SNAF
Saint-Nazaire Atlantique Football
2014

SAISON 22/23

PÔLE FORMATION U16 – U17

LE GUIDE DU JOUEUR



« L'ambition n'est rien sans 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.

C'est pourquoi notre démarche est de plus en plus différente de celles des autres clubs et que notre politique de formation tend vers l'élitisme.

Ceci engendre un fonctionnement propre et il est important que chacun comprenne et accepte les réalités suivantes :

- ✓ ***L'obtention d'une licence n'est pas acquise de droit, que ce soit pour l'entrée ou la continuité dans le club. La suite dépend de l'avis de l'équipe technique,***
- ✓ ***Votre enfant n'est pas assuré de participer à tous les matchs ou tous les tournois. Le choix des joueurs convoqués est sous l'entière responsabilité des différents éducateurs du club,***
- ✓ ***Pour les matchs les éducateurs ont pour mission de faire jouer au moins 50% du temps de jeu à chaque joueur convoqué (sauf en cas de blessures, retards, mauvais comportement…).***

UN PROJET SPORTIF ET EDUCATIF

Grâce aux séances, aux matchs et aux diverses actions organisées par les coachs, les jeunes sont sensibilisés à des principes sportifs et éducatifs.

Nos principes ont pour objectif de donner une éducation et des valeurs sportives à chaque enfant avec un suivi régulier et des réunions de présentation.

L'équipe pédagogique 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 projet de jeu commun et partagé par tous**
- ✓ **Des principes de jeu commun à tous**
- ✓ **1 programmation technique, tactique, physique et mentale ajustée en fonction des âges.**



SNAF
Saint-Nazaire Atlantique Football
2014

LES TRAVAUX DE L'OMBRE



Sommeil, nutrition et hydratation

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

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.

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.





LES ECRANS

Quelques conseils :

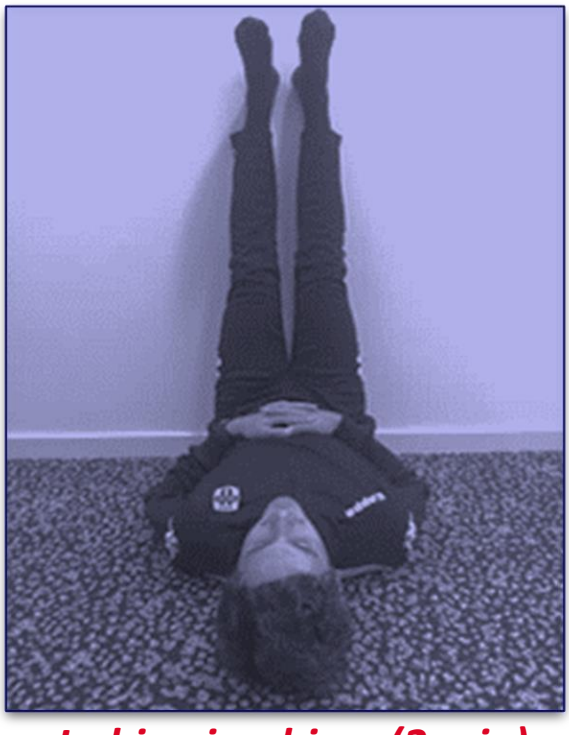
- *Pas d'écrans dans les chambres*
- *Pas d'écrans pendant les repas*
- *Pas d'écrans 1h avant de dormir*
- *Pas d'écrans plus de 3h par jour*
- *Pas d'écrans la nuit.*

« 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. »

SNAF
Saint-Nazaire Atlantique Football
2014

LES ASSOUPLISSEMENTS

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.



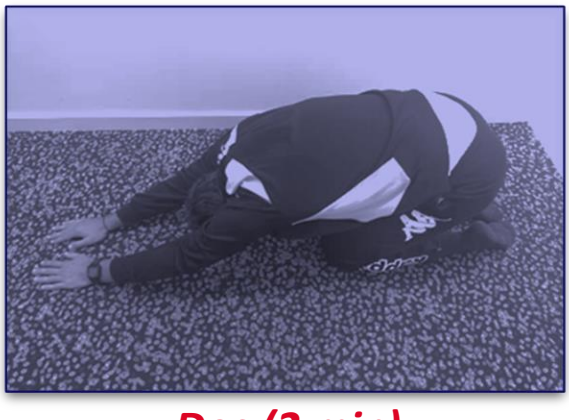
Ischios-jambiers (2 min)



Adducteurs (2 min)



Quadriceps (1 min par jambe)



Dos (2 min)

UN PROJET COMMUN

Parents, le 12ème homme…

Le club souhaite que chaque équipe s'inscrive donc 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 et arbitres) doivent être prioritaires au résultat et donc au classement de nos équipes.

Les résultats viennent parfois récompenser l'investissement des jeunes et de leur encadrement mais ces derniers restent fragiles, surtout lorsque l'on joue au plus haut niveau régional.

L'erreur individuelle, le manque de réussite, une décision arbitrale contraire sont autant de facteurs qui font partie du jeu et peuvent parfois influer sur le résultat (dans les 2 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 à ce projet car vous avez un rôle extrêmement important dans l'esprit de groupe et le climat autour du terrain.

NOUS COMPTONS SUR VOUS !



FONCTIONNEMENT DE LA CATEGORIE

La catégorie U16-U17 rassemble environ 25 joueurs U16 et 30 joueurs U17 qui seront répartis dans 2 à 3 groupes d'entraînement durant la semaine et dans 3 équipes le week-end.
Attention, si tous les joueurs sont aptes et présents il peut y avoir jusqu'à 13 joueurs au repos le week-end.

Le groupe élargi des U16 Ligue et des U17 Ligue s'entraînera 3 fois par semaine. Les joueurs non retenus dans ces groupes auront 2 séances hebdomadaires.

U16 R

Equipe engagée en championnat U16 R1 en 1ère phase.
L'équipe est également engagée en coupe des Pays de La Loire.
Elle est composée des «meilleurs » joueurs U16.

U17 R

Equipe engagée en championnat U17 R2 en 1ère phase.
L'équipe est également engagée en coupe des Pays de La Loire .
Elle est composée des « meilleurs» joueurs U17.

U16-U17 D1

Equipe engagée en championnat U17 D1.
L'équipe est également engagée en coupe du District de Loire-Atlantique.
Elle est composée des joueurs du groupe U16 R et U17 R non retenus.

NB : Le niveau des équipes en 2ème phase sera déterminé par les résultats obtenus en 1ère phase.

REPRISE

UNE BONNE PREPARATION = UNE BONNE SAISON

La préparation individuelle des U16 et U17



Cliquer pour accéder au programme.

La préparation collective des U16 et U17



LE PLANNING HEBDOMADAIRE

(à partir du lundi 29 août)

U16 – U17	
Lundi	**U16 R : 18h15-19h45** **U17 R : 19h30-21h.**
Groupes de 20 à 22 joueurs. Les groupes seront composés durant la période de préparation mais pourront évoluer dans la saison. **Les joueurs non retenus dans le groupe Ligue seront au repos le lundi.**	
Mardi	**18h15-19h45** U16 R : Synthétique tribune U17 R et U17 D : Synthétique piscine.
3 groupes de 16 à 18 joueurs.	
Jeudi	**18h15-19h45** U16 R et U17 D : Synthétique piscine U17 R : Léo C (gazonné).
Chaque joueur s'entraîne avec son groupe du week-end. Les joueurs non convoqués s'entraînent avec un des 3 groupes.	
Week-end	
A Saint-Nazaire, les matchs de championnat sont programmés aux horaires suivantes : U16 R : Dimanche à 11h U17 R : Samedi à 16h U16-U17 D : Dimanche à 11h. A l'extérieur, le jour et l'horaire sont fixés par l'équipe recevante.	

LA CHARTE DU CLUB



Le joueur s'engage à :

- ✓ Dire bonjour, merci et au revoir,
- ✓ Être assidus,
- ✓ Respecter les horaires,
- ✓ Respecter les lieux,
- ✓ Respecter les personnes,
- ✓ Avoir sa tenue d'entrainement,
- ✓ Sortir et ranger le matériel,
- ✓ Ecouter, respecter et appliquer les consignes et choix du coach,
- ✓ Regarder les convocations et prévenir si absence ou retard,
- ✓ Être tolérant avec les autres,
- ✓ Lutter contre les injustices,
- ✓ Maîtriser ses émotions,
- ✓ Refuser toute forme de violence (verbale, physique),
- ✓ Alcool interdit dans le stade,
- ✓ Être vigilant avec les réseaux,
- ✓ Donner une bonne image du club par son attitude dans et en dehors de notre structure,
- ✓ Participer à la vie du club.

Et le parent à :

- ✓ 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 horaires,
- ✓ Respecter les lieux,
- ✓ Respecter les personnes,
- ✓ Rester objectif vis-à-vis de son enfant et l'encourager,
- ✓ Regarder les convocations et prévenir si absence ou retard,
- ✓ Être solidaire du coach et respecter ses choix,
- ✓ 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…).

CONTACTS STAFF

Directeur Sportif
Lionel DUARTE

Coordinateur Pôle Formation
Jean-Marie BOQUET
06.12.93.02.15
jmboquet14@gmail.com

Coach U16 R
Ahmed MOUSSA
06.52.42.91.96
ahmed44m10@gmail.com

Coach U17 R
Mémel DOGUIE
06.62.75.00.55
memeldoguie@msn.com

Coach U16-U17 D
A désigner

Les mails, sms ou les groupes WhatsApp doivent servir exclusivement pour faciliter le passage d'informations.

Si vous souhaitez évoquez un point particulier, merci de prendre rendez-vous avec l'éducateur ou le responsable de pôle pour échanger en dehors des temps de prise en charge de vos enfants.



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