de premier secours.

La FFF a pour objectif de former 40 000 licenciés sur la période 2010-2012 à raison de 4 personnes par club (un joueur, un éducateur, un dirigeant et un arbitre).

Une heure de formation pour sauver une vie

Un programme de formation pour apprendre les gestes de premier secours et l'usage du défibrillateur cardiaque sera proposé dans certains clubs.

Appeler, Masser, Défibriller

Reconnaître un arrêt cardiovasculaire et agir efficacement pour restaurer une activité cardiaque efficace voilà l'objectif de cette campagne.



Pour plus d'informations
ou pour vous inscrire à une formation,
rendez-vous sur

www.foot-gestepourunevie.fr

**COMME LES PROS,
APPRENEZ
LES GESTES QUI SAUVENT**

www.foot-gestepourunevie.fr



INFORMATIONS PRATIQUES

Educateur

Téléphone

Dirigeant

Téléphone

Président

Téléphone



Nom du club

Numéro d'affiliation

Année de création

Adresse

Téléphone

Email

Site Web

Couleurs

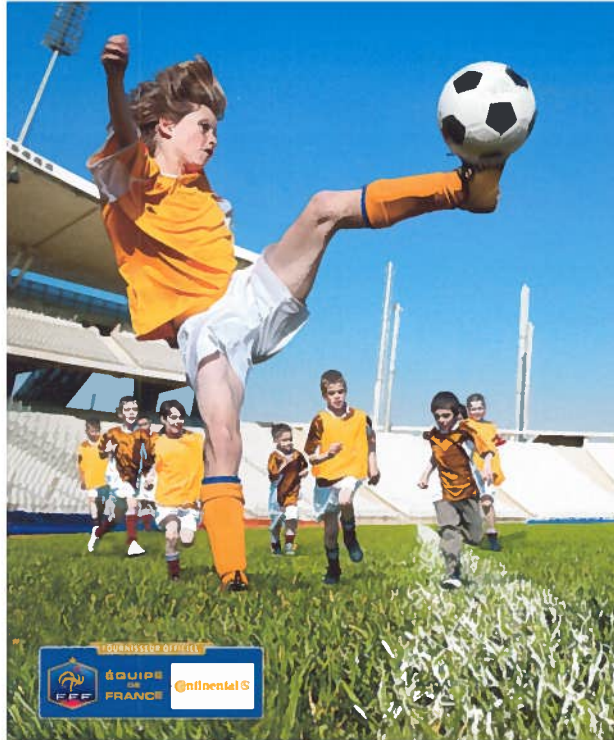
Adresse du stade

Téléphone

Jour(s) d'entraînement

Horaire(s)





Nous partageons
les mêmes valeurs

- Esprit d'équipe
- Performance
- Technicité

Continental, partenaire de la FFF.

Leader du marché du pneu sportif en Europe (1ère 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 football.*

* Selon les tests européens publiés à la fin du premier semestre 2010.



**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 solde en cours ou d'autres offres personnelles. Voir conditions en magasin.

CS EVRY 421 925 918 - Sport 2000 France SAS



**SPORT
2000**

le sport... mais pas que



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



© 2011 GDF SUEZ. SA AU CAPITAL DE 24 915 853 € REG. NANTERRE 541 107 111



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