



*SAISON
22 / 23*

***PÔLE
ECOLE DE
FOOTBALL***

***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.

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 dès les plus jeunes.

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.



UN PROJET COMMUN

Parents, le 12^{ème} 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, en aucun cas, ils doivent être mis au premier plan.

L'erreur individuelle, le manque de réussite, une décision arbitrale contraire, une défaite sont autant de facteurs qui font 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. En revanche, aucun comportement en dehors de supporter les jeunes sera accepté autour des terrains. Le club sanctionnera immédiatement toutes personnes qui ne respectent pas cela.

NOUS COMPTONS SUR VOUS !



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'entraînement,*
- ✓ *Sortir et ranger le matériel,*
- ✓ *Ecouter, respecter et appliquer les consignes et choix du coach,*
- ✓ *Regarder les convocations et prévenir si absence ou retard,*
- ✓ *Je ne choisis pas mon équipe,*
- ✓ *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,*
- ✓ *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...).*

LE PLANNING DE LA SEMAINE



U6-U7 (plateaux le samedi matin)

Mercredi

15h15-16h30

U8-U9 (plateaux le samedi matin)

Mercredi

13h45-15h

Vendredi (U9)

17h-18h15

U10-U11 (plateaux le samedi matin)

Mercredi

16h45-18h15

Vendredi

17h-18h15

U12-U13 (matches le samedi après-midi)

Mercredi

18h15-19h45

Vendredi

18h15-19h30



UNE BONNE

JONGLERIE

La jonglerie développe l'habileté, la coordination et le sens de l'équilibre. Elle améliore aussi la posture du footballeur et la prise de conscience sur l'importance d'avoir une cheville bloquée. Cela entraîne une amélioration dans la puissance et la précision. Enfin, elle exerce aussi le mental : concentration, persévérance et confiance en soi. Restez motivés en vous fixant des objectifs individuels réalisables.

Les conseils des coachs :

<u>Jonglage au pied</u>	<u>Jonglage de la tête</u>
<i>Fixer le ballon des yeux</i>	<i>Garder les yeux ouverts</i>
<i>Bras écartés pour s'équilibrer</i>	<i>Bras écartés pour s'équilibrer</i>
<i>Fléchir la jambe d'appui</i>	<i>Avoir des appuis mobiles</i>
<i>Cheville bloquée (ballon sur lacets)</i>	<i>Donner l'impulsion avec les jambes</i>
<i>Corps relâché et concentré.</i>	<i>Corps relâché et concentré.</i>



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.

Sommeil, nutrition et hydratation

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

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.



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 STAFF

Directeur Sportif
Lionel DUARTE

Coordinateur Ecole de Foot
Vincent MICHEL
06.87.99.77.59
vincent.michel@snafe44.fr

Référent U6-U7
Djamel LALINI
07.50.94.06.09

Référent U8-U9
Aimane OUAJDA
06.44.71.02.20

Référent U10
Robin ROUAUD
06.07.46.31.51

Référent U11
Lilian BARON
06.95.95.23.17

Référent U12/U13 foot à 8
Raphaël DOMET
06.67.06.37.02



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