



*SAISON  
23 / 24*

***PÔLE  
FOOT À 11***

*LE GUIDE  
DU  
JOUVEUR*



*« L'ambition n'est  
rien sans la passion. »*

# LA POLITIQUE DU CLUB



Depuis sa création, le SNAF a évolué. Aujourd'hui, s'il continue d'accueillir des jeunes de tous les niveaux, il dispose d'un groupe composé des meilleurs joueurs de Saint-Nazaire mais aussi de la Presqu'île, de la Brière, du Sud Loire et du Sillon de Bretagne.

Plusieurs groupes d'entraînements sont faits par niveaux. Cela permet de proposer des contenus adaptés à tous, de mieux répondre à une demande en forte expansion et de clarifier notre communication interne et externe.

Concernant notre Pôle Foot à 11, cela commence en U13 et va jusqu'en U17. Il engendre un fonctionnement propre et il est important que chacun comprenne et accepte les réalités suivantes :

- ✓ *Tout le monde ne peut pas y entrer et les places sont limitées,*
- ✓ *Votre enfant n'est pas assuré de participer à tous les matchs ou tous les tournois. Le choix des jeunes convoqués est sous l'entière responsabilité des différents coachs du club,*
- ✓ *Pour les matchs, les coachs ont pour mission de faire jouer au moins 50% du temps de jeu à chaque jeune convoqué (sauf tournoi, blessure, retard, mauvais comportement...),*
- ✓ *Chaque année le club accueille de nouveaux joueurs pour renforcer les groupes «Ligue». Afin d'améliorer leur intégration et valider nos observations, ils pourront être invités à participer à des matchs amicaux ou des tournois.*
- ✓ *En fin de saison l'équipe technique s'engage à informer chaque jeune du groupe dans lequel il sera engagé la saison suivante avant de signer une nouvelle licence.*

# UN PROJET SPORTIF ET EDUCATIF

« Pour nos Seniors R3 et D2, 75% de l'effectif doit être issu de notre Formation. Avec, par exemple, 7 U18 qui intègrent l'effectif de notre équipe fanion ou réserve cet été, le message est bon. »

Grâce aux séances, aux matchs et aux diverses actions organisées par les coachs, les jeunes sont sensibilisés à des principes sportifs et éducatifs. Un projet commun sur et en dehors du terrain.

Nos principes ont pour objectif de donner une éducation et des valeurs sportives à chaque enfant avec un suivi régulier. Avec, comme ligne directrice, de leur inculquer un apprentissage aux règles de vie et de jeu, améliorer leur culture foot, leur santé et développer leur engagement citoyen.

L'équipe technique constituée d'éducateurs expérimentés et de jeunes éducateurs en formation veille à la mise en place de séances adaptées et orientées sur l'apprentissage par le jeu autour de différents axes :

- ✓ 1 politique clarifiée pour le bien de toutes et tous
- ✓ 1 projet et des principes de jeu commun
- ✓ 1 programmation technique, tactique, physique et mentale ajustée en fonction des âges
- ✓ 1 charte du club qui va au-delà du rectangle vert.



# UN PROJET COMMUN

## Joueurs, staff, parents...

Le club souhaite que chaque équipe s'inscrive dans une dynamique de performance, mais l'équipe technique souhaite insister sur l'état d'esprit dans lequel cet objectif doit s'inscrire.

Le projet de jeu, l'esprit collectif et les valeurs de respect (partenaires, éducateurs, adversaires, arbitres...) doivent être prioritaires aux résultats et donc au classement de nos équipes.

Les résultats viennent parfois récompenser l'investissement des jeunes et de leur encadrement mais, en aucun cas, ils ne doivent être mis au premier plan.

L'erreur individuelle, le manque de réussite, une décision arbitrale contraire sont autant de facteurs qui font partie du jeu et peuvent parfois influencer sur le résultat (dans les deux sens).

Mais la défaite fait partie du jeu et chacun d'entre nous doit apprendre à l'accepter et à s'en servir pour progresser.

Le club réfléchit aux actions à mener avec les parents pour vous associer au projet car vous avez un rôle essentiel dans l'esprit de groupe et le climat autour des terrains.

**NOUS COMPTONS SUR VOUS !**



# LA CHARTE DU CLUB



## *Le joueur s'engage à :*

- ✓ *Respecter les personnes, les horaires, les lieux...,*
- ✓ *Retirer chapeau ou écouteurs dans nos locaux ou pour saluer,*
- ✓ *Être assidus,*
- ✓ *Avoir la tenue du club,*
- ✓ *Ecouter, respecter et appliquer les consignes et choix du coach,*
- ✓ *Prévenir si absence ou retard la semaine comme le week-end,*
- ✓ *Être tolérant avec les autres,*
- ✓ *Lutter contre les injustices,*
- ✓ *Maîtriser ses émotions,*
- ✓ *Refuser toute forme de violence (verbale, physique),*
- ✓ *Être vigilant avec les réseaux,*
- ✓ *Donner une bonne image du club par son attitude dans et en dehors de notre structure,*
- ✓ *Ne pas faire d'essai à l'extérieur sans l'accord du club*
- ✓ *Participer à la vie du club.*

## *Et le parent à :*

- ✓ *Respecter les personnes, les horaires, les lieux...,*
- ✓ *Laisser la responsabilité de votre enfant au club (aucune intervention sportive, rester derrière les balustrades, ne pas entrer dans les vestiaires),*
- ✓ *Être présent aux réunions,*
- ✓ *Respecter les choix du coach et discuter avec respect*
- ✓ *Rester objectif vis-à-vis de son enfant et l'encourager,*
- ✓ *Prévenir si absence ou retard la semaine comme le week-end,*
- ✓ *Maîtriser ses émotions (c'est votre enfant qui sera sanctionné et remplacé),*
- ✓ *Refuser toute forme de violence (verbale, physique),*
- ✓ *Participer à la vie du club (transport, lavage, goûters...).*

### U13 LIGUE

Mardi 18h-19h30

Mercredi 16h30-18h \*

Vendredi 18h30-19h45

*\* Réservé joueurs  
hors section scolaire.*

### U15 LIGUE

Mardi 18h-19h30

Mercredi 16h30-18h \*

Vendredi 18h30-19h45

### U16 LIGUE

Lundi 19h30-21h

Mercredi 18h-19h30

Jeudi 18h-19h30

### U16/U17 DISTRICT

Mercredi 18h-19h30

Vendredi 19h45-21h

### U14 LIGUE

Mardi 18h-19h30

Mercredi 16h30-18h \*

Vendredi 18h30-19h45

### U14/U15 DISTRICT

Mercredi 15h-16h30

Vendredi 18h15-19h45

### U17 LIGUE

Lundi 19h30-21h

Mercredi 18h-19h30

Jeudi 18h-19h30

### SPECIFIQUES GARDIENS

Lundi 18h-19h30

Lundi 19h30-21h



## LES PLANNINGS DE LA SEMAINE



# LES TRAVAUX DE L'OMBRE



## Le sommeil ▼

Bien dormir chaque nuit pour améliorer sa concentration et sa performance. Il est important de dormir 8 à 10 heures par nuit (respecter vos sensations). Eviter les repas trop chargés (notamment en protéines) le soir.

## La nutrition ▼

Bien varier vos repas hebdomadaires.

**Petit- déjeuner d'avant-match (~2h avant) :**

- Une boisson (bol de chocolat)
- Un bol de céréales ou des tartines.
- Un fruit (banane, orange, pomme, kiwi...)
- Un produit laitier (yaourt).

**Déjeuner d'avant-match (~3h avant) :**

- Crudités ou soupe de légumes
- Assiette de légumes, pâtes, riz ou purée
- Viande blanche ou poisson
- Yaourt et fruits frais.

## L'hydratation ▼

Elle permet l'élimination des déchets donc on ne peut pas s'en passer. La déshydratation peut entraîner une fatigue importante, des blessures et elle baisse les performances.

Toutes boissons sucrées n'ont pas leur place durant les repas. Vérifier la couleur de ses urines.

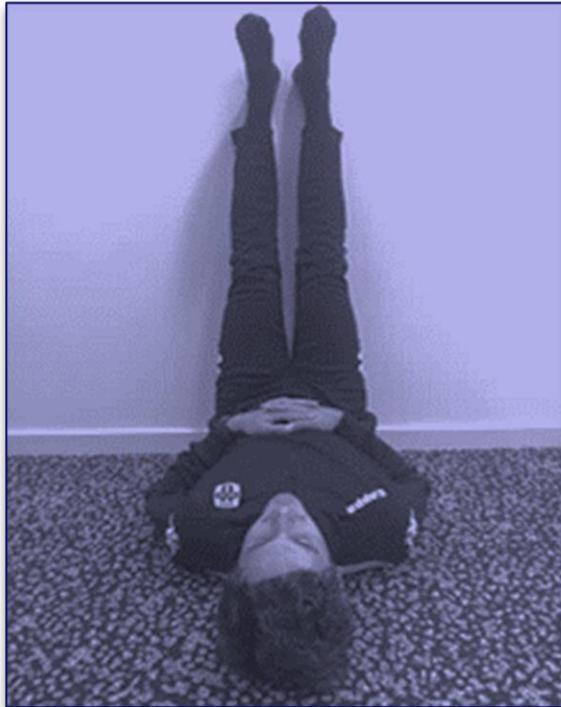
*Sommeil,  
nutrition et  
hydratation*

*« Eviter les fast-food, ne pas manger avant d'avoir faim mais boire avant d'avoir soif. »*

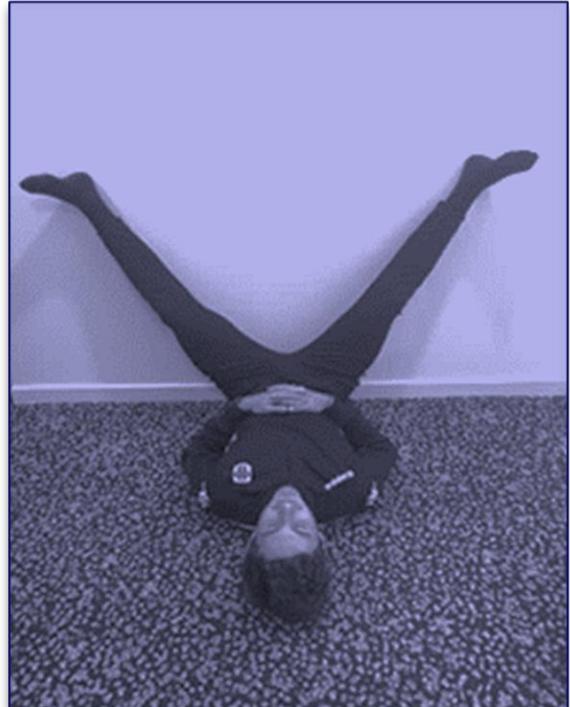


# LES ASSOUPLEMENTS

A effectuer 1 à 2 fois par semaine pour soulager l'allongement des segments corporels et les raideurs très présentes de 13 à 18 ans. Ils favorisent la récupération et un gain en souplesse.



**Ischios-jambiers (2 min)**



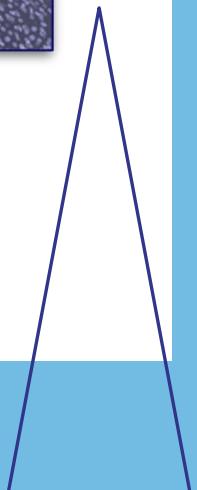
**Adducteurs (2 min)**



**Quadriceps (1 min par jambe)**



**Dos (2 min)**



L'enjeu n'est pas de vous éloigner des écrans mais bien plus de vous guider et vous informer dans leur pratique, avec pour but que vous empruntiez le chemin d'un usage raisonnable.



### **Quelques conseils :**

- *Pas d'écrans dans les chambres*
- *Pas d'écrans pendant les repas*
- *Pas d'écrans 1h avant de dormir*
- *Pas d'écrans plus de 3h par jour*
- *Pas d'écrans la nuit.*



## **LES ECRANS**

« Pour bien se développer, un jeune a surtout besoin de faire toutes sortes d'activités et d'avoir des contacts avec les autres. Par conséquent, les écrans ne devraient pas prendre trop de place dans votre vie. »



# CONTACTS DU CLUB



## Site internet et réseaux sociaux

 <https://www.snaf44.fr/>

 @SaintNazaireAF

 @st\_nazaire\_af

 @st\_nazaire\_af.

## Stade Léo Lagrange

102 Avenue François Mitterrand

02.40.66.37.63 / [secretariat@snaf44.fr](mailto:secretariat@snaf44.fr)

- Lundi et mardi : 10h-12h

- Mercredi, jeudi et vendredi : 14h-19h.