

- Présentation  
du Programme  
Éducatif



## Éditorial



Avec plus d'1 million de jeunes dans ses effectifs, la Fédération Française de Football n'a pas seulement une formidable responsabilité sportive. Elle a aussi et surtout un impérieux devoir éducatif vis-à-vis de tous ces garçons et filles qui poussent la porte de ses clubs, animés de la même passion pour le ballon rond et portés par une même envie de trouver dans notre discipline les conditions d'un épanouissement à la fois collectif et individuel.

Ce n'est pas à vous, éducateurs et éducatrices, que j'apprendrais l'importance des valeurs liées à la pratique sportive et à la pédagogie qui en découle.

Elles composent votre quotidien au contact des licenciés que vous avez la mission de guider et d'accompagner sur le terrain ou à ses abords.

Vous connaissez mieux que quiconque la portée des mots chargés de sens que sont **le plaisir, le respect, l'engagement, la tolérance, la solidarité**, et savez quelle place ils doivent occuper dans la construction d'un enfant ou d'un adolescent pour sa future vie d'adulte.

Par les travers qu'elle manifeste parfois, notre société nous invite à consolider cette relation vertueuse qui fait de l'apprentissage du jeu et de ses règles un véritable vecteur éducatif, elle nous résout à affirmer encore davantage ce message citoyen que le football exprime et cultive naturellement à travers ses clubs et ceux qui œuvrent en leur sein.

Élaboré après de longs mois de réflexion et les expérimentations réussies de la Fondation du Football et de la Ligue du Maine, le Programme Éducatif Fédéral, déployé à partir de cette saison dans les ligues et districts, concrétise la volonté de la Fédération Française de Football de répondre à cet enjeu. Piloté par la Ligue du Football Amateur, ce dispositif a vocation à promouvoir les valeurs éducatives de notre sport et à répondre aux problématiques qu'il rencontre.

Cet outil précieux et efficace va contribuer à aider les clubs dans leur structuration, mais surtout dans la formation des licenciés, afin qu'ils récoltent demain ce que vous aurez semé aujourd'hui.

**Noël Le Graët**  
Président de la Fédération Française de Football

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Noël Le Graët', written over a horizontal line.



## Éditorial



Parce qu'il est un sport universel,  
Parce qu'il est présent sur tous les territoires,  
Parce qu'il est au carrefour de la diversité,  
Parce qu'il est au cœur de la vie des quartiers et des communes,  
Le football est un lieu privilégié d'éducation citoyenne et sociale.

Nous avons tous déploré que notre engagement soit terni par des images négatives, faute d'avoir su construire une identité propre et partagée par l'ensemble des acteurs du football, amateurs comme professionnels. C'est à ce constat que le programme qui vous est proposé entend répondre. Il s'inscrit pleinement dans le projet fédéral et a vocation à faire vivre au quotidien les valeurs qui unissent le monde du football : **Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité.**

Ce Programme Educatif Fédéral s'organise autour de la double identité du club, qui constitue à la fois, un lieu de pratique et un lieu de partage. Grâce à la mobilisation des éducateurs, des dirigeants et des parents, ce projet éducatif va accompagner tous les jeunes licenciés, garçons et filles, dans leur construction d'hommes et de femmes, bien au-delà de leur simple progression sportive.

Enfin, je conclurai par un hommage aux deux sources qui ont inspiré ce programme. D'une part, la Fondation du Football qui, avec ses 250 clubs pilotes, a pleinement justifié sa mission de laboratoire grâce à son dispositif « Respect tous terrains » ; d'autre part, la Ligue du Maine de Football qui a déployé dans tous ses clubs l'opération « sois foot, joue dans les règles » démontrant ainsi que c'est possible.

**Lionel Boland**  
Président de la Ligue du Football Amateur

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L Boland', written in a cursive style.



# Introduction

La Fédération Française de Football est heureuse de vous compter parmi les clubs qui s'engagent dans la mise en place du Programme Éducatif Fédéral.

Ce projet ambitieux vise à vous aider dans la formation de vos jeunes licenciés afin qu'ils puissent devenir des sportifs accomplis, mais également des citoyens respectueux.

L'éducation par le sport n'est pas une nouveauté pour le football et ce n'est pas un hasard si des études récentes ont montré que les clubs de football représentaient le 3<sup>ème</sup> lieu éducatif, complémentaire de l'autorité parentale et de l'apprentissage scolaire.

Avec plus d'un million de licenciés de moins de 18 ans, le football se doit de revendiquer davantage cette compétence reconnue. Les messages éducatifs sont mieux compris et admis s'ils sont portés par l'encadrement des clubs, c'est tout l'intérêt de ce dispositif.

Ce programme est conçu comme une boîte à outils qu'il vous appartient d'ouvrir au gré de vos besoins. Il comprend des messages clés simples et adaptés aux différentes tranches d'âge, des actions à mettre en place au cours d'un entraînement ou d'un regroupement sportif ainsi que des fiches pédagogiques ou de référence.

Le kit pédagogique qui vous est proposé comprend un classeur, une affiche d'engagement, ainsi qu'une version imprimée des « Incollables du foot » que vous pourrez enrichir de votre propre expérience et des échanges divers avec votre ligue, district ou autre clubs.

Nous comptons sur votre implication afin que ce programme soit une pleine réussite.



# Présentation Générale

Le Programme Éducatif Fédéral est une opération pédagogique issue des expérimentations réalisées depuis plusieurs années par la Fondation du Football (Respect tous terrains) et la Ligue du Maine de Football (Sois foot joue dans les règles). Il s'inscrit dans un projet qui va permettre d'accompagner les clubs dans leur structuration, en les incitant à construire leur projet autour de 4 axes : sportif, associatif, éducatif, encadrement.

**Le Programme Éducatif Fédéral vise à inculquer aux jeunes licenciés âgés de 5 à 18 ans, les valeurs du football**



**PLAISIR**



**RESPECT**



**ENGAGEMENT**



**TOLÉRANCE**



**SOLIDARITÉ**

**par l'apprentissage de règles (de vie et de jeu) déclinées autour de 6 thèmes :**



Le Programme Éducatif Fédéral présente dans ce classeur des fiches pédagogiques mis à disposition des éducateurs et adaptées aux différents âges. Tout au long de la saison, des messages diffusés ou des actions mises en œuvre lors des entraînements, permettront aux licenciés d'acquérir les compétences recherchées.

Ce classeur offre aux jeunes licenciés les moyens de s'approprier des règles communes de comportement sur et en dehors du terrain. Il s'adresse à l'encadrement, diplômé ou non, de chaque club engagé. À l'aide des fiches proposées, l'éducateur devra mettre en place des actions durant les entraînements ou lors des rencontres sportives, mais également relayer les « bons » messages tout au long de la saison.



# Méthodologie

Le Programme Éducatif Fédéral vise à capitaliser sur les vertus pédagogiques et éducatives du football. Il s'agit de proposer aux clubs un outil facile à mettre en œuvre et répondant aux problématiques rencontrées sur les terrains, selon les principes suivants :

-  **Développer des actions simples, peu consommatrices de temps et peu contraignantes pour les clubs**
-  **Déployer le dispositif pour tous les licenciés de U6 à U19**
-  **Mettre l'accent sur la force de la répétition**
-  **S'investir dans la durée dans l'optique de faire évoluer les mentalités**
-  **Valoriser les actions menées par le club auprès des collectivités et des partenaires**

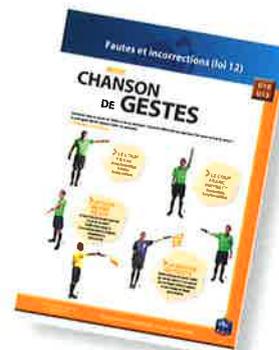
Le Programme Éducatif Fédéral est piloté par la Ligue du Football Amateur qui coordonne l'animation régionale et départementale. Les ligues et les districts sont chargés d'accompagner les clubs dans la mise en application du programme et dans son évaluation.

# Méthodologie



## Les fiches pédagogiques

## Les fiches de référence



## Les outils complémentaires



**Le carton Vert** vise à encourager et valoriser les attitudes positives des joueurs sur le terrain.



**La plateforme numérique** permet de créer de l'interactivité et de constituer un support dématérialisé du projet.



« **Les Incollables du foot** » constitue un support de jeu ludique autour d'un test sur ses propres connaissances.



**L'affiche** marque l'engagement du club et sera affichée dans les locaux du club.



# Les principes de base

Les règles de vie structurent le programme éducatif autour de 3 thématiques :

## LES RÈGLES DE VIE

THÈME 1

### Santé

**Objectif :**

Apprendre les fondamentaux en ce qui concerne l'hygiène de vie saine et sportive.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Apprendre à préserver leur capital santé
- Utiliser les bons messages pour bien se préparer à la pratique sportive
- Être sensibilisé aux risques des pratiques addictives

THÈME 2

### Engagement citoyen

**Objectif :**

Encourager les comportements exemplaires et la prise de responsabilité.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Adopter un comportement exemplaire
- Découvrir les différents rôles et responsabilités dans le club
- Favoriser la mixité et accepter les différences

THÈME 3

### Environnement

**Objectif :**

Impliquer les jeunes dans une démarche éco-citoyenne.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Faire émerger les comportements éco-responsables
- Utiliser des transports verts
- Comprendre l'importance du tri sélectif

# Les principes de base

Les règles de jeu structurent le programme éducatif autour de 3 thématiques :

## LES RÈGLES DE JEU

THÈME 4

### Fair-play

**Objectif :**

Entretenir l'esprit Fair-Play sur le terrain et en dehors.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Respecter les acteurs du jeu
- Développer et entretenir l'engagement durant la pratique sportive
- Valoriser les beaux gestes et les bonnes attitudes

THÈME 5

### Règles du jeu et arbitrage

**Objectif :**

Connaître et comprendre les règles du jeu et les sanctions.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Connaître les règles du jeu
- Pratiquer l'arbitrage
- Connaître et comprendre la sanction

THÈME 6

### Culture foot

**Objectif :**

Permettre aux jeunes d'acquérir la culture de l'activité.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Connaître son club de football
- Connaître l'histoire et l'actualité du football
- Appréhender la dimension collective de l'activité

# Les principes de base

Les règles de jeu structurent le programme éducatif autour de 3 thématiques :

## LES RÈGLES DE JEU

THÈME 4

### Fair-play

**Objectif :**

Entretenir l'esprit Fair-Play sur le terrain et en dehors.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Respecter les acteurs du jeu
- Développer et entretenir l'engagement durant la pratique sportive
- Valoriser les beaux gestes et les bonnes attitudes

THÈME 5

### Règles du jeu et arbitrage

**Objectif :**

Connaître et comprendre les règles du jeu et les sanctions.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Connaître les règles du jeu
- Pratiquer l'arbitrage
- Connaître et comprendre la sanction

THÈME 6

### Culture foot

**Objectif :**

Permettre aux jeunes d'acquérir la culture de l'activité.

**Compétences à acquérir par le jeune :**

- Connaître son club de football
- Connaître l'histoire et l'actualité du football
- Appréhender la dimension collective de l'activité

# Des instances au Club...



## LA LIGUE :

- **Désigne** 3 référents « Programme Éducatif Fédéral »
- **Forme** les référents de « District »
- **Informe, coordonne et anime** l'action sur la région
- **Valorise et évalue** le programme via une commission spécifique (existante ou non).

## LE DISTRICT :

- **Désigne** 1 ou plusieurs référents « Programme Éducatif Fédéral »
- **Forme** le référent « Club »
- **Valide** l'engagement du club
- **Remet le kit complet** aux clubs engagés : le classeur, l'affiche, « Les Incollables du Foot »
- **Suit la mise en place** du programme au sein des clubs.

## LE CLUB :

- **S'engage** dans le programme via footclubs
- **Nomme** un référent « Programme Éducatif Fédéral »
- **S'assure de la mise en place** du programme par ses éducateurs.

## L'ÉDUCATEUR

- **Intègre** le programme dans sa planification et valorise les bons comportements.

## LES PARENTS

- **S'informent** sur le projet, participent et soutiennent les recommandations définies.

## L'ARBITRE

- **S'associe** via des actions liées aux règles du jeu et à l'arbitrage.

## LE JOUEUR

- **S'implique** totalement pour devenir un footballeur « citoyen ».



# Le Référent « Club »

L'implication du club constitue la clé de réussite du projet. La première étape consiste donc à désigner un référent (ou un duo) au sein de la structure.

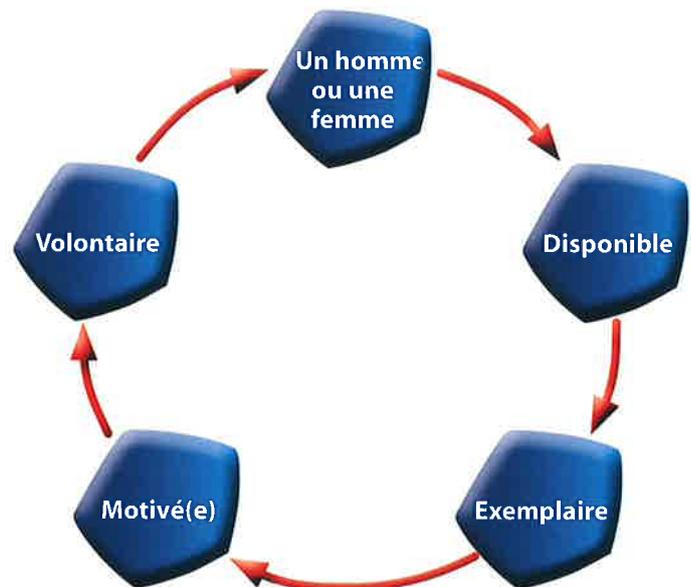
Il sera chargé d'assurer l'animation et la coordination du programme en collaboration avec l'ensemble des éducateurs du club. Pour cela, il exploite les informations transmises par la Fédération Française de Football et par les référents de Ligue et de District.

## Son Profil :

La désignation du référent de club doit principalement se baser sur les qualités humaines de la personne choisie. Cette dernière doit disposer d'un certain sens du contact, de l'organisation, tout en étant motivée et convaincue par l'aspect éducatif que porte le football.

La disponibilité et l'exemplarité constituent également des facteurs de désignation qu'il convient de prendre en compte pour assurer cette mission.

C'est pour cela qu'il s'agit d'un moyen idéal d'impliquer davantage les femmes dans la vie du club en leur confiant cette responsabilité d'accompagnement pédagogique, seules ou en collaboration avec un éducateur dans le club.



## Ses Missions :

**Participer à la réunion** d'information des « référents » clubs dans son secteur.

**Inscrire le club** dans le dispositif (via Footclubs) : « Club Engagé ».

### Le Référent « Club »

**Assurer la diffusion** des compétences à développer par période et par catégorie d'âge.

**Intégrer la commission** technique du club et organiser une réunion pour les éducateurs, arbitres, parents...

# La feuille de route éducative

<b>U6-U9</b>	<b>Septembre/ Octobre</b>	<b>Novembre/ Décembre</b>	<b>Janvier/Février</b>	<b>Mars/Avril</b>	<b>Mai/Juin</b>
	<b>LE PLAISIR</b>	<b>LE RESPECT</b>	<b>L'ENGAGEMENT</b>	<b>LA TOLÉRANCE</b>	<b>LA SOLIDARITÉ</b>
	Faire son sac et bien s'équiper	Economiser l'eau	Réduire sa consommation d'énergie	S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe	Supporter son équipe en respectant les autres
	Saluer les personnes de son environnement	Respecter ses partenaires	Connaître les règles essentielles du jeu	Identifier la nature des déchets	Porter les valeurs du foot

<b>U10-U13</b>	<b>Septembre/ Octobre</b>	<b>Novembre/ Décembre</b>	<b>Janvier/Février</b>	<b>Mars/Avril</b>	<b>Mai/Juin</b>
	<b>LE PLAISIR</b>	<b>LE RESPECT</b>	<b>L'ENGAGEMENT</b>	<b>LA TOLÉRANCE</b>	<b>LA SOLIDARITÉ</b>
	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaître les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
	S'hydrater pour jouer	Tenir le rôle d'arbitre assistant	Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
		Maîtriser la règle du hors-jeu			

<b>U14-U19</b>	<b>Septembre/ Octobre</b>	<b>Novembre/ Décembre</b>	<b>Janvier/Février</b>	<b>Mars/Avril</b>	<b>Mai/Juin</b>
	<b>LE PLAISIR</b>	<b>LE RESPECT</b>	<b>L'ENGAGEMENT</b>	<b>LA TOLÉRANCE</b>	<b>LA SOLIDARITÉ</b>
	Bien s'échauffer en autonomie	Se déplacer en toute sécurité	Connaître les parcours pour devenir éducateur, arbitre	Réduire sa production de déchets	Connaître les méfaits de l'alcool
	Laisser les installations en bon état	Utiliser à bon escient les réseaux sociaux	Gérer et arbitrer une rencontre futsal	S'impliquer dans la vie de son club	Connaître les méfaits du cannabis
	Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain	Respecter les arbitres	Connaître l'organisation du club	Rester concentré	Être fidèle à son club
		Connaître les sanctions disciplinaires	Connaître les partenaires du club	Faire preuve d'abnégation et de combativité	Porter les valeurs du foot
	Tenir le rôle d'arbitre central	Connaître l'environnement institutionnel de son club	Connaître le barème des sanctions		



# Santé

U 6 / U 9

U 10 / U 13

U 14 / U 19

## Apprendre à préserver son capital santé

- p 1.01 S'hydrater pour jouer
- p 1.03 Adapter son sommeil à l'activité
- p 1.05 Prendre une douche après l'effort

## Apprendre à bien se préparer

- p 1.06 Faire son sac et bien s'équiper
- p 1.09 S'alimenter pour jouer
- p 1.11 S'échauffer en autonomie

## Sensibiliser aux risques des pratiques addictives

- p 1.13 Connaître les méfaits du tabac
- p 1.15 Connaître les méfaits de l'alcool
- p 1.17 Connaître les méfaits du cannabis



# S'hydrater pour jouer

## Constat et enjeux :

La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif jeune doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser les jeunes licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique**



## Propositions de messages clés :

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

Recommandation :

Faire passer ces messages au début d'un entraînement

## Fiche de référence :

- « Bien boire, c'est essentiel ! »

# Bien boire c'est essentiel

U10  
U13

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

## Les bonnes attitudes à adopter

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire

Je bois davantage s'il fait chaud

Je bois de l'eau à température ambiante

### Quand je fais du sport, je m'hydrate !

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration



### Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »



U10  
U13

# Adapter son sommeil à l'activité

## **Constat et enjeux :**

Nous passons en moyenne plus d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est un moment essentiel à la croissance, au développement et à la récupération physique, psychologique et intellectuelle. Le sommeil nous permet d'être en forme lorsque nous sommes en état d'éveil, pendant la journée.



Mission de l'éducateur :

**Expliquer aux jeunes licenciés qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performants et concentrés à l'entraînement et à l'école**



## **Propositions de messages clés :**

- « Pour bien se reposer et récupérer, il est essentiel de se coucher et de se lever à des horaires réguliers »
- « Un petit-déjeuner complet permet de sortir efficacement du sommeil et de commencer la journée plein d'énergie »

Recommandation :

Faire passer ces messages au début d'un entraînement

## **Fiche de référence :**

- « Pour bien jouer je reste en forme ! »

# Pour bien jouer... je reste en forme !

U10  
U13



## Je prends une collation

si l'horaire du repas est suffisamment éloigné (avant et après) : de l'eau, un produit à base de céréales, un produit laitier, un fruit...



## Je prépare mon sac avant de me rendre au club :

maillot, short, chaussettes, chaussures, serviette de toilette...

**Et après le foot, je prends une douche** pour bien récupérer, être propre et... sentir bon !



## Je me lave les dents au moins 2 fois par jour,

et si possible après chaque repas, pour éviter d'avoir des caries.



## Je me couche tôt

car une bonne nuit de sommeil c'est :

- faire le plein d'énergie
- me permettre d'être plus attentif au jeu
- favoriser ma croissance



U10  
U13

## Prendre une douche après l'effort

### **Constat et enjeux :**

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.



Mission de l'éducateur :

**Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique**



### **Propositions de messages clés :**

- « Pour limiter les risques de blessures, il faut prendre soin de son corps : se coucher tôt pour bien récupérer, se laver les dents au moins 2 fois par jour »
- « Pour rester propre, prenez une douche après l'entraînement et les matches. Les joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés »

Recommandations :

Faire passer ce message après l'entraînement.  
Au début de la saison, il peut être utile d'échanger avec les parents à ce sujet.



## Faire son sac et bien s'équiper

### Constat et enjeux :

Souvent, les parents de jeunes footballeurs n'ont pas connaissance du matériel et des chaussures nécessaires pour s'entraîner dans les meilleures conditions. Or, pour bien jouer et se faire plaisir sur le terrain, il est indispensable d'avoir des chaussures bien lacées et adaptées à sa morphologie.



Mission de l'éducateur :

**Conseiller les parents et licenciés sur les chaussures et le matériel  
les plus adaptés aux besoins de l'enfant, au type de terrain  
et aux conditions climatiques**



### Propositions de messages clés :

« Avez-vous des questions pour l'achat de vos chaussures ? »

« Je vérifie que mes chaussures sont bien lacées. Un pied bien maintenu permet une meilleure maîtrise de la balle et surtout de diminuer les risques de blessure »

Recommandations :

Faire passer ces messages au début des premiers entraînements.  
Profitez des premières prises de contact (idéalement lors de l'inscription) avec les parents pour leur donner la fiche « Comment choisir son équipement »

### Fiches de référence :

« Comment choisir son équipement »

« L'art de bien faire ses lacets »

# Comment choisir son équipement

U6  
U9

Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football. Une bonne paire de chaussures permet d'éviter les blessures et de donner le meilleur sur le terrain.

## Quelle paire de chaussures acheter ?

### Prendre des chaussures à la bonne pointure !

Prenez le temps de les essayer, avec des chaussettes de foot (plus épaisses que celles de ville), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont les plus gonflés.



**Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien,** rigides à l'arrière pour le bon maintien du pied et souples au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.

### Acheter des chaussures avec des crampons adaptés :

les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (fiables, simples d'utilisation et peu coûteux).

## Les différents types de crampons et leur utilisation



Crampons « vissés »  
Terrain gras ou humide



Crampons « stabilisés »  
Terrain synthétique



Crampons « moulés »  
Terrain sec ou dur

Pour entretenir ses chaussures de foot et les faire durer plus longtemps :

- Les laver après chaque match et entraînement,
- Les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison,
- Les cirer ou les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir

## La composition d'un sac de football

Maillot, short, chaussettes, chaussures, protège-tibias, serviette de toilette, gel douche.



Et je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques (coupe-vent, gants, bonnet, pantalon s'il fait froid)



# Faire son sac et bien s'équiper

## Constat et enjeux :

Souvent, les parents de jeunes footballeurs n'ont pas connaissance du matériel et des chaussures nécessaires pour s'entraîner dans les meilleures conditions. Or, pour bien jouer et se faire plaisir sur le terrain, il est indispensable d'avoir des chaussures bien lacées et adaptées à sa morphologie.



Mission de l'éducateur :

**Conseiller les parents et licenciés sur les chaussures et le matériel  
les plus adaptés aux besoins de l'enfant, au type de terrain  
et aux conditions climatiques**



## Propositions de messages clés :

« Avez-vous des questions pour l'achat de vos chaussures ? »

« Je vérifie que mes chaussures sont bien lacées. Un pied bien maintenu permet une meilleure maîtrise de la balle et surtout de diminuer les risques de blessure »

Recommandations :

Faire passer ces messages au début des premiers entraînements.  
Profitez des premières prises de contact (idéalement lors de l'inscription) avec les parents pour leur donner la fiche « Comment choisir son équipement »

## Fiches de référence :

« Comment choisir son équipement »

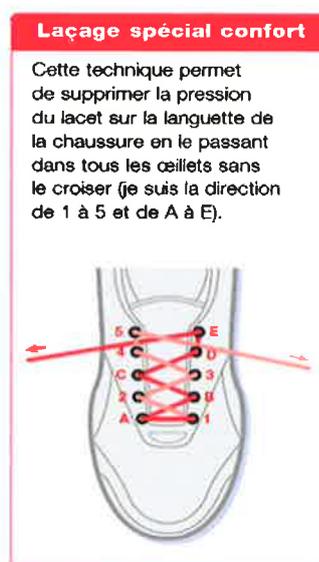
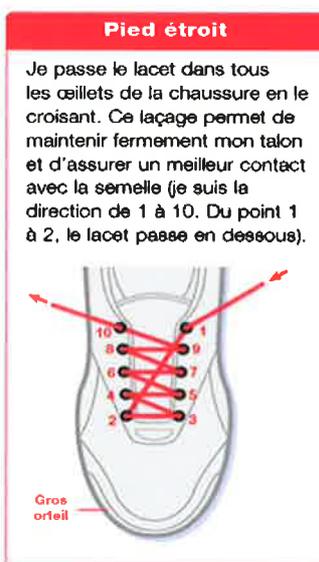
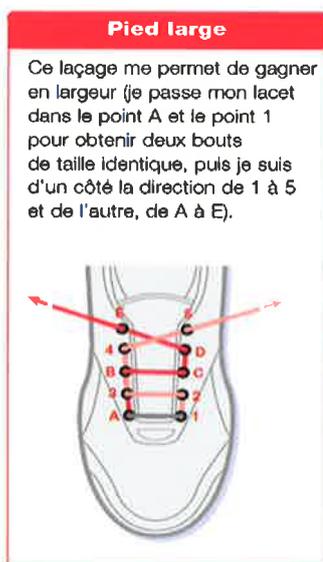
« L'art de bien faire ses lacets »

# L'art de bien faire ses lacets

U6  
U9

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.

## Les différentes techniques de laçage :



### C'est bon à savoir

- 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.
- Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette à rabat.

Un laçage bien réalisé ne doit pas marquer de point de compression



# S'alimenter pour jouer

## Constat et enjeux :

Les enfants mangent des aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié. Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.

“

Mission de l'éducateur :

**Transmettre aux licenciés des réflexes alimentaires simples et adaptés. Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation)**

”

## Proposition de messages clés :

« Pour bien digérer et avoir la sensation de satiété, prenez vos repas calmement et prenez le temps de mâcher »

## Fiche de référence :

« Conseils d'alimentation »

Recommandation :

Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents

# Conseils d'alimentation

U10  
U13

## Recommandations

Pour bien jouer,  
je mange au moins  
2 heures  
avant l'effort

Pour bien jouer,  
je mange équilibré

Pour bien jouer,  
je mange doucement  
et dans le calme

## Principes généraux

Je recherche la  
variété dans mon  
alimentation (viandes,  
poissons, poulet, œufs,  
légumes, lentilles,  
fromage, yaourt...)

Je mange  
des fruits  
et légumes  
(Minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve  
la sensation de soif,  
je privilégie  
l'eau et j'évite  
les sodas...

Juste après  
le match,  
je peux manger une  
barre de céréales ou  
des pâtes de fruits  
qui rechargeront  
mes muscles  
en énergie

J'évite  
tous  
les aliments  
gras.



U14  
U19

# S'échauffer en autonomie

## Constat et enjeux :

Un échauffement correctement réalisé prépare le corps à l'effort, limite le risque de blessure et favorise la performance physique.



Mission de l'éducateur :

**Faire prendre conscience aux joueurs de l'importance de l'échauffement dans la pratique sportive et compétitive. Leur apprendre à s'échauffer collectivement au début de chaque entraînement et avant chaque match**



## Actions à mettre en place :

- Enseigner des exercices-types à effectuer en autonomie pour monter progressivement en rythme (déplacements variés, jeux avec ballon...)
- Proposer à un joueur de prendre en charge l'échauffement du groupe. Faire en sorte que chaque joueur guide l'échauffement à tour de rôle.

## Propositions de messages clés :

- « Pour être performant sur le terrain dès l'entame du match, échauffez-vous selon les conseils de vos entraîneurs, avant le début de la rencontre »
- « L'échauffement est collectif, toute l'équipe participe à la mise en route. Des exercices spécifiques peuvent être mis en place en complément »

## Fiche de référence :

« S'échauffer ensemble »

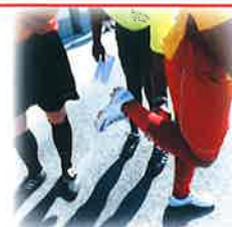
# S'échauffer ensemble

U14  
U19

## Étape 1 : Réveil musculaire

- Trottiner lentement
- Echauffer progressivement les membres inférieurs
- Echauffer progressivement les membres supérieurs

+ Hydratation



## Étape 2 : Exercices spécifiques

- Talons aux fesses
- Montées de genou
- Pas chassés
- Course à reculons

+ Hydratation



## Étape 3 : Jeux de ballon

- Jongleries
- Jeux au sol
- Conservations de balle

+ Hydratation



## Étape 4 : Étirements





U10  
U13

# Connaître les méfaits du tabac

## **Constat et enjeux :**

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs sont trop souvent méconnus ou sous-estimés.



Mission de l'éducateur :

**Informers les jeunes sur les risques de la consommation de tabac. Proscrire la cigarette au sein du club et pendant les matches**



## **Propositions de messages clés :**

« La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible »

« Dans notre entourage, on connaît tous des personnes qui fument : parents, copains,... il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »

Recommandation :

Faire passer ces messages en début d'entraînement

## **Fiche de référence :**

« Je ne fume pas, j'assume mon choix ! »

# Je ne fume pas, j'assume mon choix !

U10  
U13

## Cinq bonnes raisons de dire NON



### 1. Tu preserves ton corps

Des milliers de substances chimiques se consomment lorsqu'on fume une cigarette : des métaux lourds (mercure, plomb, cobalt, chrome), de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, de l'arsenic, etc. Certains sont de véritables poisons.



### 2. Tu as de la personnalité

Revendiquer qu'on ne fume pas, c'est aussi montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres.



### 3. Tu joues au foot

Le tabac provoque des quintes de toux pendant l'effort, un essoufflement ou pire, de l'asthme. Le taux d'oxygène diminue dans le sang et soumet ton cœur à rude épreuve.



### 4. Tu ne veux pas devenir « accro »

La nicotine crée une dépendance qui conduit très vite le fumeur qui en est privé à ressentir un manque dans son corps et dans sa tête. Plus tu commences tôt (avant 18 ans), plus tu as des risques de devenir « accro ».



### 5. Ton argent de poche part en fumée

Un paquet de cigarettes, c'est environ 7 €. À la fin de l'année, ça représente beaucoup d'argent, même en fumant peu : à la place, tu peux t'offrir un beau cadeau.





U14  
U19

# Connaître les méfaits de l'alcool

## Constat et enjeux :

L'alcool a des effets sur la performance et la santé du sportif. Il est de la responsabilité de l'éducateur de responsabiliser les jeunes et lutter contre les idées reçues en informant les joueurs des risques associés à la consommation d'alcool dans le sport et en dehors : fatigue accrue, perte de contrôle, agressivité, infraction au code de la route, addiction et danger de mort.



Mission de l'éducateur :

**Informier et faire prendre conscience aux joueurs des dangers liés à la consommation d'alcool et à leurs conséquences sur la santé**



## Actions à mettre en place :

- Informer que la consommation d'alcool est interdite dans l'enceinte du stade aux jeunes mineurs.
- Montrer l'exemple et demander aux adultes de le faire : privilégier les « softs » à la vente en différenciant les tarifs pour favoriser les boissons sans alcool.
- Mettre en place l'opération « capitaine de soirée ».

## Propositions de messages clés :

- « L'alcool augmente le temps de réaction et entraîne une mauvaise coordination »
- « L'alcool ne désaltère pas. Au contraire, il accélère la déshydratation du corps, augmente le risque de crampe et ne permet pas une récupération optimale. Pour récupérer, il faut se reposer, boire de l'eau et s'étirer »
- « L'alcool est un psychotrope : il modifie le comportement des personnes, altère les capacités intellectuelles et donc la compréhension des messages de manière raisonnée. Il peut amener le sportif à faire de mauvais choix, rendre agressif ou défaitiste »

## Fiche de référence :

« Football, alcool et convivialité »

Recommandation :

Fiche à distribuer aux dirigeants du club et responsables de la buvette

# Football, alcool et convivialité

U14  
U19

La consommation de boissons alcoolisées est une pratique culturelle dans notre pays. Boire du vin, de la bière, un apéritif, ce n'est pas dangereux lorsque cela est avec modération.

## Ce qui est fortement déconseillé, voire interdit :

**Boire de l'alcool et pratiquer le football, ce n'est pas une bonne équation**

- Consommer de l'alcool avec excès
- Consommer de l'alcool lorsque l'on doit se déplacer en voiture, en bicyclette ou en scooter
- Consommer de l'alcool pour une femme enceinte
- Consommer de l'alcool avant la pratique du football



## Les conséquences de l'alcool dans la pratique du football :

**Bien se préparer pour jouer au football : c'est s'entraîner, bien se nourrir, boire de l'eau et se reposer.**

- Perte de vigilance et de concentration, peu de réflexion sur le jeu
- Mauvaise lecture des trajectoires
- Agressivité exacerbée
- Rythme cardiaque anormalement élevé, essoufflement
- Mauvaise qualité de récupération



**Les moments conviviaux du club sont aussi agréables en buvant de bons jus de fruits, des sodas ou des sirops à l'eau.**



# Connaître les méfaits du cannabis

## Constat et enjeux :

Le cannabis est le produit **illicite** le plus largement consommé en France, surtout par les jeunes. En France, 39% des 15-16 ans déclarent avoir déjà expérimenté au moins une fois le cannabis. Dans un contexte sportif, cette consommation s'assimile à une conduite dopante. La consommation de cannabis est néfaste pour l'organisme et n'est pas compatible avec une bonne hygiène de vie et une performance sportive.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser aux risques de la consommation de cannabis (dopage, addiction, isolement...) et expliquer ce qu'est une conduite dopante**



## Action à mettre en place :

- Organiser une séance de questions / réponses entre les licenciés et les éducateurs.

## Propositions de messages clés :

« On peut être performant sans avoir recours à des produits grâce à une hygiène de vie adaptée et à un environnement favorable »

« On parle de conduite dopante, lorsqu'une substance (médicament, stupéfiant...) est utilisée dans le but de surmonter un obstacle à des fins de performance (sportive ou autre). Le cannabis est sur la liste des produits dopants »

## Fiches de référence :

- « Le cannabis : info ou intox ? »
- « Le cannabis, on s'informe et on en parle »

Recommandation :  
Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents

# Le cannabis : info ou intox ?

U14  
U19

## Le cannabis : info ou intox ?

**Faux !**

Le cannabis me déstresse et me rend plus performant sur le terrain.

Fumer du cannabis diminue la lucidité lors d'un match et perturbe la mémoire immédiate.

La consommation de cannabis modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.

## Le cannabis : info ou intox ?

**Vrai !**

Le cannabis a des effets néfastes sur la réussite scolaire et la vie sociale.

Outre ses effets sur la mémoire et la concentration, le cannabis peut engendrer une perte de volonté et de motivation concernant les études, le sport et les loisirs. Il peut également altérer les relations amicales et familiales.

## Le cannabis : info ou intox ?

**Faux !**

Le cannabis n'est pas vraiment une drogue, ni du dopage.

Le cannabis est un stupéfiant contenant du THC interdit par la loi, un principe actif fort qui agit sur le cerveau et peut rendre psychologiquement dépendant. S'il est repéré lors d'un contrôle antidopage, il entraînera une sanction.

### Pourquoi je refuse de me doper ?

- J'ai ma personnalité et je n'en ai pas besoin.
- C'est tricher !
- Les produits sont dangereux pour ma santé.
- Je risque une sanction disciplinaire voire pénale car c'est interdit.

### Comment être plus performant sans produit ?

- Une hygiène de vie adaptée (bien dormir, une alimentation saine et variée, ne pas consommer d'alcool, de tabac ni de stupéfiant).
- Être à l'écoute de son corps pour prévenir la fatigue et la douleur.

# Le cannabis : on s'informe, on en parle

U14  
U19

Tu souhaites te renseigner sur le cannabis, les conduites dopantes ou encore sur la législation ? Il existe de nombreuses sources d'information, notamment sur Internet :

## Les contacts nationaux

### Ministère des Sports

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Informations sur la réglementation française, la liste des substances et procédés interdits, la prévention.



### La Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

Fournit des informations sur les produits et sur la loi, propose des conseils et recense les lieux d'accueil.

### Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

[drogues.inpes.fr](http://drogues.inpes.fr)

À travers une série de témoignages tu pourras mesurer ton niveau de connaissance sur les véritables effets des drogues !

### Écoute Dopage

Tél : 0800 15 2000 (Numéro vert)

Espace d'écoute privilégié destiné à aider et orienter les sportifs (et toute autre personne concernée) en difficulté face au dopage.

### Écoute Cannabis

Tél : 09 80 98 09 40

Une aide et une écoute pour faire face aux difficultés liées à la consommation de façon confidentielle et anonyme.

## Les contacts locaux

### Le médecin traitant

Il peut répondre à certaines de tes interrogations et t'orienter dans ta recherche.

### Une personne recommandée par le club (ex : éducateur, personne extérieure au club...)

Qui est-ce ? \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Pour le contacter : \_\_\_\_\_

### Antenne régionale de lutte contre le dopage de votre région



# Engagement citoyen

U 6 / U 9

U 10 / U 13

U 14 / U 19

## Faire adopter un comportement exemplaire

p 2.20 Saluer les personnes de son environnement 

p 2.21 Respecter le cadre de fonctionnement collectif 

p 2.23 Utiliser à bon escient les réseaux sociaux 

## Permettre la découverte des différents rôles et responsabilités dans un club

p 2.25 Découvrir et assumer le rôle de capitaine 

p 2.28 Connaître les parcours pour devenir éducateur et arbitre 

p 2.32 S'impliquer dans la vie de son club 

## Favoriser la mixité et l'acceptation des différences

p 2.35 S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe 

p 2.36 S'interdire toutes formes de discriminations 



U6  
U9

# Saluer les personnes de son environnement

## Constat et enjeux :

Dans la vie associative, comme dans la vie de tous les jours, il convient de saluer son environnement par l'utilisation de formules de politesse telles que « bonjour », « merci », « au revoir ».

“

Mission de l'éducateur :

**L'éducateur transmet les codes de la politesse et s'assure qu'ils sont respectés**

”

## Actions à mettre en place :

- Accueillir tous les enfants : l'éducateur se place à un endroit stratégique (entrée des vestiaires) pour que les enfants le saluent.
- Veiller à ce que les enfants échangent une poignée de main avec les autres joueurs en arrivant dans le vestiaire et se saluent à la fin de l'entraînement.

## Propositions de messages clés :

- « Se saluer mutuellement avec respect permet d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent et favorise l'échange et la communication »
- « Tu dois distinguer les codes utilisés avec tes camarades (« Check ») de ceux qu'il convient d'employer avec les adultes »
- « Apprendre et respecter les codes de la société selon le contexte où l'on se trouve » (ex : enlever sa casquette quand on mange)



U10  
U13

# Respecter le cadre de fonctionnement collectif

## Constat et enjeux :

Être licencié dans un club et faire partie d'une équipe de football, c'est avant tout respecter des règles de vie en groupe : cela implique de s'engager sur la durée et d'être assidu. Or, certains licenciés, par leurs retards ou leurs absences, peuvent nuire à la cohésion du groupe.



Mission de l'éducateur :

**Assurer la cohésion du groupe en établissant des règles de vie permettant de limiter les retards, l'absentéisme, les conflits**



## Actions à mettre en place :

- Identifier les droits et devoirs de chacun.
- Proposer une « Charte de vie » signée par les licenciés du club.

## Proposition de messages clés :

« Vous faites partie d'une équipe. Vous devez donc être présent aux entraînements et aux matches, arriver à l'heure et respecter vos coéquipiers et vos dirigeants »

## Fiche de référence :

« Je respecte les règles de vie du groupe »

Recommandation :

Faire passer ce message aux parents ainsi qu'aux jeunes lors de l'inscription dans le club et répéter l'opération tout au long de la saison



U6  
U9

# Saluer les personnes de son environnement

## Constat et enjeux :

Dans la vie associative, comme dans la vie de tous les jours, il convient de saluer son environnement par l'utilisation de formules de politesse telles que « bonjour », « merci », « au revoir ».

“ Mission de l'éducateur :  
L'éducateur transmet les codes de la politesse et s'assure qu'ils sont respectés ”

## Actions à mettre en place :

- Accueillir tous les enfants : l'éducateur se place à un endroit stratégique (entrée des vestiaires) pour que les enfants le saluent.
- Veiller à ce que les enfants échangent une poignée de main avec les autres joueurs en arrivant dans le vestiaire et se saluent à la fin de l'entraînement.

## Propositions de messages clés :

- « Se saluer mutuellement avec respect permet d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent et favorise l'échange et la communication »
- « Tu dois distinguer les codes utilisés avec tes camarades (« Check ») de ceux qu'il convient d'employer avec les adultes »
- « Apprendre et respecter les codes de la société selon le contexte où l'on se trouve » (ex : enlever sa casquette quand on mange)

# Je respecte les règles de vie du groupe

U10  
U13

Parce qu'une équipe qui réussit est une équipe soudée, je sais l'importance de me mettre au service du groupe. Dans le cadre de ma pratique en club et en matches, je respecte certaines règles, vis-à-vis des dirigeants de mon association mais aussi de mes coéquipiers.

1

## Je suis assidu et m'entraîne régulièrement :

Je sais l'importance de l'entraînement pour la cohésion et le bien-être de l'équipe. J'écoute mon entraîneur et répond aux questions qu'il pose.

**Par exemple :** Pourquoi l'entraînement est-il important et quels sont ses effets sur le match du week-end ?

2

## Je respecte chacun et j'utilise un langage approprié et poli

lorsque je m'adresse à mon entraîneur, à mes coéquipiers et aux dirigeants de mon club.

3

**Je connais les règles de fonctionnement de mon groupe** qui sont communes à l'ensemble de l'équipe, expliquées en début de saison et régulièrement rappelées.

7

**Je suis à l'écoute du capitaine de mon équipe** qui est le premier relai du coach.



4

## Je connais les conséquences d'une absence :

Je préviens mon Éducateur en temps et en heure en cas d'absence prévisible et lui fournis un motif valable.

J'ai conscience que de trop nombreuses absences peuvent conduire au forfait de l'équipe.

Je communique à mes parents les règles de vie du groupe et les incite à être présents lors de la réunion de rentrée ou à rencontrer mon Éducateur, à la fin d'un entraînement par exemple.

6

**Je connais le barème de sanctions :** en fonction du comportement général, du manque d'assiduité, ou de la propension des joueurs à arriver en retard.

5

## Je suis ponctuel à l'entraînement :

tout retard a des impacts sur le déroulement de l'entraînement.

De plus, en écoutant mon échauffement, je prends davantage le risque de me blesser ou d'entraîner une diminution de ma performance.





# Utiliser à bon escient les réseaux sociaux

## Constat et enjeux :

Pour de nombreux jeunes, exposer sa vie en ligne (photos, vidéos, commentaires) est une pratique courante. Il est important pour eux comme pour le club de savoir fixer des limites afin que la réputation de tous soit respectée.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser et responsabiliser les jeunes sur les conséquences de leurs publications sur internet (image, caractère permanent...)**



## Actions à mettre en place :

- Mettre en valeur sur son site internet l'ensemble des équipes et des membres qui les composent.
- Rendre compte des matches du week-end, avec la possibilité de valoriser les performances de certains joueurs.

## Propositions de messages clés :

- « Le respect des adversaires, éducateurs ou arbitres, c'est sur le terrain, mais également en dehors, y compris sur internet. En cas de dérive, comme par exemple des insultes, le risque de sanction existe »
- « Un contenu mis en ligne une fois, y restera pour toujours. Il n'est jamais vraiment possible de savoir qui a vu ce contenu, comment il a été interprété ou de quelle manière il peut être réutilisé »

## Fiche de référence :

« Le respect : sur le terrain et sur Internet »

Recommandations :

Faire passer ce message au début d'un entraînement  
Distribuer la fiche de référence aux parents

Service : la ligne d'accueil Net écoute est disponible gratuitement de manière anonyme et confidentielle du lundi au vendredi de 9h à 19h  **N° Vert 0 800 20 00 00**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

# Le respect : sur le terrain et sur internet

U14

U19

**Je reste "fair-play" :** en partageant mes résultats de matches avec mes coéquipiers sur les réseaux sociaux, je veille toujours à garder un esprit sportif et une attitude "fair-play".

**Je me protège :** Je sécurise mes comptes (surtout celui de ma messagerie) en créant un mot de passe différent à chaque fois et en mélangeant des chiffres et des lettres.

*Exemple : Mot de passe 06\*cITRon3*

**J'utilise les paramètres de confidentialité :** je peux choisir qui peut voir mes commentaires et/ou photos sur les réseaux sociaux [cadenas] ou [roue] ou « aide ».

**Je joue collectif :** respecter les autres sur les réseaux sociaux, c'est aussi un devoir, comme sur le terrain : mes adversaires, mes éducateurs, mes partenaires et également les arbitres.

**Je préserve mon image et celle des autres :**

Je réfléchis avant de publier des photos et/ou commentaires sur les réseaux sociaux. Les informations que je laisse sur internet deviennent publiques et souvent indélébiles.

En publiant un message, une photo ou un commentaire en ligne, je ne peux pas vraiment savoir qui va les lire ou comment cela peut être compris par les autres. Pour protéger mon image et celle des autres, je ne fais pas en ligne ce que je ne ferais pas sur le terrain.





# Découvrir et assumer le rôle de capitaine

## Constat et enjeux :

Au sein du club, les jeunes découvrent et peuvent assumer des missions diverses et variées. Tenir le rôle de capitaine constitue un premier pas dans la prise de responsabilité. Ainsi, ils participent activement à la vie de leur association et construisent des fondations solides pour leur vie future.

“

Mission de l'éducateur :

**Permettre à tous de tenir au moins une fois le rôle de capitaine puis de participer au choix du capitaine d'équipe**

”

## Actions à mettre en place :

- Former tous les joueurs au rôle de capitaine, leur faire connaître le contexte administratif de la rencontre.
- Définir le rôle du capitaine ainsi que ses fonctions : Rencontrer l'arbitre, vérification de la feuille de match, identification par le brassard, participer au protocole d'avant-match...
- Permettre à tous, dans un premier temps, de tenir au moins une fois le rôle de capitaine (ex : match amical, entraînement).
- Mettre en place, dans un deuxième temps, une stratégie participative pour que les joueurs choisissent leur capitaine (et les suppléants).

## Proposition de messages clés :

« Le brassard de capitaine est un symbole qui t'identifie comme le responsable de ton équipe »

## Fiches de référence :

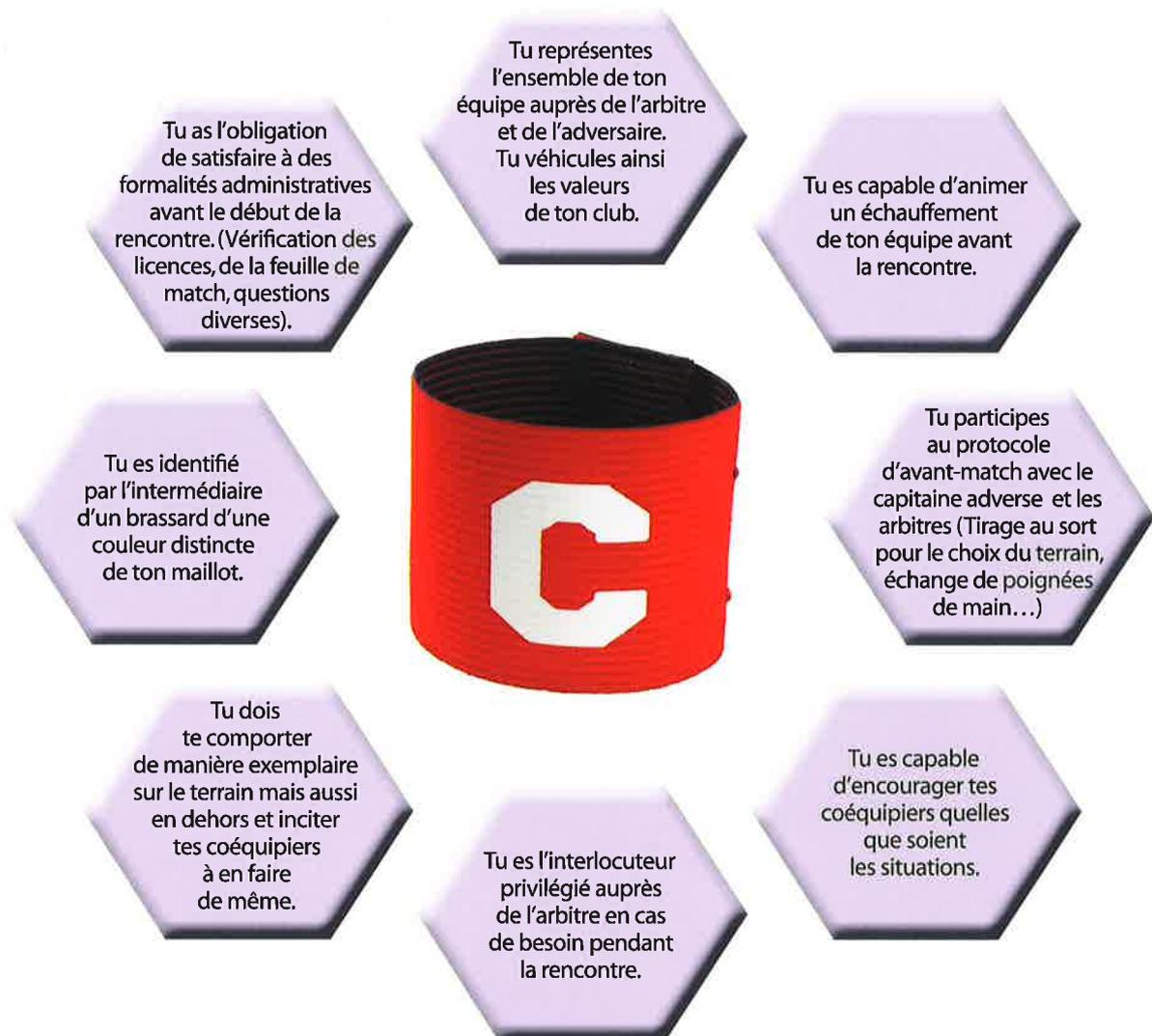
- « Tous capitaine »
- « Capitaine choisi »

# Tous Capitaine

U10  
U13

La nomination en tant que capitaine de l'équipe offre la possibilité d'assurer le rôle de responsable d'équipe mais aussi un certain nombre de missions précises. Le capitaine constitue le relais entre l'arbitre et ses coéquipiers, sur le terrain mais aussi en dehors (notamment avant le match, à la suite des consignes émises par l'arbitre).

## "TOI", Capitaine :



Cette prise de responsabilité permet à chacun de se sentir concerné par la fonction. L'objectif est que chaque joueur puisse assurer le rôle de capitaine au moins une fois par saison.



# Capitaine choisi

U10  
U13

L'objectif du « capitaine choisi » est que les joueurs d'une équipe puissent déterminer de manière collective celui qui, en fonction de ses qualités, sera nommé capitaine. L'idée est de proposer quelques étapes pratiques pour la mise en place de cet atelier.

**Étape 1 :** Exposer (collectivement) les missions et le profil attendus d'un capitaine.

## Exemples de missions :

- Faire le relais auprès de l'éducateur, de l'arbitre et des partenaires.
- Communiquer avec le capitaine adverse.
- Coordonner la préparation d'avant-match.

## Profil du capitaine :

- Être exemplaire sur et en dehors du terrain.
- Véhiculer les valeurs partagées par le groupe.
- Se comporter en leader positif.

**Étape 2 :** Faire voter les joueurs de façon anonyme pour proposer au groupe le nom d'un capitaine (et vice-capitaine).

## Mise en place pratique de l'étape 2 :

- Proposer, en début de saison, un moment d'échange avec les joueurs sur le thème du capitaneat
- Méthode suggérée (groupes de 3 à 5 joueurs) :
  - Chaque groupe répond à la double question : « Pour vous, quelles sont les missions d'un capitaine ? » / « Selon vous, quel est son profil ? » (réflexion collective).
  - Restitution par un porte-parole de chaque groupe. Les missions sont fixées et le profil de notre capitaine dessiné. L'éducateur a pour rôle de réguler et d'ajouter des éléments supplémentaires.
  - A partir de ces travaux, le groupe vote pour proposer à l'éducateur le nom d'un capitaine et vice-capitaine.

**Étape 3 :** Valider le choix par l'éducateur.

## Suggestion :

Remise du brassard sur un temps organisé (ex : début de saison).

**Suggestion :** En cas de manquement du capitaine, procéder à une régulation en cours d'année en collaboration avec les joueurs (changement de capitaine ou rappel des missions et devoirs).





# Connaître les parcours pour devenir éducateur et arbitre

U14  
U19

## Constat et enjeux :

Les rôles d'arbitre et d'éducateur sont fondamentaux dans le football. Tous deux sont porteurs de valeurs fortes.

L'arbitre utilise ses compétences pour garantir le respect des lois et de l'esprit du jeu.

L'éducateur est garant du projet éducatif et sportif et permet aux jeunes de développer leurs compétences en partageant le plaisir du jeu.



Mission de l'éducateur :

**Faciliter l'accès aux formations et la prise de responsabilités**



## Actions à mettre en place :

- Élaborer un système d'information pour que les jeunes puissent connaître les parcours pour devenir éducateur et/ou arbitre : affichage, échanges avec les jeunes lors de l'entraînement, réunions d'informations...
- Leur permettre d'assumer ces rôles au sein du club.
- Educateur : inciter les jeunes à encadrer une séance de l'école de foot (ex : mercredi après-midi).
- Arbitre : organiser un planning pour que les jeunes puissent arbitrer dans la catégorie d'âge inférieure.

## Proposition de messages clés :

« Je m'engage pour participer à l'encadrement et au développement de mon sport »

## Fiches de référence :

- « Devenir éducateur de football »
- « Devenir arbitre de football »
- « Valeurs et apports de l'arbitrage »

### **Le saviez-vous ?**

33 442 éducateurs de football.  
L'éducateur est un élément central pour diffuser auprès des plus jeunes des messages empreints de valeurs éducatives et sociales fortes.

# « Devenir éducateur de football »

U14  
U19

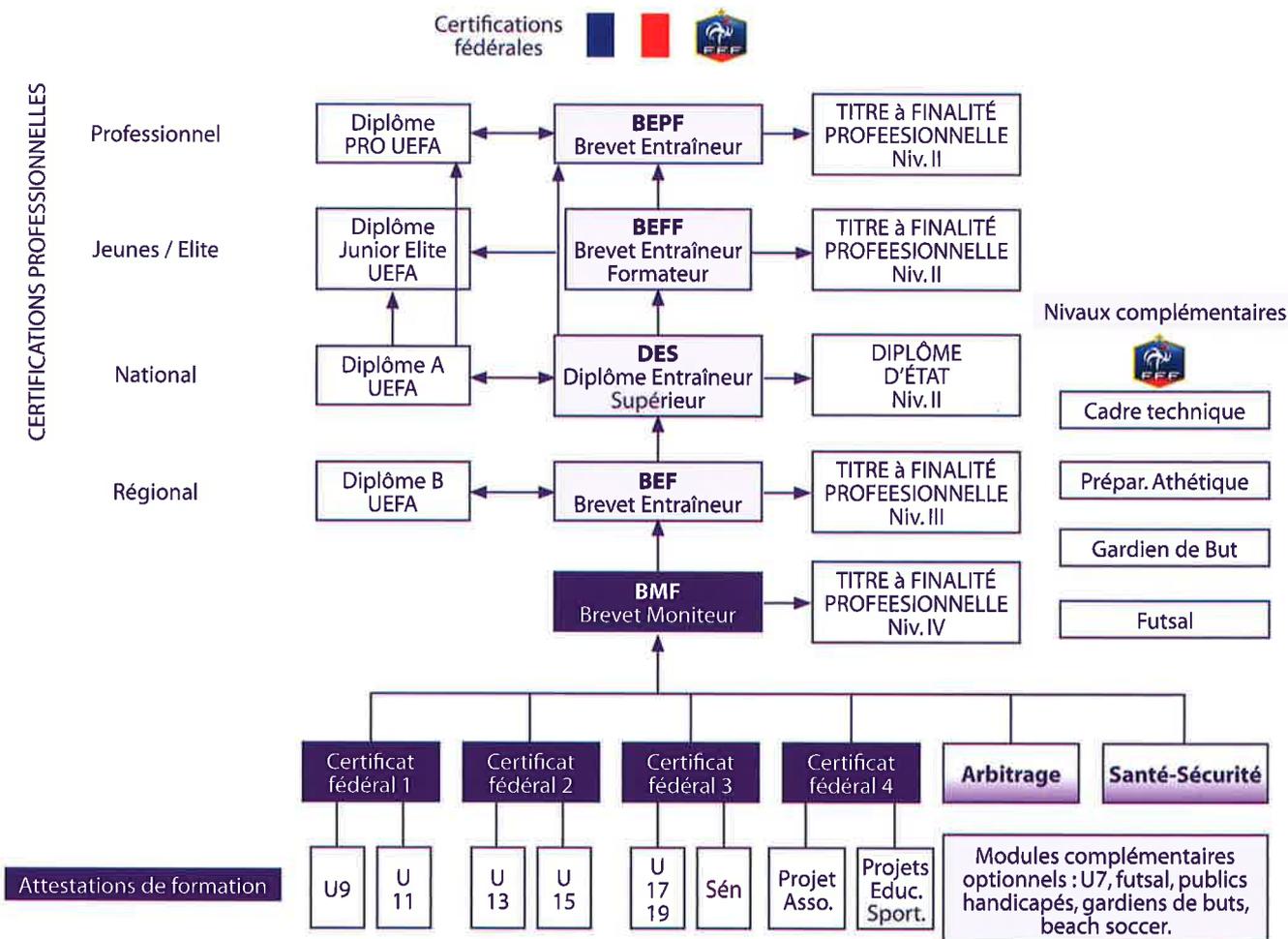
**Pour devenir éducateur de football, je me renseigne auprès de :**

- Mon club : mon éducateur et le correspondant de formation du club.
- Ma Ligue : dans chaque Ligue, un conseiller est chargé de ces formations.

Je devrai suivre des stages de formation et mettre en application les compétences acquises au service des jeunes joueurs.

Je pourrai passer des examens et me construire un parcours de formation adapté à mes compétences, mon âge et mes motivations.

## Parcours de formation de l'éducateur



# « Devenir arbitre de football »

U14  
U19

## Je deviens arbitre

### Tu souhaites devenir arbitre ?

#### La démarche est simple...

- La condition : Tu dois être âgé de 15 ans ou plus (possibilité dès 13 ans)
- La démarche : Tu valides les 4 étapes suivantes :



**ÉTAPE 1 :** Contacte le référent arbitre du club ou un dirigeant du club

**ÉTAPE 2 :** Dès ton inscription, la commission d'arbitrage de ton district assurera ta formation théorique et pratique

**ÉTAPE 3 :** Tu valides ta formation théorique

**ÉTAPE 4 :** Tu valides ta formation pratique

Si tu as validé ces étapes, ça y est, tu es arbitre officiel !  
Et tu pourras, si tu le souhaites, continuer à jouer au football (arbitre joueur).

Encadré par la commission d'arbitrage de ton District, tu seras ensuite désigné comme arbitre sur des rencontres. Au fur et à mesure que tu acquerras de l'expérience, tu pourras arbitrer des matches de haut niveau. Découvre la classification des arbitres (premières étapes) :

- ✓ Jeune arbitre de district : Tu arbitres les jeunes de ton district et les séniors (si tu es majeur)
- ✓ Jeune arbitre de Ligue : Tu arbitres dans ta ligue en U15, U17, U19 et en sénior (si tu es majeur)
- ✓ Jeune arbitre de la Fédération : Tu arbitres en championnat national U17 et U19, et en sénior dans ta Ligue

- **Les contacts :** Tu peux dans un premier temps prendre contact avec le « Référent club en arbitrage » :

### Coordonnées du « Référent Arbitre »

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Jour de présence au stade : \_\_\_\_\_

Coller ici  
la photo  
du référent

*En collaboration avec la Direction Technique de l'Arbitrage*



# Valeurs et apports de l'arbitrage

U14  
U19



## Ce que l'arbitrage peut t'apporter :



### Le plaisir

L'arbitre est un passionné de football au même titre que les joueurs. Le plaisir est le moteur de sa pratique et est indispensable pour progresser en s'épanouissant.



### Le sens de la médiation

L'arbitrage développe les capacités de dialogue et de diplomatie pour expliquer ses décisions et entretenir un bon climat sur le terrain.



### La confiance

Maîtriser le déroulement d'une rencontre nécessite de la confiance en soi lors des prises de décision et permet aussi d'instaurer de la confiance auprès des acteurs du jeu. Son rôle lui apporte, au fil des expériences, un degré élevé de confiance en soi.



### La concentration

C'est une obligation pour l'arbitre qui ne peut perdre le fil du jeu. L'arbitrage est un bon entraînement pour les jeunes et développe notamment la capacité de concentration, indispensable à tout âge et dans la vie quotidienne.



### La responsabilité

Au cœur du jeu, l'arbitre endosse une part de responsabilité importante. S'il commet des erreurs d'arbitrage, celles-ci peuvent influencer sur le cours de la rencontre. Arbitrer est un excellent exercice pour un jeune, qui peut se familiariser avec la prise de responsabilités.



### La maîtrise de soi

Se maîtriser sur un terrain de sport n'est pas toujours facile. L'arbitre doit montrer l'exemple, en instaurant un climat de respect et d'apaisement auprès des joueurs et des éducateurs. La maîtrise de soi sur un terrain va de pair avec la maîtrise de soi dans la vie courante.



### L'analyse et la justesse dans la prise de décision

L'arbitre doit sans cesse et très rapidement analyser la situation pour être juste vis-à-vis du jeu, des deux équipes et de tous les joueurs. Indispensable pour un arbitre, cette qualité d'analyse est appréciée dans la vie de tous les jours.



### L'engagement physique

L'arbitre, comme les joueurs, possède des qualités physiques lui permettant de suivre la rapidité du jeu. Par exemple, il parcourt en moyenne **11 km** par match, l'équivalent de la distance moyenne parcourue par les joueurs.





U14  
U19

# S'impliquer dans la vie de son club

## Constat et enjeux :

Pour bien fonctionner, une association a besoin de bénévoles volontaires qui s'impliquent dans la vie du club. Les jeunes doivent pouvoir devenir des membres actifs de leur club.

“

Mission de l'éducateur :

**Présenter les missions, rôles et tâches à assumer pour faire vivre son club**

”

## Actions à mettre en place :

- Lors de l'inscription, recenser les jeunes volontaires et leur présenter les domaines au sein desquels il est possible de s'impliquer.
- Proposer à l'ensemble des jeunes de participer à l'organisation des événements : Utiliser les compétences particulières des joueurs (vie du site internet, journal interne, expo photo...).
- Valoriser les jeunes actifs du club à diverses occasions (assemblée générale, tournoi...) et les récompenser (équipements, cotisation gratuite, bons d'achat...).
- Constituer un bureau de jeunes et nommer un délégué par équipe de jeunes : Formuler des demandes, faire des propositions, participer à des décisions, réfléchir à la vie du club, mettre en place des projets.

## Fiches de référence :

« Le lexique du club de football amateur »

« Planning des petites tâches »

Recommandation :

Fiche à distribuer aux joueurs et aux parents

# Le lexique du club de football amateur

U14  
U19

Une **association** est la réunion de plusieurs personnes ayant un but, un intérêt commun. En Janvier 2006, il existait en France plus d'un million d'associations, dont environ 30 000 ayant pour activité le football. Elles sont constituées en majorité de bénévoles.

Pour vivre, permettre les déplacements, un club doit organiser des événements. En tant que licencié, on se doit, dans la mesure du possible, de **participer à la vie du club**. C'est aussi l'occasion de donner un état d'esprit à son club et d'apprécier les bienfaits du travail en équipe et de l'aventure humaine.

C'est à l'occasion de **l'assemblée générale** qu'est dressé le bilan de la saison et que sont fixés les objectifs de l'association. On y élit également le comité directeur et son président. C'est un moment essentiel de la vie d'un club auquel il est important de participer, chacun pouvant y exprimer son avis.

Un club a besoin de l'implication d'un grand nombre de personnes, de manière régulière. Les **parents** se mobilisent généralement dans l'accompagnement des joueurs lors des déplacements et contribuent à faire de la vie de l'équipe un moment agréable et constructif.

Les missions de **l'entraîneur / éducateur** sont multiples : il est chargé de préparer et d'animer les séances d'entraînement, de composer l'équipe qui jouera le match et d'organiser la vie de son groupe (déplacements, gestions des conflits). Il participe évidemment à l'éducation citoyenne de ses joueurs par les valeurs qu'il transmet.

Pour mieux connaître mon club, je consulte régulièrement son **site internet** où je retrouve l'organigramme (schéma de l'organisation de mon club) **ou encore le calendrier des évènements**.

**Le bénévole** exerce une activité non rémunérée au sein d'une association. Dans un club de football, les bénévoles peuvent être dirigeants, encadrants d'équipes, accompagnateurs ou encore éducateurs. Les bénévoles sont la pierre angulaire du club : sans eux le club aurait du mal à fonctionner !

## Le football français en quelques chiffres :

2 millions de licenciés (dont 1 millions de jeunes)  
1 million de matchs joués par an  
400 000 bénévoles  
Plus de 17 500 clubs

# Le planning des petites tâches

U14  
U19

1

## Je suis responsable de la propreté du terrain :

je vérifie qu'aucun déchet (bouteilles, emballages) ne traîne sur ou aux abords du terrain à la fin de l'entraînement ou du match.

2

## Je suis responsable du matériel :

je m'occupe d'apporter le matériel du local jusqu'au terrain avant l'entraînement et de le ranger après (2 joueurs peuvent s'en charger).

3

## Je suis responsable de la propreté des locaux et des vestiaires :

je vérifie qu'aucun déchet ne traîne dans le vestiaire. Si des affaires sont oubliées par mes coéquipiers, je me charge de les confier à mon éducateur.

4

## Je suis responsable «vert» :

je vérifie que les lumières sont bien éteintes et les robinets bien fermés quand tout le monde a quitté le vestiaire : je pense donc à sortir en dernier du vestiaire.



6

## Je suis responsable de l'accueil des adversaires le jour du match :

je leur indique notamment où se trouve leur vestiaire. Je peux compter sur le soutien de mon capitaine dans cette mission.

5

## Je suis responsable de prévenir les secours

ou un adulte du club si un de mes coéquipiers se blesse, afin que mon éducateur puisse rester à ses côtés.



U6  
U9

# S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe

## **Constat et enjeux :**

Le football doit développer le sens du collectif et de la solidarité, mais il peut aussi constituer un cadre d'exclusion et de discriminations (racisme, sexisme, homophobie, rejet d'une religion, ...). La force et la réussite d'une équipe résident dans sa diversité et dans le fait que le groupe accepte cette diversité.

“

Mission de l'éducateur :

**Faire du club un lieu de convivialité et de solidarité,  
au sein duquel les comportements ou propos discriminatoires  
sont proscrits**

”

## **Actions à mettre en place :**

- Organiser un tournoi de football sur le thème de la mixité.
- Mélanger les filles, garçons, les âges au sein des équipes etc...
- Procéder à un tirage au sort pour déterminer la composition des équipes.

## **Proposition de messages clés :**

« On juge les autres sur ce qu'ils font, pas sur ce qu'ils sont. On est tous différents et on est tous égaux : nos différences sont une force pour l'équipe »



# S'interdire toutes formes de discriminations

U10  
U13

## Constat et enjeux :

Il est important de rappeler que la force et la réussite d'une équipe résident dans sa diversité. Le partage, la convivialité, l'émotion se manifestent chaque semaine sur les terrains de football et l'on doit faire du club, de l'équipe, une véritable école du « bien vivre ensemble ».

“

Mission de l'éducateur :

**Bannir toute forme de discrimination au sein de son équipe,  
à l'encontre des adversaires et de l'ensemble  
des acteurs du football**

”

## Actions à mettre en place :

- Interdire tous les commentaires discriminants (couleur de peau, religion, sexe...).
- Demander à ses joueurs, victimes de propos racistes, d'alerter immédiatement l'arbitre sans répondre aux provocations.
- Rappeler à ses joueurs que les discriminations sont passibles de poursuites judiciaires.

## Fiche de référence :

« Les 8 clés pour la diversité »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs et aux parents

# Les 8 clés pour la diversité

U10  
U13

La force et la réussite d'une équipe résident dans sa diversité et dans le fait que le groupe accepte cette diversité. Les discriminations – racisme, sexisme, homophobie, rejet d'une religion ou d'un handicap- n'ont pas leur place dans le sport !

**1** **L'insulte est par nature discriminatoire.** Elle est prohibée par la loi et par les règlements. Et le stade n'échappe pas à cette règle.

**2** **Quand on veut être respecté, il faut avant tout respecter l'autre** et ça commence par lui parler correctement.

**3** **Le foot est une école de la vie :** on apprend à composer avec les richesses, les compétences et les différences de chacun de ses coéquipiers.

**4** **La diversité d'une équipe renforce le plaisir du jeu et le sens du collectif :** il y a une place pour tous dans une équipe de foot.

**5** **Il ne faut pas laisser les insultes et les préjugés s'installer dans notre langage,** sur le terrain comme en dehors.

**6** **Je maîtrise mes gestes comme mes paroles :** je dois garder à l'esprit qu'une parole peut être blessante pour quelqu'un.

**7** **L'humour n'est jamais une excuse pour tenir des propos insultants.**

**8** On peut toujours exprimer son mécontentement ou sa déception, **tout en respectant ses adversaires, ses coéquipiers, les arbitres ou les éducateurs.**



# • Environnement

U 6 / U 9

U 10 / U 13

U 14 / U 19

## **Sensibiliser à l'éco-citoyenneté**

- p 3.38 Laisser les installations en bon état
- p 3.40 Économiser l'eau
- p 3.42 Réduire sa consommation d'énergie

## **Inciter à l'utilisation des transports verts**

- p 3.43 Utiliser des transports éco-responsables
- p 3.46 Se déplacer en toute sécurité

## **Sensibiliser au tri des déchets**

- p 3.48 Identifier la nature des déchets
- p 3.50 Trier ses déchets
- p 3.52 Réduire sa production de déchet



U14  
U19

# Laisser les installations en bon état

## Constat et enjeux :

Participer à l'entretien des installations sportives relève d'un comportement éco-citoyen. Prendre soin des équipements, c'est leur assurer une durée de vie plus importante.



Mission de l'éducateur :

**Faire prendre en charge l'entretien des installations sportives  
par les utilisateurs**



## Actions à mettre en place :

- Demander aux joueurs de ramasser les bouteilles d'eau et papiers à la fin de l'entraînement ou de la rencontre (bancs de touche notamment).
- Inciter les joueurs à nettoyer leurs chaussures avant de rentrer dans les vestiaires. Prévoir un lieu et des brosses de nettoyage. Les joueurs participeront également au nettoyage du matériel pédagogique (ballons, coupelles...).
- Organiser une rotation pour que les jeunes participent au nettoyage des vestiaires. Vérifier l'état des vestiaires avant de les quitter.
- En cas de sanction disciplinaire, faire participer les joueurs à des travaux d'intérêt général : nettoyage des abords du stade, des tribunes, du local de matériel.

## Proposition de messages clés :

« J'ai plaisir à utiliser des installations et du matériel propres et en bon état. Au club et dans la vie en général, je quitte les locaux que j'ai utilisés dans l'état où j'aime les trouver »

## Fiche de référence :

« Les éco-gestes du jeune footballeur »

# Les éco-gestes du jeune footballeur

U14  
U19

## Les éco-gestes du jeune footballeur

En réalisant ces petits gestes au quotidien, tu contribues à préserver 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.

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

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

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

Je jette systématiquement mes déchets dans une poubelle. Je les mets dans les bons conteneurs 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 !



U6  
U9

# Économiser l'eau

## Constat et enjeux :

L'eau est précieuse, il est donc important et essentiel de l'économiser au quotidien. Un robinet mal fermé, c'est jusqu'à 120 litres d'eau gaspillés en une journée, soit 80 bouteilles d'eau (1,5L). Pour un bain, c'est 3 à 4 fois plus d'eau consommée qu'une douche. Eviter le gaspillage d'eau au sein du club et à l'extérieur. Prendre conscience de la rareté de l'eau et de la nécessité de l'utiliser avec discernement.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser les enfants à la valeur de l'eau et les inciter à faire attention à leur consommation dans tous les gestes du quotidien (douche, brossage des dents, fermeture des robinets...)**



## Action à mettre en place :

- Veiller à limiter au maximum les gaspillages lors des entraînements, des matches, dans les douches... »

## Propositions de messages clés :

« Avez-vous bien fermé le robinet et vérifié qu'il ne goutte pas ? »

Recommandation :

Faire passer ce message dans les vestiaires lorsque les licenciés utilisent les robinets

« Prenez une douche plutôt qu'un bain, c'est plus écologique »

Recommandation :

Faire passer ce message après l'entraînement

## Fiche de référence :

« L'eau est précieuse »

# L'eau est précieuse

U6  
U9

## Le saviez-vous ?



Une vaisselle  
à la main,  
20 à 40 litres



Un bain,  
100 à 200 litres



Un lave-  
vaisselle.  
20 à 60 litres



Un lave linge,  
60 à 80 litres



Une douche,  
20 à 60 litres



Une chasse  
d'eau,  
6 à 12 litres

## Petits gestes, grandes économies :

Il est nécessaire de changer ses habitudes de consommation d'eau pour réaliser des économies très profitables pour l'environnement et pour le club. Voici quelques éco-gestes simples qui vous permettront de réduire votre consommation en eau :

Évitez  
de laisser  
couler l'eau  
inutilement quand  
vous vous lavez  
les mains.

Prenez une  
douche plutôt qu'un  
bain, vous utiliserez  
ainsi, au minimum, trois  
fois moins d'eau.

Ne restez pas  
trop longtemps  
sous la douche.  
Vous réaliserez ainsi  
une double  
économie : en eau  
et en énergie.

Surveillez  
l'état des robinets  
du club et signalez  
les fuites d'eau  
à l'éducateur quand  
il y en a ! Les fuites  
d'eau représentent  
environ 20 %  
de la consommation  
domestique.

Une chasse  
d'eau qui fuit  
équivalait à un  
gaspillage de  
600 litres d'eau  
par jour !

Un robinet qui fuit engendre une perte de 120 litres d'eau en une journée  
(source : ADEME) soit 80 grandes bouteilles d'eau (1,5L)





U6  
U9

# Réduire sa consommation d'énergie

## Constat et enjeux :

Les ressources de la planète en énergie sont limitées. De simples gestes répétés quotidiennement permettent de la préserver grâce aux économies réalisées.



Mission de l'éducateur :

**Inciter les enfants à acquérir les bons réflexes en matière d'économie d'énergie**



## Propositions de messages clés :

- « Le dernier à quitter le vestiaire éteindra la lumière derrière lui »
- « Avez-vous éteint la lumière en sortant du vestiaire ? »
- « Le vestiaire est chauffé. Avez-vous fermé la porte et les fenêtres du vestiaire pour ne pas gaspiller l'énergie ? »

Recommandation :

Faire passer ce message avant le début de la séance d'entraînement

### **Le saviez-vous ?**

Pour plus d'informations sur les économies d'énergie, rendez-vous sur : [www.faisonsvite.fr](http://www.faisonsvite.fr)



U10  
U13

# Utiliser des transports éco-responsables

## Constat et enjeux :

En France, la voiture est le mode de transport le plus utilisé par les particuliers. Son utilisation est souvent systématique mais pas toujours nécessaire.



Mission de l'éducateur :

**Faire prendre conscience aux enfants et à leurs parents de la nécessité d'utiliser, dès qu'ils le peuvent, des moyens de transport alternatifs (ex : vélo, transport en commun, covoiturage)**



## Propositions de messages clés :

- « Si vous le pouvez, privilégiez les transports verts (vélo, transports en commun...) »
- « Si vous venez en voiture, pensez à emmener un copain »

Recommandation :

Faire passer ce message en début de saison ainsi qu'à l'occasion de réunions organisées en présence des parents



## Fiches de référence :

- « Se déplacer malin ! »

Recommandation :

Distribuer cette fiche aux licenciés ainsi qu'à leurs parents

- « Le covoiturage en toute sécurité »

Recommandation :

Distribuer cette fiche aux parents

# Se déplacer malin !

U10  
U13

Nous utilisons fréquemment la voiture pour nous déplacer, mais est-ce vraiment toujours justifié ? Aujourd'hui, grâce à l'existence de nombreux modes de transports alternatifs, plus économiques et plus écologiques, tout le monde peut agir ! Voici quelques chiffres-clés qui vous permettront de prendre conscience de leur impact sur l'environnement :

Pour des trajets de courtes distances, la marche à pied et le vélo sont à privilégier. Ils sont non polluants et offrent l'occasion de pratiquer une activité physique.

Les transports en commun rejettent moins de CO<sub>2</sub> et consomment jusqu'à 15 fois moins d'énergie qu'une voiture. Ils permettent en outre de pouvoir y lire, y discuter et d'éviter le stress lié à la conduite.

En voiture, un quart des trajets font moins d'1 km. Ces trajets de courte durée sont particulièrement nuisibles pour l'environnement. Il faut savoir qu'un moteur froid surconsomme et pollue deux fois plus lors des premiers kilomètres.

## Récapitulatif pour parcourir 3 km (durée du trajet et émission de CO<sub>2</sub>)



**VOITURE**

Entre 7 et 27 min de trajet selon le trafic

0,65 kg de CO<sub>2</sub>



**BUS**

Entre 7 et 18 min de trajet selon le trafic

0,32 kg de CO<sub>2</sub>



**TRAMWAY/MÉTRO**

Entre 10 et 15 min de trajet

0,01 kg de CO<sub>2</sub>



**VÉLO**

12 min de trajet en moyenne

0 kg de CO<sub>2</sub>



**MARCHE À PIED**

36 min de trajet en moyenne

0 kg de CO<sub>2</sub>

Bilan de CO<sub>2</sub> pour 3 km    Kg de CO<sub>2</sub>



# Le covoiturage en toute sécurité

U10  
U13

**Vous accompagnez en voiture des enfants pour un entraînement ou un match ? Voici quelques consignes de sécurité à respecter :**

**Respectez toujours les limitations de vitesse.**

Préparez bien l'itinéraire avant le départ.

Si vous utilisez un GPS, programmez-le avant le départ, jamais en conduisant.

Ne téléphonez jamais en conduisant même avec un kit mains-libres. Laissez l'un de vos passagers répondre ou arrêtez-vous dans un endroit sécurisé (aire de repos...).



Mettez votre ceinture et vérifiez avant de démarrer que tous vos passagers sont attachés.

Prévoyez quelques bouteilles d'eau et quelques petits en-cas à grignoter.

Les enfants de moins de 10 ans doivent obligatoirement voyager à l'arrière sauf si toutes les places sont occupées par des enfants de moins de 10 ans.

Les enfants de moins d'1 m 35 doivent voyager sur un rehausseur (ou pour les moins de 5 ans dans un siège adapté à leur taille et à leur âge). Le rehausseur permet à la ceinture de bien passer sur l'épaule de l'enfant et non sur son cou, ce qui pourrait être dangereux en cas de choc.



# Se déplacer en toute sécurité

## Constat et enjeux :

Les jeunes licenciés (et leurs parents) utilisent différents moyens de transport pour se rendre au stade. A un âge où ils sont encore peu conscients des risques liés à ces modes de transport, il est important de les sensibiliser aux règles de sécurité leur permettant de s'en prévenir.



Mission de l'éducateur :

**Faire prendre conscience qu'un accident de la circulation peut arriver n'importe quand, et que le respect de quelques règles permet de ne pas se mettre en danger**



## Proposition de messages clés :

« Quand vous vous rendez au stade ou rentrez chez vous, soyez particulièrement prudents ; les accidents de la circulation concernent tout le monde : que vous soyez à pied, en rollers, en vélo, en scooter ou en voiture. En respectant certaines règles, on réduit de manière très importante les risques »

Recommandation :

Faire passer ce message à la fin des entraînements, lorsque tout le monde quitte le stade

## Fiche de référence :

« Je me déplace en toute sécurité »

### **Le saviez-vous ?**

Les jeunes (de 15 à 24 ans) sont les premières victimes de l'insécurité routière. Chaque année, environ 700 jeunes de moins de vingt ans sont tués lors d'accidents de la circulation et environ 24 000 sont blessés. Parmi ces derniers, beaucoup gardent des séquelles à vie et ne peuvent plus envisager la pratique sportive comme auparavant.

# Je me déplace en toute sécurité

U14  
U19



## À PIED...

Je traverse sur les passages piétons.

- + S'il n'y a pas de passage piéton, je choisis un endroit où je vois bien les véhicules arriver et où les véhicules me voient bien.



## À VÉLO...

Je porte un casque et un gilet rétro-réfléchissant (obligatoire la nuit hors agglomération).

- + Je vérifie régulièrement l'état de mon vélo (freins, lumière, dispositifs réfléchissants).



## À CYCLO...

Je mets mon casque et je l'attache.  
La nuit, je mets un gilet rétro-réfléchissant pour être mieux vu.

- + Je ne trafique pas mon cyclo pour qu'il aille plus vite et ne bois jamais d'alcool avant de conduire.



## EN VOITURE...

Je mets toujours ma ceinture à l'avant comme à l'arrière, même pour un trajet court.

- + Si je mesure moins d'1m35, je m'installe sur un rehausseur.





U6  
U9

# Identifier la nature des déchets

## Constat et enjeux :

Chaque français produit plus d'un kilo de déchets par jour. Il est donc important de faire prendre conscience aux enfants (et aux adultes) de l'impact environnemental que peuvent avoir leurs habitudes de consommation.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser les licenciés du club aux différents types de déchets existants (papiers, plastiques, verre, conserves...) et aux impacts qu'ils peuvent avoir sur l'environnement**



## Proposition de messages clés :

« On produit de nombreux déchets qui peuvent avoir un impact sur l'environnement. Apprenez à mieux les connaître, pour ensuite mieux les réduire et les trier »

## Fiche de référence :

« Je reconnais les déchets »

Recommandations :

Faire passer ce message en début d'entraînement  
Distribuer la fiche de référence aux parents

# Je reconnais les déchets

U6  
U9

**Un déchet, c'est ce qui reste d'un produit lorsqu'il a été consommé, qu'il n'est plus utilisé ou est abandonné par son propriétaire. On classe les déchets en trois catégories :**

## Les déchets organiques

Ils sont issus de l'alimentation ou proviennent du jardin : on les appelle alors « déchets verts ».

**Exemple :** temps de décomposition d'une peau de banane = 3 à 6 mois



## Les déchets recyclables

Le plastique, le verre, le papier, le carton, ... peuvent être triés et recyclés : chacun d'entre eux devra être déposé dans un bac spécifique.

**Exemple :** temps de décomposition d'une bouteille en verre = 4 000 ans



## Les déchets toxiques

Les piles, huiles usagées, produits chimiques, médicaments,... doivent être amenés en déchèterie ou dans des conteneurs adaptés car ils peuvent être nocifs pour l'environnement et pour la santé.



### Le saviez-vous ?

La quantité de déchets est une menace pour l'environnement, il est donc indispensable de les réduire et de les trier pour les recycler.





U10

U13

# Trier ses déchets

## Constat et enjeux :

Après avoir cherché à réduire au maximum nos déchets, nous devons en éliminer un certain nombre. Il est important de le faire le mieux possible afin que ces déchets puissent être recyclés.



Mission de l'éducateur :

**Expliquer aux licenciés du club et à leur entourage les principes du tri sélectif et du recyclage des déchets en s'appuyant sur des exemples du quotidien et de leur activité sportive**



## Actions à mettre en place :

- Equiper le club en poubelles de tri sélectif.
- Organiser la visite d'un centre de tri.

## Proposition de messages clés :

« Trier, c'est regrouper par famille des déchets qui seront réutilisés pour confectionner de nouveaux objets »

Recommandation :

Faire passer ces messages en début d'entraînement

## Fiche de référence :

« Je trie mes déchets ! »

### **Le saviez-vous ?**

« Lors de la dernière coupe du monde, un équipementier a utilisé des bouteilles en plastique pour confectionner les maillots d'une des équipes participantes. »

# Je trie mes déchets !

U10  
U13

**Chaque type de déchet comporte des matériaux réutilisables qui peuvent être récupérés grâce au tri et à différents traitements. Ils sont alors prêts à vivre une deuxième vie !**

## Les déchets recyclables

A la maison, je sépare les matériaux recyclables par famille :

- Magazines, journaux, prospectus.
- Bouteilles et emballages en plastique, cannettes et boîtes métalliques.
- Bocaux et bouteilles de verre.



## A rapporter chez les commerçants ou à rendre à la pharmacie

Pour certains déchets, il existe des collectes spécifiques !

- Piles, batteries.
- Médicaments périmés ou non utilisés.



## A rapporter à la déchèterie

**Les déchets volumineux :**

- Gravats, déchets de jardin, encombrants...

**Les produits dangereux ou toxiques :**

- Peintures, solvants...



## Jeter utile

Les associations caritatives collectent, réparent puis revendent les appareils ménagers, les meubles, les vêtements que l'on n'utilise plus.





# Réduire sa production de déchets

## Constat et enjeux :

La quantité de déchets a doublé en 40 ans : chacun de nous jette en moyenne 390 kg/an de déchets dans les poubelles et containers de tri.

La réduction des déchets permet de limiter la pollution et le rejet de gaz à effet de serre.



Mission de l'éducateur :

**Informers les licenciés sur les moyens de limiter leur production de déchets. Donner quelques exemples de gestes à réaliser au quotidien (utiliser une gourde réutilisable plutôt que des bouteilles d'eau par exemple)**



## Action à mettre en place :

- Organiser une bourse aux vêtements à destination des parents et des licenciés. Les maillots, shorts et autres paires de chaussures à crampons (encore en bon état) auront ainsi une nouvelle vie.

## Proposition de messages clés :

« Chacun de vous peut agir pour réduire sa production de déchets. Pour cela, il faut privilégier les produits ayant moins d'emballage et ceux qui sont recyclables. Il faut également mieux identifier les quantités dont vous avez besoin »

## Fiche de référence :

« Quelques astuces pour limiter sa production de déchets »

Recommandation :  
Faire passer ce message en début d'entraînement

# Quelques astuces pour limiter sa production de déchets

U14  
U19

**Mieux acheter, c'est choisir des produits en vrac, avec le moins d'emballages possibles et qui soient recyclables.**



**Idée :** pour mes goûters, j'essaye de privilégier des aliments que je peux amener dans une boîte à goûter (plutôt que des portions individuelles). À l'idéal, je consomme des fruits car les seuls déchets que je produirai seront détruits naturellement (compostage).

**Mieux utiliser, c'est bien choisir les quantités dont j'ai besoin.**



**Idée :** en consommant de l'eau du robinet dans une gourde plutôt que de l'eau en bouteille, je réduis en moyenne mes déchets de 12 kg par an ! A chaque entraînement, je pense à emmener ma gourde dans mon sac de sport. En plus, je ne suis pas obligé de remplir ma gourde complètement pour aller à l'entraînement : il me suffit de prévoir juste ce dont j'ai besoin pour économiser de l'eau.

**Moins jeter, c'est donner une « seconde vie » aux objets, vêtements que je n'utilise plus. Trier c'est bien, mais jeter moins c'est encore mieux.**



**Idée :** quand mes équipements de foot ne sont plus à ma taille mais qu'ils sont encore en bon état, je peux en faire don au club, qui trouvera quelqu'un de plus jeune pour en profiter !



# • Fair-Play

U 6 / U 9

U 10 / U 13

U 14 / U 19

## Respecter tous les acteurs du jeu

- p 4.54 Respecter ses partenaires et son éducateur 
- p 4.56 Respecter les arbitres 
- p 4.58 Respecter les adversaires 

## Développer et entretenir l'engagement sur le terrain

- p 4.60 Faire preuve d'abnégation et de combativité 
- p 4.61 Faire preuve de volonté de progresser 
- p 4.62 Rester concentré 

## Valoriser les beaux gestes et les bonnes pratiques

- p 4.63 Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain 
- p 4.65 Jouer sans tricher 
- p 4.66 Supporter son équipe en respectant les autres 



U6  
U9

# Respecter ses partenaires et son éducateur

## Constat et enjeux :

Notre société génère parfois des comportements individualistes contraires à l'écoute, à la solidarité et au partage. Au sein d'un club, il est important de développer un respect mutuel et de faciliter les échanges entre tous les acteurs.

Chaque joueur est en relation constante avec ses coéquipiers et son éducateur, c'est pour cela qu'il convient d'entretenir de bonnes relations avec eux.



Mission de l'éducateur :

**Transmettre la valeur respect et s'assurer de son application au sein du club**



## Actions à mettre en place :

- Lutter contre les comportements individualistes et être attentif à l'intégration de tous les licenciés.
- Associer les joueurs à la construction du projet de vie qui définit les règles de vie collectives de l'équipe.
- Intervenir systématiquement dès qu'un principe défini est bafoué.
- Faire participer les joueurs à la définition de principes de solidarité sur le terrain, à la désignation des capitaines...
- Valoriser les joueurs qui font preuve d'un excellent état d'esprit (ex : élection du meilleur partenaire).

## Proposition de messages clés :

« Mon éducateur est au service de l'équipe, je respecte ainsi l'ensemble de ses choix »

## Fiche de référence :

« Je respecte mon éducateur et mes partenaires »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# Je respecte mon éducateur et mes partenaires

U6  
U9

## Respecter les éducateurs, c'est :

Ecouter et garder le silence lorsque celui-ci prend la parole.

Interpeller l'éducateur à la fin de sa communication en levant la main.

Dire « Bonjour » et « Au revoir » à mon éducateur.

Accepter les décisions prises par mon éducateur (ex : composition d'équipe, choix tactiques...).



## Respecter ses partenaires, c'est :

Saluer l'ensemble de ses partenaires en arrivant à l'entraînement ou au match.

Encourager ses partenaires quelles que soient les situations (but contre son camp, passe ratée etc...).

Ne pas prononcer de mots grossiers à leur égard.

Ne pas divertir ses partenaires lorsque mon éducateur prend la parole.





# Respecter les arbitres

## Constat et enjeux :

Le rôle de l'arbitre est de faire appliquer les lois du jeu. Il doit être considéré comme un partenaire du jeu. Ses décisions sont parfois contestées, principalement en raison d'une méconnaissance des règles. Ces comportements peuvent avoir des effets négatifs sur le climat des rencontres et sur l'image du football en général.



Mission de l'éducateur :

**Apprendre aux licenciés à respecter les décisions de l'arbitre**



## Actions à mettre en place :

- Bien accueillir les arbitres dès leur arrivée au stade.
- Sortir un joueur du terrain qui conteste les décisions arbitrales.
- L'ensemble des joueurs échange une poignée de main avec les arbitres à la fin du match quel que soit le résultat.
- Partager, à l'issue du match, un « pot de l'amitié » avec les arbitres.
- Intégrer les arbitres licenciés dans la vie du club.

## Proposition de messages clés :

« L'arbitre est le sportif qui contrôle le jeu et veille à la sécurité des joueurs »

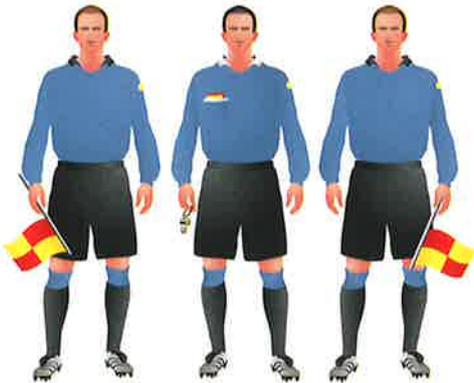
## Fiche de référence :

« Code de bonne conduite vis-à-vis de l'arbitre »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# Code de bonne conduite vis-à-vis de l'arbitre

U14  
U19



**Sans arbitre, il n'y a pas de match. Il est là pour faire respecter les lois du jeu et protéger les joueurs. Le respect de l'arbitrage est donc l'affaire de tous : joueurs, entraîneurs, dirigeants, spectateurs, parents... Et lorsque la tension monte, c'est à l'éducateur d'intervenir pour calmer ses joueurs et appuyer les décisions de l'arbitre, quelles qu'elles soient.**

## Accueillir l'arbitre

Quand un arbitre arrive au stade, éducateurs, joueurs et dirigeants le saluent. Avant le match, penser à lui offrir une bouteille d'eau et après le match, quel que soit le résultat, le remercier d'avoir permis son bon déroulement en lui serrant la main.

## Refuser la tricherie

Simuler ou contester n'aident pas l'arbitre dans ses décisions : dans tous les cas, la tricherie et la violence doivent être bannies.

## Comprendre la complexité d'arbitrer

Le rôle de l'arbitre est difficile. Sur le terrain, il est seul face aux joueurs des deux équipes et n'a que ses yeux pour juger et prendre très vite ses décisions. Il y a 17 lois du jeu donnant lieu à des détails et interprétations pour chacune des règles.

## Accepter les décisions de l'arbitre et ses erreurs éventuelles

Si l'arbitre prend une décision, il faut la respecter. En cas de mauvaise compréhension, demander calmement une explication à la fin du match. Et s'il peut lui arriver de se tromper, cela fait partie du jeu, il faut donc accepter ses erreurs. Pas d'agressivité, ni de pression ! C'est inutile et ne fera pas changer la décision de l'arbitre.

## S'appuyer sur le capitaine

Le capitaine entend et voit tout ce que disent ses coéquipiers. Il connaît les caractères de chacun de ses partenaires. Alors, si l'un d'eux s'énerve ou conteste, c'est à lui de le calmer et de lui expliquer.



# Respecter les adversaires

## Constat et enjeux :

L'adversaire est un partenaire incontournable du jeu tout comme les arbitres, les éducateurs et les supporters. Pour prendre du plaisir, il convient de respecter tous ces acteurs qui organisent les rencontres sportives et y participent. Le football est un sport collectif et il est important de diffuser l'idée qu'un match ne peut se dérouler sans la présence d'une équipe adverse, partenaire du jeu.



Mission de l'éducateur :

**Exiger le respect des adversaires en toutes circonstances**



## Actions à mettre en place :

- Bien accueillir l'équipe adverse lorsqu'elle arrive au stade : les joueurs, les éducateurs, les dirigeants, les parents et les supporters. Un ou des référents chargés de l'accueil peuvent être nommés.
- Favoriser les temps d'échanges entre les clubs et leurs membres à l'occasion des rencontres autour d'un moment convivial.
- Apprendre aux jeunes les protocoles d'avant et d'après-match.
- Aménager les espaces conviviaux (ex : clubhouse) en proposant des services ou animations.

## Fiche de référence :

« Pas de match sans adversaires »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# Pas de match sans adversaires

U10  
U13

Je respecte mes adversaires en les saluant au moment de leur arrivée au stade mais aussi lors de leur départ.



Je respecte mes adversaires en étant courtois et respectueux, quel que soit le résultat et le contexte du match.

Je respecte mes adversaires en échangeant une poignée de main à la fin du match ou à la suite d'un contact physique.



Je respecte mes adversaires en ne prononçant pas de mots grossiers ou insultes.



Je respecte mes adversaires en incitant mes coéquipiers à sortir le ballon lorsqu'un joueur adverse est manifestement blessé.





U14  
U19

# Faire preuve d'abnégation et de combativité

## Constat et enjeux :

Sur le terrain, la combativité dans le respect des règles et des adversaires ainsi que l'abnégation au service de l'équipe sont des valeurs à encourager et à développer. Le football est un sport de contact au sein duquel il est nécessaire de faire preuve d'engagement tout en respectant les limites fixées par les règles du jeu.



Mission de l'éducateur :

**Apprendre aux joueurs à se surpasser  
dans les règles de l'art**

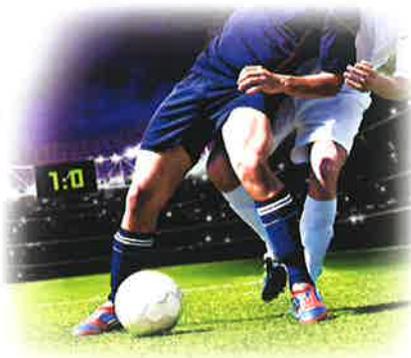


## Actions à mettre en place :

- Souligner et rappeler les valeurs du club et de l'équipe à l'occasion de la préparation des matchs : entraînements, causeries.
- Mettre en place des jeux avec handicap à l'entraînement (ex : buts de retard).
- Interpeller les joueurs sur ce qui caractérise un joueur combatif, sur la définition de la notion d'abnégation etc...
- Mettre en avant les jeunes qui s'engagent : élection du joueur combatif sur une période.

## Propositions de messages clés :

- « Je suis capable d'être combatif sur le terrain sans avoir un comportement susceptible de mettre en danger l'intégrité physique de mes partenaires de jeu »
- « J'ai l'ambition de me surpasser pour mon équipe et mes coéquipiers tout en respectant les règles de jeu »
- « Le surassement permet de prendre l'ascendant sur un adversaire réputé supérieur »



U10  
U13

# Faire preuve de volonté de progresser

## Constat et enjeux :

Les éducateurs privilégient trop souvent les résultats au détriment de la manière pour atteindre la performance. Il faut encourager les jeunes qui montrent une volonté de progresser et valoriser cette attitude.



Mission de l'éducateur :

**Valoriser les progrès accomplis par chaque jeune  
et apprendre aux joueurs à s'auto-évaluer**



## Actions à mettre en place :

- Construire des progressions par étape en identifiant des objectifs. Ils doivent être accessibles mais pas trop faciles.
- Fixer des objectifs de nature différente :
  - Objectifs individuels et collectifs
  - Objectifs sur la qualité du jeu
  - Objectifs comportementaux
- Faire un bilan des progrès réalisés par le jeune licencié (ou par l'ensemble de l'équipe) et régulièrement valoriser les progrès réalisés.

## Propositions de messages clés :

« J'ai l'ambition de progresser, quel que soit mon niveau et celui de mon équipe »

« Je suis capable de m'auto-évaluer pour progresser au niveau tactique, technique, athlétique et mental »



U14  
U19

## Rester concentré

### Constat et enjeux :

Le sort d'une rencontre peut basculer à des moments au sein desquels la concentration n'est plus optimale. De cette manière, le risque encouru par le joueur est de « sortir du match » par le biais d'actes contraires à l'esprit du jeu. Il convient ainsi de mettre en place des stratégies permettant d'atteindre un niveau correct de concentration.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser les joueurs sur la nécessité de rester concentré au cours d'un match**



### Actions à mettre en place :

- Mettre en place des exercices qui obligent à rester concentré : temps de jeu avec départ du ballon sur des coups de pieds arrêtés, jeux avec réversibilité des rôles (phases de transitions), opposition multicolore...
- Proposer des ateliers physiques et athlétiques afin que les joueurs puissent être lucides toute la durée du match.
- Exposer, lors des causeries, les conséquences d'un mauvais geste (ex : coup sur adversaire) pour le joueur (suspension), l'équipe (perte de compétitivité) et le club (image, amende...).
- Demander au capitaine de communiquer avec ses coéquipiers pour mobiliser les joueurs lors des moments clés du match.

### Propositions de messages clés :

- « Je reste concentré sur le match quel que soit le résultat de la rencontre »
- « Si des insultes ou provocations sont proférées à mon encontre, je ne réagis jamais de façon incorrecte mais je reste focalisé sur mes objectifs »
- « Il est important que je sois en bonne condition physique pour garder toute ma lucidité »



U14  
U19

# Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain

## Constat et enjeux :

Sur et en-dehors du terrain, quelles que soient les circonstances, le comportement du joueur doit rester courtois en permanence. L'image véhiculée par le club repose en partie sur les attitudes de ses membres.



Mission de l'éducateur :

**Enseigner la pratique du football dans un esprit sportif**



## Actions à mettre en place :

- Echanger avec les joueurs sur la notion de fair play.
- Définir avec les jeunes les comportements attendus sur le terrain.
- Ne pas stigmatiser les erreurs en rappelant que tout le monde peut en commettre.

## Propositions de messages clés :

« En cas de victoire, je reste humble et respectueux de mon adversaire »

« En cas de défaite, j'accepte de perdre, je rends hommage à la performance de mon adversaire »

## Fiche de référence :

« Carton vert attitude + »

Recommandation :

Lors des rassemblements, mettre en place le dispositif du carton vert

# Carton Vert « Attitude + »

U14  
U19

## Objectif :

Le carton vert est une action qui permet de valoriser les bonnes attitudes des joueurs sur le terrain afin d'encourager les bons comportements.

## Quelles attitudes valoriser ?

Toutes les attitudes spontanées positives en lien avec les valeurs de la FFF :

<b>P</b> PLAISIR	<b>R</b> RESPECT	<b>Ê</b> ENGAGEMENT	<b>T</b> TOLÉRANCE	<b>S</b> SOLIDARITÉ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier le beau geste ou le beau jeu</li><li>• Vivre avec enthousiasme et générosité son match</li><li>• Partager des émotions sans exubérance avec ses partenaires</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contribuer à la bonne entente au sein de l'équipe</li><li>• Reconnaître les belles actions de l'adversaire</li><li>• Porter les consignes de l'éducateur ou de l'arbitre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir le goût de l'effort et du dépassement de soi</li><li>• Être un capitaine exemplaire</li><li>• Continuer à jouer tout le match, même largement mené</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minimiser l'erreur d'un partenaire</li><li>• Accepter d'être remplacé</li><li>• Favoriser l'acceptation de l'erreur arbitrale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réconforter un coéquipier en difficulté</li><li>• Rester unis dans la défaite</li><li>• Se comporter comme un remplaçant exemplaire</li></ul>

## Mise en place :

- 1 carton vert maximum est attribué par match à chacune des équipes. Possibilité de ne pas en décerner.
- Le club qui accueille est chargé de sa mise en place.
- 1 observateur au moins par équipe (éducateur, accompagnateur, parent ...) est désigné et identifié. Il observe particulièrement le comportement des joueurs de l'équipe adverse (1 personne neutre peut remplir ce rôle).

## Attribution du Carton Vert :

- A l'issue du match, les observateurs se concertent et désignent le ou les joueurs lauréats. Ils remplissent le carton qui sera remis.
- Sur le terrain ou au clubhouse, en présence des acteurs du match (joueurs, arbitres, éducateurs, accompagnateurs), le capitaine de l'équipe adverse remet le carton vert au joueur désigné.
- Le motif de la désignation est annoncé à haute voix par l'observateur adverse.
- Un classement par joueur ou par équipe peut être organisé à l'issue du championnat ou du tournoi avec valorisation des lauréats.



U10  
U13

# Jouer sans tricher

## Constat et enjeux :

Jouer dans l'esprit du jeu, c'est faciliter le travail de l'arbitre et donner la part belle au spectacle. L'obtention de bons résultats positifs ne peut reposer sur des actes de tricherie.



Mission de l'éducateur :

**Lutter contre les comportements antisportifs**



## Actions à mettre en place :

- Définir avec les joueurs, ce qui est acceptable ou pas.
- Intervenir fermement (ex : à l'entraînement) auprès des joueurs ayant un comportement antisportif (simulation).
- Lors des matchs, effectuer un remplacement lorsqu'un joueur sur le terrain est coupable de tricherie.

## Propositions de messages clés :

- « Les victoires de mon équipe ne doivent pas reposer sur des actes de tricherie »
- « Les actes de tricheries n'apportent rien de positif à un match, au contraire ils sont susceptibles de détériorer le climat »

# Supporter son équipe en respectant les autres



## Constat et enjeux :

Les footballeurs sont souvent des supporters d'équipes de haut niveau ou de l'équipe fanion de leur club. Il faut encourager les jeunes à supporter leur équipe favorite sans invectiver les adversaires, les arbitres et les autres spectateurs. Supporter c'est encourager, valoriser, « faire la fête du sport » dans le respect des autres et de l'environnement.



Mission de l'éducateur :

**Apprendre à devenir un supporter loyal,  
respectueux et festif**



## Actions à mettre en place :

- Avoir une démarche d'accompagnement auprès des jeunes joueurs pour leur faire comprendre le rôle du supporter.
- Organiser des déplacements lors de matchs de haut-niveau avec une organisation festive (banderoles, maquillages, maillot de l'équipe, déguisement, mascotte, chant). Intervenir en cas de dérive (propos, sifflets).
- Lors d'un match important pour le club (ex : Coupe de France), les jeunes joueurs sont sollicités pour constituer le groupe de supporters et assurer une animation.
- Rédiger et faire signer une « charte du supporter citoyen » qui pourra être distribuée ou affichée dans le club.
- Sensibiliser les parents à devenir des supporters citoyens.

## Fiche de référence :

« La charte du supporter citoyen »

Recommandation :

A distribuer aux joueurs et aux parents

# La Charte du supporter citoyen

U6  
U9



J'encourage et je soutiens mon équipe, dans les bons mais aussi dans les moins bons moments.

Je respecte l'équipe adverse et ses supporters.

J'accepte sans critique les décisions de l'arbitre.

Je respecte les installations du stade et veille à jeter mes déchets dans les poubelles adaptées.

Par mon comportement exemplaire en toutes occasions, je donne une bonne image de mon club : j'en suis un ambassadeur.

Peu importe l'enjeu, le match est une fête : les chants et animations sont destinés à apporter une ambiance chaleureuse, j'y participe.

Les adultes qui m'accompagnent me montrent l'exemple et me transmettent leur passion du foot et leurs valeurs de fair-play.

Dans la défaite, je sais reconnaître le talent de l'équipe adverse.

Peu importe l'âge, la religion, le sexe, la culture, l'équipe soutenue : les supporters se rassemblent autour de leur passion commune : le football.

# Règles du jeu et arbitrage

U 6 / U 9

U 10 / U 13

U 14 / U 19

## Transmettre la connaissance des règles du jeu

- p 5.68 Connaître les règles essentielles du jeu
- p 5.71 Connaître les fautes à ne pas commettre
- p 5.73 Maîtriser la règle du hors-jeu

## Pratiquer l'arbitrage : rôle, technique

- p 5.76 Tenir le rôle d'arbitre central / arbitre assistant
- p 5.83 Gérer et arbitrer une rencontre futsal

## Connaître et comprendre la sanction

- p 5.85 Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre
- p 5.86 Connaître les sanctions disciplinaires
- p 5.88 Connaître le barème des sanctions



U6  
U9

# Connaître les règles essentielles du jeu

## **Constat et enjeux :**

Les règles fondatrices de l'activité ne sont pas toujours enseignées dans les clubs alors qu'elles pourraient l'être dès le plus jeune âge.

Le jeune joueur doit apprendre à reconnaître l'espace de jeu et ses limites, savoir dans quel sens jouer et dans quel but marquer, identifier les surfaces du corps autorisées pour jouer, connaître les différentes reprises du jeu ainsi que les droits du gardien de but.



Mission de l'éducateur :

**Enseigner les règles essentielles qui permettent de pratiquer collectivement le football**



## **Actions à mettre en place :**

- Guider les jeunes dans leur apprentissage grâce à des moyens pédagogiques simples avec l'utilisation de coupelles, cônes, piquets... et différenciés par des couleurs.
- Utiliser la méthode « active » (questionnement des joueurs) lors des entraînements.
- Proposer des travaux « théoriques » et « pratiques » sur les règles du jeu.

## **Proposition de messages clés**

« Lorsque je pratique un sport, je dois connaître ses règles du jeu afin de pouvoir le pratiquer dans les meilleures conditions »

## **Fiche de référence :**

« Conseils aux éducateurs : l'apprentissage des règles du jeu »

Recommandation :  
Fiche à destination des éducateurs

# Conseils aux éducateurs : l'apprentissage des règles du jeu

U6  
U9

## Apprendre à reconnaître l'espace de jeu et ses limites

### Conseils pour l'éducateur :

- Identifier l'espace de jeu (lignes existantes et coupelles).
- Identifier la zone de remplacement (5 m de large et à 5 m de la ligne médiane) à l'aide de coupelles et y installer un banc si possible.
- Identifier l'espace d'échauffement : espace libre à proximité du banc.



## Savoir dans quel sens jouer et dans quel but marquer

### Conseils pour l'éducateur :

- Distinguer les lignes de touches, des lignes de sortie de but (coupelles de couleurs différentes).
- Dissocier le but à attaquer, du but à défendre (couleurs, cônes hauts, piquets, mini-buts...).

**NB :** Le but est validé lorsque le ballon a entièrement franchi la ligne de but.



## Identifier les surfaces du corps autorisées pour jouer

### Conseils pour l'éducateur :

- Ne pas autoriser l'utilisation des bras et des mains sur le terrain de jeu pour les joueurs de champ.
- Permettre d'aller chercher le ballon des mains lorsque le ballon sort du champ de jeu (gain de temps).



# Conseils aux éducateurs : l'apprentissage des règles du jeu

U6  
U9

## Veiller à ne pas blesser son adversaire

### Conseils pour l'éducateur :

- Intervenir systématiquement auprès d'un joueur qui commet une faute grossière en soulignant son irrégularité et en donnant la sanction.
- Interdire le tacle dans les petites catégories (geste mal maîtrisé à cet âge).
- Refuser les manifestations de vengeance sur le terrain.



## Connaître les différentes reprises du jeu

### Conseils pour l'éducateur :

- Apprendre aux joueurs à engager (coup d'envoi).
- Apprendre aux joueurs à réaliser une rentrée de touche (pieds ou mains).
- Apprendre aux joueurs à dissocier le coup de pied de but (6 mètres) du coup de pied de coin (corner).

**NB :** faire tirer le coup de pied de but par le gardien.



## Apprendre les droits du gardien de but

### Conseils pour l'éducateur :

- Identifier la zone où le gardien peut se saisir du ballon avec les mains.
- Préciser ses droits dans cette zone (arrêter et capter le ballon, tirer le coup de pied de but, relancer le ballon avec la main ou le pied (moins de 6 sec.).
- Préciser que le gardien peut évoluer sur l'ensemble du terrain avec les pieds comme tout autre joueur.





U10  
U13

# Connaître les fautes à ne pas commettre

## Constat et enjeux :

Le football, génère un « arbitrage » entre ce qui est permis dans les contacts et ce qui ne l'est pas. Les fautes et incorrections sont sanctionnées selon les cas d'un coup franc direct ou d'un coup franc indirect exécuté à l'endroit où la faute a été commise. Elles sont décrites dans la loi 12 du football et ses règles.



Mission de l'éducateur :

**Identifier les fautes sanctionnables et apprendre aux joueurs à maîtriser leur engagement pour en commettre le moins possible**



## Actions à mettre en place :

- Appliquer les règles du jeu exactes notamment durant les séances d'entraînement.
- Pénaliser le joueur fautif en cas de fautes graves ou d'actes volontaires et/ou de récidive : sortie du match, du jeu ou de la séance ; non convocation au match suivant ; discussion avec le joueur concerné.
- Utiliser des supports éducatifs (affiches, questionnaires) pour transmettre la connaissance de ces règles.

## Propositions de messages clés :

- « Mes adversaires sont des partenaires de jeu et sans eux, je ne peux participer au match »
- « Dans un match, un de mes objectifs est de commettre le moins de faute possible pour ne pas mettre mon équipe en danger »

## Fiche de référence :

« Fautes et incorrections »

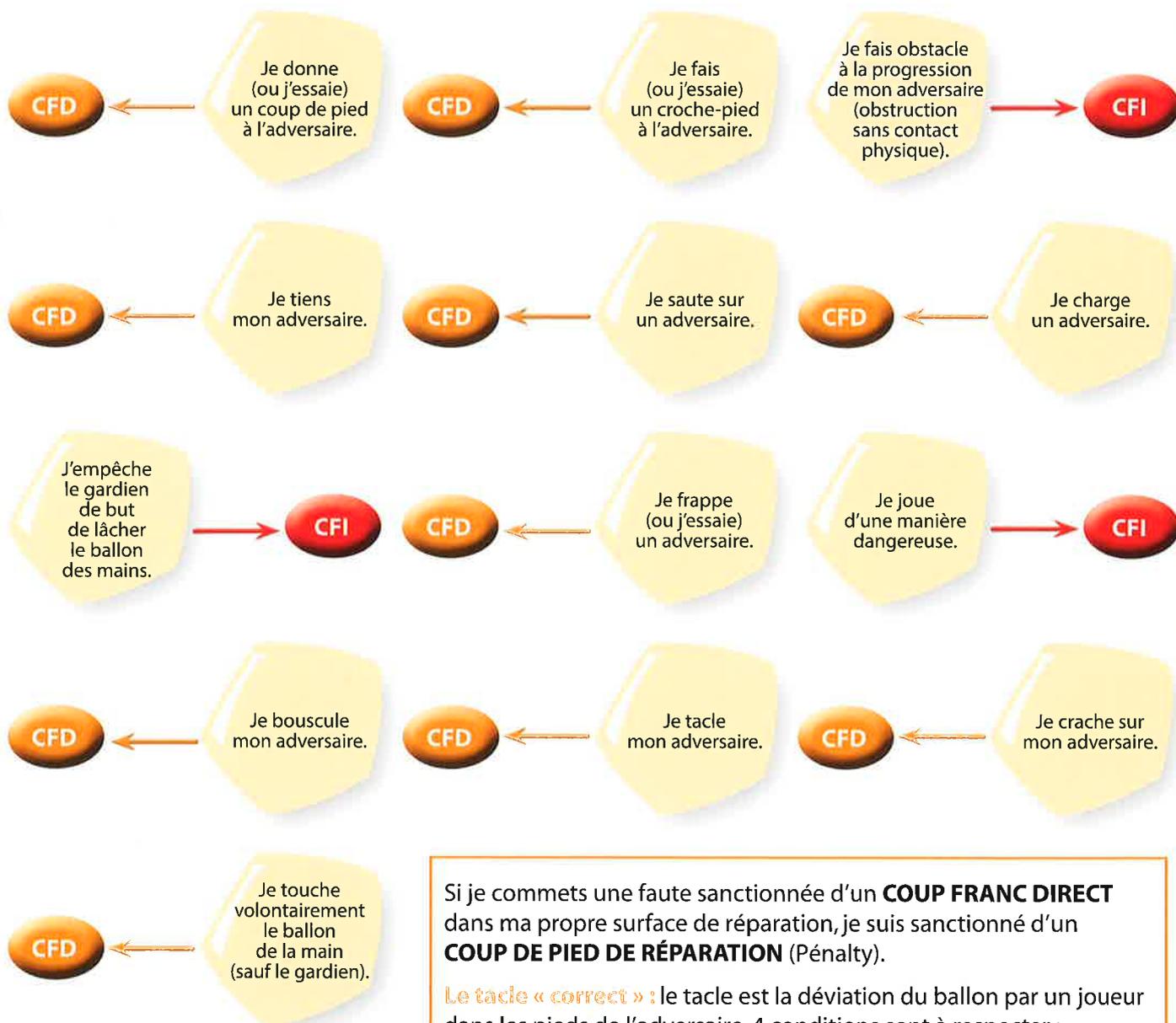
Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# Fautes et incorrections (loi 12)

U10  
U13

Quelques exemples de fautes sanctionnées d'un **COUP FRANC DIRECT (CFD)** / **COUP FRANC INDIRECT (CFI)**.

## Faute ou incorrection



Si je commets une faute sanctionnée d'un **COUP FRANC DIRECT** dans ma propre surface de réparation, je suis sanctionné d'un **COUP DE PIED DE RÉPARATION** (Pénalty).

**Le tacle « correct »** : le tacle est la déviation du ballon par un joueur dans les pieds de l'adversaire. 4 conditions sont à respecter :

- Le tacle doit être réalisé avec la seule intention de toucher le ballon.
- Le joueur doit éviter d'entrer en contact avec l'adversaire.
- Le geste doit être effectué avec un seul pied, talon au sol et pied sur le ballon.
- Au moment du contact, le ballon doit être touché en premier.

# Maîtriser la règle du hors-jeu



## Constat et enjeux :

Au football, la règle du hors-jeu est sans doute la plus complexe à comprendre et la plus difficile à enseigner. Elle est souvent abordée de manière empirique par les joueurs au moment des rencontres sans apprentissage préalable.

De nombreux joueurs connaissent mal cette règle, source d'erreur et de contestation. Son enseignement permettrait une amélioration de la relation joueur-arbitre.



Mission de l'éducateur :

**Enseigner la connaissance de la règle du hors-jeu**



## Actions à mettre en place :

- Expliquer la règle du hors-jeu lors d'un entraînement sur le terrain et/ou sur un tableau. La ligne de hors-jeu est nécessairement tracée ou balisée.
- Mettre en place des ateliers spécifiques sur le terrain concernant la règle du hors-jeu.
- Inciter les jeunes à tenir le rôle d'arbitre assistant lors des ateliers mis en place à l'occasion des entraînements.

## Proposition de messages clés :

« En match, je ne conteste pas les décisions prises par les arbitres assistants lors des situations de hors-jeu »

## Fiche de référence :

« Règle du hors-jeu : situations références en U10 ou en U13 »

Recommandation :  
Fiches à distribuer aux éducateurs et aux joueurs

# « Règle du hors-jeu : situations références en U10 ou en U13 »

U10  
U13

## Les conditions qui déterminent une situation de hors-jeu :

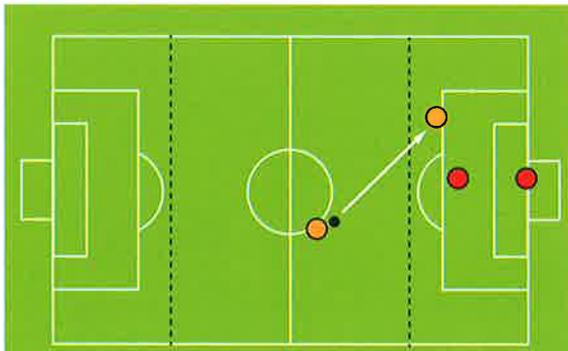
- on est « hors-jeu » uniquement quand on attaque,
- à partir de la ligne médiane dans le camp adverse ou de la ligne des 13 m (U11),
- quand on reçoit le ballon au moment de la passe d'un partenaire,
- si le joueur receveur est devant le ballon au moment de la passe,
- et s'il y a moins de deux joueurs adverses entre lui et la ligne de but à attaquer (gardien y compris).

Il n'y a jamais de hors-jeu quand un joueur reçoit directement le ballon :

- Sur une rentrée de touche,
- Sur un coup de pied de coin,
- Sur un coup de pied de but,
- Sur une passe d'un adversaire.

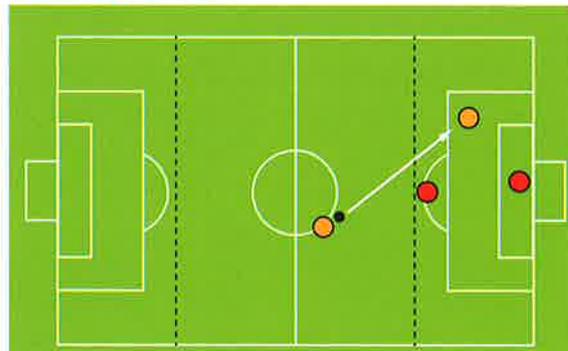
## Situations pour les U10-U11

### Situation 1 : Pas de hors-jeu



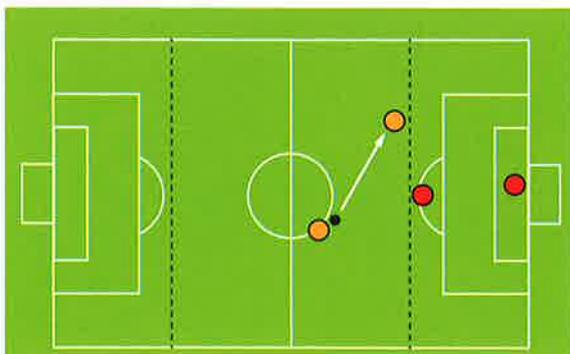
**Réponse 1 :** Pas de hors-jeu, car le joueur qui reçoit le ballon dans la zone de hors-jeu a deux adversaires entre lui et la ligne de but adverse.

### Situation 2 : Hors-jeu



**Réponse 2 :** Il y a hors-jeu, car au moment de la passe, le joueur qui reçoit le ballon est dans la zone de hors-jeu adverse et n'a pas deux adversaires entre lui et le but adverse.

### Situation 3 : Pas de hors-jeu



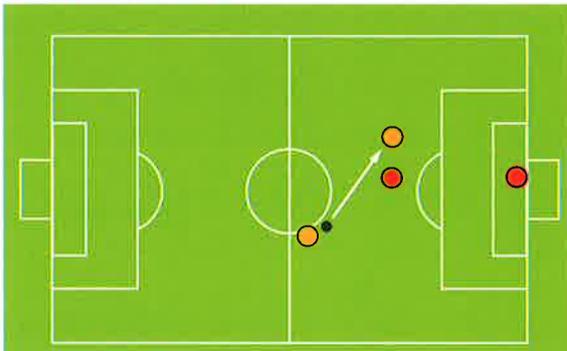
**Réponse 3 :** Pas de hors-jeu, le joueur qui reçoit le ballon est à l'extérieur de la zone de hors-jeu adverse.

# « Règle du hors-jeu : situations références en U10 ou en U13 »

U10  
U13

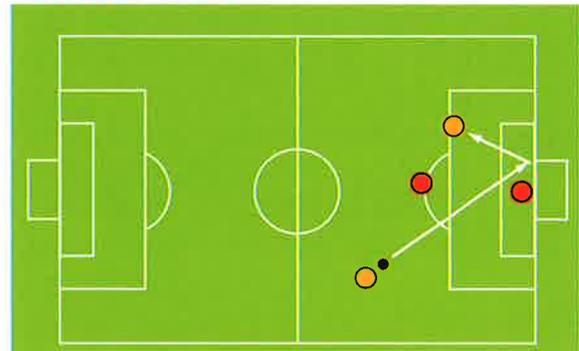
## Situations pour les U13

### Situation 1 : Pas de hors-jeu



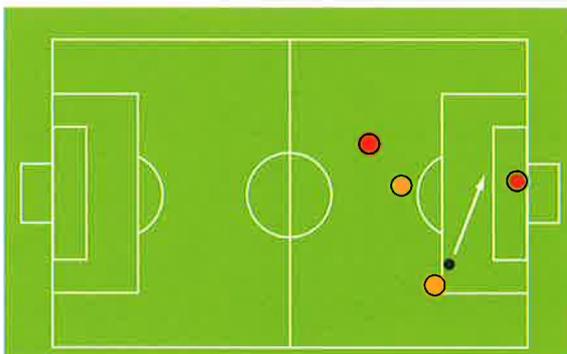
**Réponse 1 :** Pas de hors-jeu, le joueur qui reçoit le ballon est sur la même ligne que l'avant dernier défenseur.

### Situation 2 : Hors-jeu



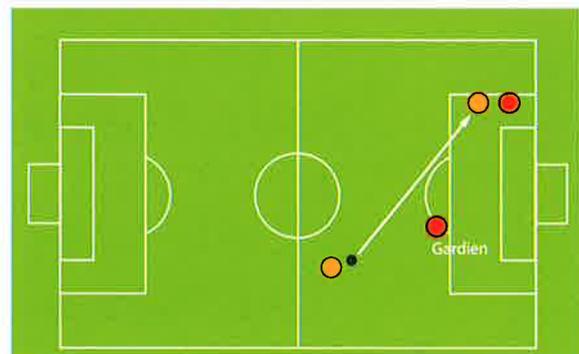
**Réponse 2 :** Hors-jeu, le joueur qui reçoit le ballon est plus près de la ligne de but adverse que l'avant dernier défenseur.

### Situation 3 : Pas de hors-jeu



**Réponse 3 :** Pas de hors-jeu, car même si le joueur n'a pas deux adversaires entre lui et la ligne de but adverse, il est situé derrière le ballon au moment de la passe.

### Situation 4 : Hors-jeu



**Réponse 4 :** Hors-jeu car le joueur qui reçoit le ballon n'a pas deux adversaires entre lui et la ligne de but adverse.



U10  
U13

# Tenir le rôle d'arbitre central / d'arbitre assistant

## Constat et enjeux :

L'apprentissage de l'arbitrage est rarement organisé dans les clubs. Le passage des joueurs par cette fonction est pourtant riche dans son parcours, car par une meilleure connaissance des règles ils pourraient mieux comprendre la difficulté. Son enseignement généralisé apaise le climat sur les terrains de football, améliore l'image de la fonction et incite davantage de joueurs à s'orienter vers la fonction officielle d'arbitre.



Mission de l'éducateur :  
Connaître et pratiquer l'arbitrage



## Actions à mettre en place :

- Faire arbitrer les jeunes à l'entraînement ou en match (s'appuyer sur la fiche annexe « L'arbitrage par les joueurs à l'entraînement »).
- Avoir un discours positif par rapport à la fonction d'arbitre.
- Définir le rôle de l'arbitre et enseigner la gestuelle associée.
- Inciter les arbitres du club à participer à la promotion de la fonction (ex : lors d'une séance d'entraînement).
- Mettre en place périodiquement une désignation du meilleur arbitre (utiliser la fiche annexe « Challenge du meilleur arbitre »).

**Eccueil à éviter :** *utiliser l'arbitrage d'un match par un joueur comme une sanction.*

## Fiches de référence :

- « L'arbitrage par les joueurs à l'entraînement »
- « Arbitrage : Chanson de geste »
- « Challenge du meilleur arbitre »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# L'arbitrage par les joueurs à l'entraînement

U10  
U13

**A prévoir sur le terrain :** drapeaux, chasubles, sifflet, fiche.

## Quel est le rôle de l'arbitre ?

### L'arbitre central doit :

- Permettre le jeu et le réguler.
- Assurer la protection des joueurs.
- Identifier et sanctionner les fautes.

### Les arbitres assistants doivent :

- Signaler les hors-jeu, les sorties du ballon et éventuellement les fautes.
- Se positionner derrière la ligne de touche, à gauche par rapport au sens de l'attaque jusqu'au milieu de terrain, sur la ligne de l'avant-dernier défenseur.

## Compétences visées chez l'arbitre qui débute :

- Il est capable de préparer et de faire démarrer un match.
- Il assure la continuité du jeu par la connaissance des règles : arrête le jeu en signalant la faute et en désignant le bénéficiaire du ballon ou laisser le jeu se dérouler par application de l'avantage.
- Il utilise les sanctions à sa disposition dans les cas les plus graves : exclusion temporaire ou définitive à l'entraînement.
- Il se sert des informations données par les arbitres assistants.
- Il est capable de se faire respecter en tant qu'arbitre.
- Il valide le score du match.

## Comportements attendus par les joueurs qui se font arbitrer :

- Accepter de se faire arbitrer par un partenaire.
- Accepter les jugements de l'apprenti arbitre et accepter ses éventuelles erreurs
- Accepter d'arbitrer soi-même le match suivant.
- Prendre conscience de la difficulté de la fonction.

## Ce que doit faire l'éducateur :

- Présenter le rôle des arbitres et les règles à appliquer.
- Faire arbitrer tous les joueurs.
- Soutenir l'arbitre et apporter éventuellement des explications : une faute sifflée ne peut être contestée même si l'arbitre s'est trompé.
- N'intervenir que pour résoudre un conflit ou pour corriger une erreur manifeste d'arbitrage (tout en l'expliquant).
- Être observateur des comportements des joueurs et garant du bon déroulement de la rencontre (médiateur en cas de conflit).

# « L'arbitrage par les joueurs à l'entraînement »

U10  
U13

Ce qu'il y a à faire	Tâches de l'arbitre	C'est réussi quand...
<b>Avant la rencontre</b>	<p>Identifier le terrain et connaître le temps de jeu.</p> <p>Vérifier le nombre de joueurs dans chacune des équipes.</p> <p>S'assurer que chaque équipe et arbitre sont bien identifiables.</p> <p>Attribuer l'engagement à un camp. Vérifier que chacun est dans son camp et que tous les acteurs sont prêts (joueurs, assistants...).</p>	<p>L'arbitre se place pour être reconnu par chaque équipe.</p> <p>Il met en place les conditions de la rencontre.</p> <p>Il n'y a pas d'intervention de l'éducateur.</p>
<b>Pendant la rencontre</b>	<p>Différencier le signal du coup d'envoi (un coup de sifflet) de celui de la fin de la rencontre (2 coups de sifflet).</p> <p>Reconnaître l'espace de jeu et ses limites (ligne de touche, ligne de but...).</p> <p>Connaître et sanctionner les fautes.</p> <p>Se déplacer pour se trouver près de l'action, être attentif, et avoir un contact visuel avec les assistants.</p> <p>Intervenir et justifier sa décision (annoncer parfois la faute).</p> <p>Valider les buts marqués et opter pour la gestuelle préconisée (indiquer le centre du terrain).</p> <p>Mémoriser le score.</p>	<p>Il n'y a pas d'intervention de l'éducateur au cours de la partie.</p> <p>L'arbitre sait se servir du sifflet et l'utilise à bon escient selon les situations (modérer les coups de sifflets selon les contextes).</p> <p>La relation entre la faute et la sanction est adéquate.</p> <p>Il emploie une gestuelle pour communiquer.</p>
<b>Après la rencontre</b>	<p>Connaître le score final et désigner le vainqueur.</p>	<p>Le résultat est accepté par les joueurs et validé par l'éducateur.</p>

## ARBITRAGE

# CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ? Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Mayen et Xavier Thébault



### LE COUP FRANC

Du bras, l'arbitre indique  
la direction  
du camp sanctionné.



### LE COUP FRANC INDIRECT

Bras à la verticale :  
le coup franc est indirect.



### LE COUP DE PIED DE BUT

Le coup de pied de but, plus connu sous  
le nom de "six mètres".  
L'arbitre central (photo 3)  
et son assistant (photo 4) désignent  
conjointement la  
surface de but.



### LA RENTRÉE DE TOUCHE

Remise en jeu par une touche. L'arbitre  
(par son bras, photo 5) et son assistant  
(par son drapeau, photo 6) indiquent  
le sens d'attaque de l'équipe  
qui en bénéficie.



# Chanson de gestes

U10  
U13



## LE HORS-JEU

Drapeau levé à la verticale (photo 9) : l'assistant signale une position de hors-jeu. L'arbitre central siffle alors un coup franc indirect (photo 2 page précédente). L'assistant varie l'inclinaison de son bras pour désigner l'endroit où se trouve le joueur sanctionné de hors-jeu : de l'autre côté du terrain (photo 10), au milieu de terrain (photo 11) ou de son côté du terrain (photo 12).



## LE PENALTY

Ou coup de pied de réparation. Tout en poursuivant sa course, l'arbitre désigne clairement le point de penalty (photo 13) pour sanctionner une faute commise dans la surface de réparation.



## LE COUP DE PIED DE COIN

Corner. Ou plus exactement coup de pied de coin. Le directeur de jeu montre la direction du piquet de coin (photo 7), son assistant en fait de même avec son drapeau (photo 8).



## L'AVANTAGE

Les deux bras levés vers l'avant, l'arbitre indique que le jeu se poursuit dans une situation "d'avantage".



## DIX ANS !

Organisées par la FFF avec La Poste, les Journées de l'Arbitrage fêtent cette saison leur 10<sup>ème</sup> anniversaire. Le rendez-vous est fixé du 14 au 23 octobre.

## LE REMPLACEMENT

L'assistant maintient son drapeau à l'horizontale entre ses deux bras levés : une équipe demande à effectuer un changement de joueur.

# « Challenge du meilleur arbitre-joueur »

U10  
U13

## L'arbitrage au sein des entraînements

Le jeu final de l'entraînement qui se rapproche souvent du match constitue un moyen essentiel pour sensibiliser les enfants à l'arbitrage.

Systematiser l'arbitrage des jeunes dans toutes les fins d'entraînement.

Planifier l'arbitrage pour que tous les enfants soient confrontés à la situation.

Changer d'arbitre toutes les 5 à 8 minutes.



Proposer éventuellement aux enfants l'arbitrage à 2 (1 arbitre par demi-terrain).

Organiser deux fois dans la saison (janvier et juin) le challenge du meilleur « joueur - arbitre » qui consiste à faire désigner par les enfants de la catégorie celui qui montre les meilleures qualités :

- Justesse des décisions (sur 10 points)
  - Autorité (sur 3 points)
  - Présence et déplacements (sur 4 points)
    - Plaisir, sérieux et enthousiasme (sur 3 points).

Valoriser les prestations des joueurs « arbitre » et apporter des conseils et des correctifs comme pour les autres joueurs.

Chaque enfant remplit (en janvier et juin) le tableau comportant les quatre rubriques d'évaluation et les noms des joueurs de la catégorie. Il évalue ainsi tous ses camarades et s'auto évalue.

L'enfant qui obtient le plus grand total de points est désigné comme meilleur « joueur arbitre » de la catégorie « U10-U11 » ou « U12-U13 » et reçoit une récompense du club à l'occasion d'un moment festif qui rassemble les joueurs, éducateurs, dirigeants, arbitres et parents.







U14  
U19

# Gérer et arbitrer une rencontre futsal

## Constat et enjeux :

Le futsal est une pratique complémentaire dans la formation de nos jeunes joueurs. Son arbitrage présente deux spécificités par rapport à l'arbitrage traditionnel : gestion de la table de marque et arbitrage au centre à 2.

“

Mission de l'éducateur :

**Exposer les règles du futsal, l'arbitrage de l'activité  
et la gestion de la table de marque**

”

## Actions à mettre en place :

- Proposer des séances et des rencontres de futsal lors des périodes hivernales.
- Présenter les règles de cette discipline en salle.
- Instaurer une rotation dans les missions d'arbitrage pour les rencontres de futsal (table de marque, arbitre etc...).

## Fiche de référence :

« Futsal : règles spécifiques et arbitrage »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# ● Futsal : Règles Spécifiques et Arbitrage

U14  
U19

## Connaître les règles essentielles du futsal

- 4 joueurs de champ, 1 gardien et 7 remplaçants maximum par équipe
- Un ballon plus petit et plus lourd (T4)
- Terrain et buts de hand-ball
- Pas de hors-jeu
- 2 périodes de 20' (à adapter chez les jeunes)
- Temps mort possible de 1' par équipe et par période
- 5 fautes cumulées autorisées (CFD) par période et par équipe à partir de la 6<sup>ème</sup> et les suivantes, CFD sans mur à 10 m (à 7 ou 8m chez les jeunes)
- Coup de pied de réparation à 6m
- Adversaire à 5m sur les remises en jeu, 4 secondes pour jouer
- Rentrée de touche au pied, sortie de but réalisée à la main par le gardien
- Système du remplaçant-remplacé, changement possible pendant le jeu par la zone de remplacement (5 m de large à 5 m de la ligne médiane)
- Charge à l'épaule et tacle interdits (chez les jeunes)
- Remplacement possible au bout de 2' d'un exclu (carton blanc chez les jeunes : exclusion remplacée)

## Arbitrer une rencontre de futsal

- L'arbitrage se réalise à 2 centraux
- Les arbitres se positionnent le long d'une ligne de touche, un arbitre de chaque côté du terrain
- Chaque arbitre gère prioritairement les actions qui se déroulent de son côté
- La gestuelle est identique à celle du foot à 11
- Quelques règles particulières doivent être connues

## Gérer la table de marque

- Gérer du temps de jeu de la rencontre (au panneau si possible) et les temps morts
- Comptabiliser les fautes cumulées des équipes et indiquer aux arbitres quand une équipe est sanctionnable d'un coup franc direct sans mur à 10 m
- Comptabiliser les buts de la rencontre
- Gérer les exclusions
- Elaborer le classement des équipes et annoncer les matchs suivants (dans le cadre d'un tournoi)



U10  
U13

# Respecter et comprendre les décisions de l'arbitre

## Constat et enjeux :

L'opposition entre 2 équipes lors d'une rencontre de football est gérée par l'application de règles officielles rédigées par les instances. L'application de ces règles est du ressort de l'arbitre. De nombreux joueurs connaissent mal les règles et en contestent leur application. Ces comportements ont des incidences sur le climat des rencontres.



Mission de l'éducateur :

**Inciter les joueurs à comprendre objectivement les décisions de l'arbitre et interdire toutes formes de contestations**



## Actions à mettre en place :

- Demander aux joueurs de s'arrêter de jouer au coup de sifflet de l'arbitre, de se replacer et de rester concentré. Organiser un temps d'explication relatif aux décisions prises par l'arbitre.
- Organiser un temps d'explication relatif aux décisions prises par l'arbitre à la mi-temps ou après le match.
- Rappeler aux joueurs qu'ils doivent rester exclusivement dans leur rôle, à savoir, jouer.
- Remplacer les joueurs qui contestent les décisions arbitrales lors des matchs.

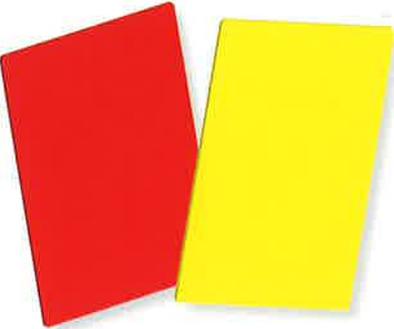
## Propositions de messages clés :

« L'erreur est humaine et doit être acceptée par tous les acteurs du jeu »

« L'arbitre, tout comme toi lorsque tu rates une passe, un contrôle ou bien un but immanquable, peut se tromper sur une décision »

Recommandation :

Faire passer le message aux parents sur le bord des terrains



# Connaître les sanctions disciplinaires

## Constat et enjeux :

Au football, les sanctions disciplinaires se caractérisent par l'attribution de la part de l'arbitre d'un carton jaune (avertissement) ou d'un carton rouge (exclusion) à un joueur fautif. Ces sanctions prévues dans les lois du jeu sont souvent mal connues par les joueurs. Les causes de la sanction reçue sont rarement analysées.



Mission de l'éducateur :

**Porter à la connaissance des joueurs les sanctions disciplinaires prévues par les règlements et faire identifier les causes de la sanction reçue**



## Actions à mettre en place :

- Prévoir des séquences d'information auprès des joueurs. Possibilité de s'appuyer sur des situations vécues dans la saison.
- Analyser les origines de la sanction disciplinaire reçue (ex : mauvais placement ou condition physique, émotions non maîtrisées...) : L'analyse se fait plusieurs jours après le match. Elle est collective ou individuelle selon les contextes.

**Attention de ne pas analyser seulement les sanctions qui ont une incidence sur le résultat du match.**

## Fiche de référence :

« Les sanctions disciplinaires »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# Les sanctions disciplinaires

U14  
U19

Les sanctions disciplinaires données par un arbitre à l'encontre d'un joueur au cours d'une rencontre sont attribuées quand le joueur commet une faute ou un acte irrégulier inscrit dans les lois du jeu. La sanction prend alors la forme d'un avertissement (carton jaune) ou d'une exclusion (carton rouge).

## Les 7 fautes ou actes passibles d'un « carton jaune »

- Se rendre coupable d'un comportement antisportif (CAS) : tacle irrégulier, tirage de maillot, enlever son maillot...
- Manifester sa désapprobation en paroles ou en actes.
- Enfreindre avec persistance les lois du jeu.
- Retarder la reprise du jeu.
- Ne pas respecter la distance requise quand le jeu reprend par un corner ou un coup franc.
- Pénétrer ou revenir sur le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre.
- Quitter délibérément le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre.

## Les 7 fautes ou actes passibles d'un « carton rouge »

- Recevoir un deuxième avertissement au cours du même match.
- Anéantir une occasion de but manifeste d'un adversaire se dirigeant vers le but en commettant une faute passible d'un coup franc ou d'un pénalty.
- Empêcher un adversaire de marquer un but ou anéantir une occasion de but manifeste en touchant volontairement le ballon des mains, excepté le gardien dans sa surface.
- Se rendre coupable d'une faute grossière à l'encontre d'un joueur.
- Se rendre coupable d'un comportement violent.
- Cracher sur un adversaire ou toute autre personne.
- Tenir des propos ou faire des gestes blessants, grossiers ou injurieux.

La sanction est possible pour tous les actes commis à l'égard d'un joueur, d'un officiel, d'un dirigeant ou du public pendant ou en dehors de la rencontre.

# Connaître le barème des sanctions



## Constat et enjeux :

Les sanctions disciplinaires peuvent faire l'objet d'une suspension de jeu plus ou moins importante. Les barèmes disciplinaires déterminent, selon la qualification des faits, les sanctions minimales prononcées. Ces sanctions peuvent être alourdies de matchs supplémentaires, de matchs avec sursis, d'une durée allongée jusqu'à la radiation à vie.



Mission de l'éducateur :

**Porter à connaissance des joueurs, le barème des sanctions dans ses grandes lignes**



## Actions à mettre en place :

- Donner le barème aux joueurs en début de saison, accompagné de commentaires. Possibilité d'afficher le barème dans les vestiaires ou le clubhouse.
- Dresser un bilan de la saison précédente (nombre de joueurs suspendus dans la saison, nombre de matchs cumulés sans jouer, coût financier pour le club).
- Fixer des objectifs avec les joueurs pour la saison à venir.
- Informer que toute forme de violence peut entraîner des poursuites judiciaires et qu'une peine plus lourde peut être envisagée si la victime est un arbitre (mission de service public).

## Proposition de messages clés :

« Le football est sport collectif. Une suspension me pénalise ainsi que l'ensemble de mon équipe »

## Fiche de référence :

« Le barème des sanctions à l'encontre des joueurs »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# Le barème des sanctions à l'encontre des joueurs

U14  
U19

## Avertissements reçus (Carton jaune)

Nature de l'acte	Sanction minimale ferme
Deuxième avertissement au cours du même match (exclusion)	1 match
3 avertissements en moins de 3 mois	1 match

## Fautes passibles d'une exclusion (Carton rouge)

Nature de l'acte	Moment	Sanction minimale
Anéantissement d'une occasion de but sans atteindre l'intégrité physique	Pendant la rencontre	2 matchs
Faute grossière à l'encontre d'un joueur (mise en danger de l'intégrité physique)	Pendant la rencontre	3 matchs
Propos ou gestes déplacés	Au cours de la rencontre	1 match
	En dehors de la rencontre	2 matchs
Propos blessants à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant la rencontre	1 match
	Après la rencontre	2 matchs
Propos blessants à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre	2 matchs
	Après la rencontre	3 matchs
Propos grossiers ou injurieux à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant la rencontre	2 matchs
	Après la rencontre	3 matchs
Propos grossiers ou injurieux à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre	3 matchs
	Après la rencontre	4 matchs
Gestes ou comportement obscènes à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant la rencontre	3 matchs
	Après la rencontre	4 matchs
Gestes ou comportements obscènes à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre	4 matchs
	Après la rencontre	5 matchs
Menaces, intimidations verbales ou physiques à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant la rencontre	3 matchs
	Après la rencontre	4 matchs
Menaces, intimidations verbales ou physiques à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre	5 matchs
	Après la rencontre	8 matchs

# Le barème des sanctions à l'encontre des joueurs

U14  
U19

## Fautes passibles d'une exclusion (Carton rouge)

Nature de l'acte	Moment	Sanction minimale
Propos ou comportements racistes	Pendant ou après la rencontre	6 matchs
Bousculade volontaire, tentative de coups à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant la rencontre Après la rencontre	4 matchs 5 matchs
Bousculade volontaire, tentative de coups à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre Après la rencontre	6 mois 1 an
Crachat à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant la rencontre Après la rencontre	5 matchs 7 matchs
Crachat à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre Après la rencontre	9 mois 18 mois
Brutalité, coups sans interruption temporaire de travail à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant la rencontre Après la rencontre	4 matchs 6 matchs 8 matchs
Brutalité, coups sans interruption temporaire de travail à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre Après la rencontre	2 ans 3 ans
Brutalité, coups avec interruption temporaire de travail < 8 jours à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant l'action de jeu En dehors de l'action de jeu Après la rencontre	6 matchs 6 mois 1 an
Brutalité, coups avec interruption temporaire de travail < 8 jours à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre Après la rencontre	4 ans 6 ans
Brutalité, coups avec interruption temporaire de travail > 8 jours à l'encontre d'un joueur ou d'un dirigeant ou du public	Pendant l'action de jeu En dehors de l'action de jeu Après la rencontre	12 matchs 1 an 2 ans
Brutalité, coups avec interruption temporaire de travail > 8 jours à l'encontre d'un officiel	Pendant la rencontre Après la rencontre	6 ans 10 ans

# • Culture foot

U6/ U9

U10/ U13

U14/ U19

## Connaître le club de football

- p 6.91 Connaître l'organisation du club 
- p 6.92 Connaître les partenaires du club 
- p 6.94 Connaître l'environnement institutionnel du club 

## Connaître l'histoire et l'actualité

- p 6.96 Partager sa connaissance du foot 
- p 6.98 Avoir l'esprit club 

## Appréhender la dimension collective de l'activité

- p 6.100 Prioriser le projet collectif 
- p 6.101 Être fidèle à son club 
- p 6.102 Porter les valeurs du foot   



U14  
U19

# Connaître l'organisation du club

## **Constat et enjeux :**

Peu de parents et de licenciés connaissent le fonctionnement d'un club de football. Leur implication dans la vie de l'association constitue un enjeu important. Cet engagement bénévole doit être valorisé et s'inscrire dans la continuité.

“

Mission de l'éducateur :

**Informers parents et licenciés sur le fonctionnement  
d'un club de football**

”

## **Actions à mettre en place :**

- Proposer à l'ensemble des bénévoles un espace permettant de passer du temps au sein du club.
- Valoriser les bénévoles impliqués dans le club : Désignation du bénévole du mois, de l'année etc...

## **Proposition de messages clés :**

« Un club de football amateur est une association qui fonctionne grâce à l'implication de dirigeants bénévoles : les membres du comité directeur sont élus par les licenciés au suffrage universel lors de l'Assemblée générale »

Recommandation :

À l'occasion de réunions d'information, faire passer le message aux parents et aux licenciés

## **Fiche de référence :**

Le « lexique » du club de football amateur

**cf : chapitre engagement citoyen**



U14  
U19

# Connaître les partenaires du club

## Constat et enjeux :

Le club constitue une organisation complexe. Les joueurs ont souvent un regard orienté autour de leur seule pratique. Ils ne connaissent pas ou peu l'ensemble des partenaires du club qui permettent de mettre en œuvre les conditions matérielles (mise à disposition des installations, dotation de tenues...) et financières de leur pratique (subventions des collectivités territoriales, de l'Etat, des entreprises privées etc...)

“

Mission de l'éducateur :

**Présenter aux jeunes l'importance des partenaires de club et communiquer sur leur rôle**

”

## Action à mettre en place :

- Sensibiliser les joueurs en salle à l'occasion d'un stage (temps du midi) ou le jour d'une séance annulée pour cause d'intempéries. Une forme jouée entre plusieurs équipes peut être mise en œuvre.

## Propositions de messages clés :

- « Les partenaires du club peuvent offrir au club des ressources financières ou matérielles qui sont très importantes pour la vie du club »
- « La majorité des ressources financières des clubs sont constituées de subventions publiques, de sponsoring ou encore de mécénat »

## Fiche de référence :

Questionnaire : « Les partenaires du club »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux éducateurs

# Questionnaire : « Les partenaires du club »

U14  
U19

**Question :**

A qui appartiennent les installations du club ? (terrain, vestiaires, tribunes, club house)

**Réponses possibles :**

Commune, regroupement de communes, club...

**Question :**

Qui est chargé de leur entretien ? (pelouse, vestiaire, tribune, club house)

**Réponses possibles :**

Commune, regroupement de communes, club...

**Question :**

Quels rôles peuvent avoir les joueurs dans leur entretien ?

**Réponse possible :**

Respect du terrain (remettre les mottes de terre en place, respect de la propreté des vestiaires, nettoyage des chaussures...)

**Question :**

Qu'est ce que le mécénat ?

**Réponse :**

Personne physique ou entreprise qui soutient le club financièrement, humainement ou matériellement sans contrepartie directe. Il s'agit souvent d'un don.

**Question :**

Qui paie généralement les maillots des équipes dans un club de football ?

**Réponse :**

Les sponsors

**Question :**

Qui verse les subventions à notre club ?

**Réponse à adapter :**

Collectivités territoriales, Ministère des Sport (CNDS), Fédération Française de Football...

**Question :**

Quels sont les sponsors de votre équipe ?

**Question :**

Où sont-ils affichés ?

**Réponse :**

Panneaux publicitaires, plaquette du club, maillots...

**Question :**

Qu'est ce qu'une subvention ?

**Réponse :**

Aide financière d'un partenaire public (ville, état...)

**Question :**

Connaissez-vous d'autres sponsors dans le club ?





# Connaître l'environnement institutionnel du club

## Constat et enjeux :

Les joueurs de football bénéficient d'une pratique organisée tout au long de l'année. Cette pratique est gérée par les institutions qui varient selon les niveaux de compétitions (Districts, Ligues, Fédération).

Dans le cadre d'une pratique compétitive, les jeunes doivent savoir situer le niveau de jeu de leur équipe parmi tous ceux qui sont proposés et connaître le fonctionnement des différentes compétitions (nombre de matchs, nombre de phases, accession, rétrogradation...)

“

Mission de l'éducateur :

**Faire connaître aux jeunes les différentes instances du football et leurs rôles**

”

## Actions à mettre en place :

- Présenter l'environnement institutionnel de l'équipe et du club dans le cadre d'un stage ou d'un entraînement annulé. Cette présentation peut se faire à l'appui du questionnaire ou sous forme ludique (concours entre plusieurs équipes).
- Présenter les sections sportives ; les stades départementaux, régionaux ou nationaux ; les sélections régionales et nationales etc...

## Fiche de référence :

Questionnaire : « L'environnement institutionnel de l'équipe et du club »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux éducateurs

# Questionnaire : « L'environnement institutionnel de l'équipe et du club »

U14  
U19

**Question :**  
A quel niveau jouez-vous ?

**Question :**  
Combien de joueurs (d'une catégorie d'âge) deviennent professionnels chaque année ?  
**Réponse :**  
Environ 80 par an, soit 1 pour 1000 d'une génération.

**Question :**  
Combien y a-t-il de groupes dans votre niveau de jeu ?

**Question :**  
Quels sont les autres niveaux de jeu de votre catégorie d'âge ?

**Question :**  
Comment fonctionne le championnat, la coupe et le futsal ? (phases, montées, descentes, qualifications...)

**Question :**  
Qui gère votre championnat ?

**Question :**  
Quelle formation d'éducateur pouvez-vous suivre ?

**Réponse à adapter :**  
Module U9 mineurs et module U11 mineurs pour les catégories U15 et U18.

**Question :**  
Qui gère les suspensions de joueurs ?

**Question :**  
Dans quel pôle ou section sportive scolaire pouvez-vous rentrer l'an prochain ?

**Question :**  
Combien y a-t-il de licenciés dans votre club ?

**Question :**  
Y a-t-il des centres de perfectionnement pour votre catégorie ?

**Question :**  
Quelles actions de détection vous concerne cette saison ?

**Question :**  
Combien y a-t-il de clubs en France ?

**Réponse à adapter :**  
Plus de 17 000 clubs.

**Question :**  
Combien y a-t-il de licenciés à la FFF ?

**Réponse :**  
Plus de 2 millions de licenciés.





U10  
U13

# Partager sa connaissance du foot

## Constat et enjeux :

Une bonne connaissance du football et de son histoire permet aux joueurs d'identifier et véhiculer ses valeurs. Améliorer la connaissance de leur sport, au-delà de leur rôle, permet aux jeunes joueurs de devenir des ambassadeurs des valeurs du football.



Mission de l'éducateur :

**Enseigner aux licenciés la connaissance de leur sport (histoire, actualité) et leur transmettre une « culture foot »**



## Actions à mettre en place :

- Tester de manière ludique les connaissances des licenciés à l'occasion d'une séance d'entraînement.
- Organiser un challenge sur la connaissance de l'actualité du foot grâce à la fiche quiz « Actualité du foot ».

## Propositions de messages clés :

« Je m'intéresse à l'histoire et à l'actualité du football pour développer ma culture du football »

« Je connais l'historique de mon club, je suis son actualité et je partage ma connaissance »

## Fiche de référence :

Quiz « Actualité du foot »

# Quiz « Actualité du foot »

U10  
U13

Teste tes connaissances sur l'actualité nationale et internationale du foot en répondant aux 10 questions suivantes :

1

Quel club est en tête du championnat de France de Ligue 1 ?

2

Qui est en tête du classement des buteurs de la Ligue 1 ?

3

Quel club a été sacré champion de France de Ligue 1 la saison dernière ?

4

Cite au moins une équipe promue cette saison en Ligue 1 ?

5

Quelle nation a remporté la dernière Coupe du Monde de football ?

6

Quels pays accueillera le prochain Euro de football ?

7

Cite 2 équipes françaises engagées dans les coupes européennes cette saison ?

8

Quel joueur est le capitaine de l'Equipe de France de Football ?

9

Quel club a remporté la dernière édition de la Coupe de France ?

10

Quel club est en tête du championnat de France Féminin ?





# Avoir l'esprit club

## Constat et enjeux :

La connaissance de l'histoire, de l'organisation et de l'actualité du club permet d'identifier et de véhiculer l'ensemble des valeurs portées par l'association. Certains jeunes peuvent parfois manquer d'attachement, de curiosité et de volonté de s'impliquer. Il est important que chaque jeune puisse cultiver un « esprit club ».

“

Mission de l'éducateur :

**Expliquer aux licenciés qu'ils sont des membres à part entière du club et qu'ils peuvent s'y investir pour œuvrer à son bon fonctionnement**

”

## Actions à mettre en place :

- Organiser un challenge sur la connaissance de votre club par les licenciés grâce à la fiche quiz « Connais-tu ton club ? ».
- Encourager les licenciés à s'investir dans la vie de leur club en les mobilisant régulièrement lors des événements (tournoi, fête du club, ..) voire même dans son fonctionnement de tous les jours (représentants des joueurs au comité directeur, comité directeur des jeunes, ...).
- Inciter les licenciés à côtoyer les autres équipes du club en leur permettant d'assister, plusieurs fois dans la saison, à des rencontres de l'équipe première, à une rencontre féminine et en leur offrant la possibilité d'être acteur (ramasseur de ballons, ...).

## Fiche de référence :

Quiz « Connais-tu ton club ? »

# Quiz « Connais-tu ton club ? »

U10  
U13

Teste tes connaissances sur l'histoire et l'actualité de ton club en répondant aux questions suivantes :

1

En quelle année a été créé le club ?

2

Dans quelle division évolue l'équipe première du club ?

3

Quelles sont les couleurs emblématiques du club ?

4

Cite au moins un joueur du club qui n'évolue pas dans ton équipe ?

5

Quel est le nom du Président du club ?

6

Quel est le meilleur niveau atteint par l'équipe première du club en Coupe de France ?

7

Combien le club compte-t-il de licenciés ?





U10  
U13

# Prioriser le projet collectif

## Constat et enjeux :

Le football est un sport d'équipe. Certains comportements peuvent avoir des conséquences néfastes sur le fonctionnement d'un groupe et sur la qualité du jeu produit. Les joueurs doivent comprendre que l'atteinte d'objectifs fixés sur la durée n'est réalisable que collectivement.

“

Mission de l'éducateur :

**Faire assimiler aux joueurs une culture collective de l'activité et lutter contre les comportements individualistes**

”

## Actions à mettre en place :

- Convaincre ses joueurs de la nécessité de devenir un bon coéquipier. Pour y parvenir, avoir une démarche et un discours qui influenceront le comportement des joueurs.
- Présenter de manière positive le rôle du remplaçant (exposer qu'il constitue une valeur ajoutée pour l'équipe lorsqu'il pénètre sur le terrain ; expliquer et utiliser la règle du remplaçant-remplacé etc...).
- Valoriser tous les joueurs quelque soit leur poste (attention aux récompenses individuelles).
- Apprendre aux joueurs à célébrer un but collectivement sans comportement exubérant.
- Associer les joueurs au processus de décision : Définir les objectifs de l'équipe, établir une charte avec eux...
- Inciter les jeunes à s'entraîner et à se préparer sérieusement pour le bien de l'équipe.

## Propositions de messages clés :

« Les émotions, la joie ressentie en football sont décuplées quand elles sont partagées avec des partenaires qui ont tous participé à atteindre les objectifs fixés collectivement »

« Chaque joueur est important et apporte sa pierre à l'édifice pour le bien de l'équipe en laissant son égo de côté »



## Être fidèle à son club

### Constat et enjeux :

L'évolution de la société et des mentalités se traduit aujourd'hui par un manque de fidélité des jeunes à leur club. De nombreux joueurs, avant l'âge de 15 ans, ont déjà eu une licence dans plusieurs clubs.



Mission de l'éducateur :

**Mettre en place les conditions pour développer auprès des jeunes le sentiment d'appartenance au club**



### Actions à mettre en place :

- Expliquer la valeur symbolique de la signature d'une licence (engagement sur 1 saison), voire d'une carte de membre actif.
- Animer la vie du club par l'organisation de manifestations diverses (tournois, sorties, activités...).
- Inciter les joueurs et leur entourage à s'investir dans le club (participation aux activités, intégration dans le bureau du club, bénévolat...).
- Valoriser les membres du club (joueurs, entraîneurs, dirigeants...) sur divers supports (site internet, journal du club, assemblée générale...).
- Proposer dans la mesure du possible, des équipements aux couleurs du club (survêtement, tee-shirt, polo...).
- Développer le sentiment d'appartenance au club en s'appuyant sur les valeurs qui doivent être communes à tout l'encadrement, dans les différentes équipes et tout au long des saisons.
- Ne pas participer au recrutement exacerbé de jeunes joueurs mis en place par certains clubs.

### Proposition de messages clés :

« La vie d'un club ou d'une équipe est faite de haut et de bas. Il te sera formateur de participer à la construction d'un projet et d'en être un acteur sur plusieurs saisons »

# Porter les valeurs du foot



## Constat et enjeux :

La pratique d'un sport et l'adhésion à un club impliquent pour chacun des acteurs le partage de valeurs. Elles doivent être connues, identifiées et sont l'essence même d'une pratique citoyenne du football. La FFF a aujourd'hui identifié les 5 valeurs « PLAISIR, RESPECT, ENGAGEMENT, TOLÉRANCE, SOLIDARITÉ » qui devront être défendues avec celles des clubs.

“

Mission de l'éducateur :

**Faire connaître les valeurs du football et du club à ses joueurs  
et en garantir l'application**

”

## Actions à mettre en place :

- Faire réfléchir les joueurs sur les valeurs de la FFF et de son club. Cette réflexion peut enrichir la construction d'une « charte de vie » de l'équipe élaborée avec les joueurs en début de saison.
- Valoriser périodiquement le joueur qui porte le mieux chacune de ces valeurs en déterminant des critères d'attribution (CF. fiche « Les valeurs du foot »). Il est élu par ses partenaires et/ou par le staff. On peut alors récompenser le « joueur-plaisir », le « joueur-respect »... et le vainqueur du combiné en fin de saison (cumul des 5 valeurs).

## Proposition de messages clés :

« Je suis PRETS à partager les valeurs de la FFF : « Plaisir ; Respect ; Engagement ; Tolérance ; Solidarité »

## Fiches de référence :

« Les valeurs de la Fédération Française de Football »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs et leurs parents

Questionnaire : « Les valeurs du foot »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux éducateurs

# Les valeurs de la Fédération Française de Football

U6 à  
U19



## Plaisir

Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau



## Respect

Respecter l'adversaire  
l'arbitre, l'encadrement



## Engagement

Engagement du corps et du cœur



## Tolérance

Exemplaire dans l'accueil  
de toutes les aptitudes



## Solidarité

Solidarité du Football Français  
et du sport d'équipe

# ● Questionnaire : « Les valeurs du Football »

U6 à  
U19

1

Quelles sont les 5 valeurs de la F.F.F ?

*Réponse : P.R.E.T.S comme PLAISIR, RESPECT, ENGAGEMENT, TOLÉRANCE et SOLIDARITÉ.*

2

Qu'est-ce que signifient pour vous ces valeurs (en tant que joueur) ?

**PLAISIR** : venir au club avec enthousiasme et la volonté de s'épanouir ; nouer et entretenir des relations amicales avec ses partenaires ; privilégier la qualité du jeu collectif ; partager des émotions avec son équipe et son entourage.

**RESPECT** : dire bonjour, merci, au-revoir ; écouter l'éducateur, l'arbitre et les dirigeants ; adopter un langage et un ton permettant d'échanger ; respecter les infrastructures et le matériel.

**ENGAGEMENT** : être présent régulièrement jusqu'au bout de la saison et être ponctuel ; participer au rangement du matériel, participer activement à la séance et au match, s'impliquer pour gagner collectivement.

**TOLERANCE** : accepter les différences (sexe, ethnie, handicap) ; accepter les divergences d'opinion ; accepter les décisions de l'éducateur, de l'arbitre et des dirigeants ; accepter l'erreur du partenaire ou de l'arbitre.

**SOLIDARITE** : encourager ses partenaires ; « se serrer les coudes » dans les situations difficiles ; accepter collectivement la défaite et rester soudés pour rebondir ; conserver « l'intimité du vestiaire ».

3

Notre club a-t-il des valeurs particulières ?  
Quelles sont -elles ?

*Réponse : CF. projet du club*

# • Outils complémentaires



# Informations et Communication

## Lettre à la collectivité

Monsieur / Madame ...  
Président(e) du Club de ...  
(Adresse)  
(N° de Tel)

Indiquer :  
Le nom de la collectivité  
Le titre du responsable de la collectivité :  
- Monsieur ou Madame le Maire/le ou la Présidente)  
L'adresse de la collectivité.

(Nom de la commune), le (date)

Objet : (A compléter)

Monsieur/Madame le/la Président(e) ou Monsieur/Madame le Maire,

Notre club est engagé depuis X saison aux côtés de la Fédération Française de Football dans le cadre du « Programme Educatif Fédéral » qui propose des actions permettant de faire émerger des comportements plus responsables, plus solidaires et plus éco-citoyens chez nos jeunes licenciés et leur entourage.

Cette démarche est construite autour de la notion centrale de respect pour que, dans l'enceinte du club de football, se développe un véritable projet collectif articulé autour des valeurs de citoyenneté, de droiture et de solidarité portées par le football.

Par son action concrète de sensibilisation, de formation et de généralisation des bonnes pratiques, la Fondation du Football contribue déjà à influencer positivement les mentalités et les comportements en matière d'éducation à la santé, de promotion de l'esprit sportif, d'apprentissage du civisme, de lutte contre toutes les formes de discrimination, d'acceptation de la diversité et de respect de la planète.

Notre club se positionne aujourd'hui comme un relais de cette philosophie grâce à la mobilisation de nos éducateurs et de nos dirigeants. Vous trouverez ci-joint, un descriptif de l'action que nous souhaitons mettre en place, accompagné d'un budget prévisionnel afférent.

Je reste à votre disposition pour vous présenter de vive voix la démarche dans laquelle nous nous sommes inscrits et échanger avec vous sur les actions que nous pourrions mener ensemble pour aller plus loin dans cette voie (mise en place de poubelles de tri-sélectif... - à personnaliser en fonction de vos besoins -).

Dans l'attente de votre retour, je vous prie de bien vouloir agréer, (Monsieur/Madame le/la Président(e) ou Monsieur/Madame le Maire), l'expression de ma haute considération.

Signature  
Prénom et nom du signataire  
Fonction du signataire

## Lettre aux partenaires

Monsieur / Madame ...  
Président(e) du Club de ...  
(Adresse)  
(N° de Tel)

Indiquer :  
Le nom de l'entreprise  
Le titre du responsable de l'entreprise  
Monsieur ou Madame XXX,  
L'adresse de l'entreprise.

(Nom de la commune), le (date)

Objet : demande de rendez-vous.

Monsieur/Madame,

Notre club est engagé depuis X saison aux côtés de la Fédération Française de Football dans le cadre du « Programme Educatif Fédéral » qui propose des actions permettant de faire émerger des comportements plus responsables, plus solidaires et plus éco-citoyens chez nos jeunes licenciés et leur entourage.

Nous nous attachons en particulier à influencer positivement les mentalités et les attitudes en matière d'éducation à la santé, de promotion de l'esprit sportif, d'apprentissage du civisme, de lutte contre toutes les formes de discrimination, d'acceptation de la diversité et de respect de la planète.

Portée par l'ensemble de nos éducateurs et de nos dirigeants, cette démarche permet aujourd'hui à notre club de développer un véritable projet collectif articulé autour des valeurs de respect, de citoyenneté, de droiture et de solidarité portées par le football. Notre club se positionne aujourd'hui comme un relais de cette philosophie grâce à la mobilisation de nos éducateurs et de nos dirigeants. Vous trouverez ci-joint, un descriptif de l'action que nous souhaitons mettre en place, accompagné d'un budget prévisionnel afférent.

Notre approche, qui associe le pouvoir fédérateur du football à une mission d'intérêt général, constitue un puissant vecteur de communication pour une entreprise telle que la vôtre, que je sais porteuse de valeurs fortes et qui est solidement impliquée dans le développement économique et social de notre région.

Je sollicite donc par la présente un rendez-vous afin de vous présenter de vive voix la démarche dans laquelle nous nous sommes inscrits et échanger avec vous sur les éventuelles actions communes que nous pourrions mener pour aller plus loin dans cette voie. Je pense notamment à la possibilité de (sponsoring d'un tournoi vert, don de matériel, parrainage du club... - à personnaliser en fonction de vos besoins -).

En vous remerciant par avance de l'attention que vous prêterez à ce courrier et dans l'attente de votre retour, je vous prie de bien vouloir agréer, (Monsieur/Madame), l'expression de mes salutations distinguées.

Signature  
Prénom et nom du signataire  
Fonction du signataire

## Lettre aux parents

Monsieur / Madame ...  
Président(e) du Club de ...  
(Adresse)  
(N° de Tel)

(Nom de la commune), le ...

Objet : Information sur l'engagement du (Nom du club) aux côtés de la FFF

Madame, Monsieur,

Comme vous le savez sans doute, notre club est engagé depuis X saison aux côtés de la Fédération Française de Football pour développer des actions citoyennes auprès de nos jeunes licenciés dans le cadre du « Programme Educatif Fédéral »

Nous nous attachons à mettre en place des actions de sensibilisation portant sur l'éducation, la santé, l'apprentissage du civisme, la promotion du fair-play, l'arbitrage, l'acceptation des différences et la protection de l'environnement. Concrètement, lors des séances d'entraînement, vos enfants seront régulièrement sensibilisés par leurs éducateurs à ces différentes thématiques. Des supports d'information pourront leur être remis. A titre d'exemple, vous trouverez ci-après une fiche portant sur [Nom de la fiche jointe].

Nous pensons en effet que les qualités éducatives et pédagogiques du football doivent permettre de transmettre aux enfants des messages clés qui dépassent le simple cadre sportif. Aujourd'hui, le club de football doit être un véritable lieu de vie où les jeunes, au-delà de la pratique de leur sport préféré, sont sensibilisés aux règles de base de la vie en collectivité et aux pratiques éco-citoyennes.

Les éducateurs sont bien entendu à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions et échanger avec vous sur cette opération innovante. Nous vous remercions par avance pour votre soutien.

Sincères salutations,

Signature  
Prénom et nom  
Président du club de ...

Insérer  
le logo de  
votre club

# La Trousse de Secours



Elle est indispensable afin d'apporter les premiers soins lors d'une blessure sur un terrain.

- Les dirigeants du club et l'éducateur sont les garants de son contenu et de sa gestion.
- Vérifier à chaque début de saison les dates de péremption des produits.
- La mallette de soins doit être complète et rangée. Les joueurs ne doivent pas y avoir accès seuls.

## Voici les produits indispensables :

### Matériel de base :

- Ciseaux à bouts ronds
- Gants stériles et non stériles
- Eau, gobelets, sucres
- Sérum physiologique (yeux, lentille)
- Sous réserve de connaître les risques d'allergie des joueurs, prévoir des médicaments antalgiques type paracétamol

### Pour les traumatismes :

- Une bombe de froid
- Bandes élastiques cohésives avec plusieurs largeurs
  - ▶ Les joueurs qui nécessitent régulièrement la pose d'un strapping doivent s'équiper eux-mêmes.
- Bandes élastiques non cohésives
- Bandes de compression
- Pommades contre les coups + granulés homéopathiques
- Pommades anti-inflammatoires

### Pour les plaies et hémorragies :

- Antiseptiques (spray ou unidose)
- Solution pour désinfecter les plaies
- Compresses stériles individuelles (grandes et petites)
- Compresses hémostatiques type coalgan (saignement de nez)
- Deuxième peau, protection contre les ampoules
- Pansements stériles
- Sparadrap
- Eviter les cotons qui collent aux plaies
- Eviter les désinfectants qui se périment rapidement

### + Pour la pharmacie du club :

- Des éléments de contention (attelles, chevillères...)
- Une paire de béquilles
- Une pince à épiler
- Un coupe-ongle
- Une civière

### EN CAS D'URGENCE

- Appelez les pompiers : le 18 d'un téléphone fixe ; le 112 d'un téléphone portable.
- Appelez le SAMU : le 15 d'un poste fixe ; le 112 d'un téléphone portable.
- En cas de perte de connaissance ou de blessure importante, la consultation d'un médecin est impérative.

# Participez à la vie du club !

**Les clubs de football ont besoin d'attirer de nouveaux bénévoles  
et de les fidéliser.  
Partagez la passion de votre enfant en consacrant (si vous le pouvez)  
un peu de votre temps libre à la vie du club.**

**Merci de bien vouloir remplir cette fiche.**

Monsieur/Madame (Nom – Prénom) .....

Représentant de l'enfant (Nom – Prénom) .....

Profession .....

Téléphone fixe ..... GSM .....

Adresse E-mail : .....@ .....

Je serais prêt à m'investir sur des fonctions du type :

- Encadrement jeunes     Tâches administratives     Direction  
 Comptabilité-finances     Marketing - commercial - communication  
 Actions pédagogiques et/ou sociales  
 Autres fonctions : .....

Je pourrais me rendre disponible ..... heures par semaine/mois

De préférence :  en fin de journée     le week-end     occasionnellement     à tout moment

Je dispose d'un véhicule :

Oui     Non

Si oui, accepteriez-vous d'accompagner des enfants lors des matches à l'extérieur du club ?

Oui     Non

Si oui, de combien de places disposez-vous (hors conducteur) ? ▶ ..... places

# Organiser un Tournoi Vert

**Il n'y a pas de geste inutile lorsque nous sommes si nombreux à les accomplir !**

## ● Un tournoi vert, pourquoi ?

Comme pour tout événement, l'empreinte écologique laissée par l'organisation d'un tournoi est importante. Un tournoi de football est par ailleurs un rassemblement autour duquel les familles peuvent être sensibilisées aux comportements éco-responsables.

### **Vous organisez un tournoi ? Adoptez les bons réflexes pour protéger l'environnement !**

Connaissez-vous  
les gobelets réutilisables  
Ecocup ?  
Plus d'informations :  
- Sur le site [www.ecocup.fr](http://www.ecocup.fr)

- 1 J'encourage les déplacements en covoiturage, en bus d'équipe, en transports en commun ou à vélo.**  
**Astuce :** transmettre aux clubs invités les moyens d'accès en transports en commun à votre stade.
- 2 Je profite de la lumière naturelle.**  
**Astuce :** en cas de disponibilité horaire, organiser le tournoi de préférence en plein jour pour ne pas avoir à utiliser les éclairages.
- 3 Je favorise le tri sélectif, étape indispensable du recyclage.**  
**Astuce :** signaler la présence de poubelles de tri sélectif et les mettre facilement à disposition. Se rapprocher des collectivités si vous n'en avez pas.
- 4 Je privilégie des produits naturels et sans emballage pour la collation.**  
**Astuce :** préférer des produits naturels comme les fruits, et éviter les conditionnements unitaires.
- 5 L'eau du robinet est beaucoup moins polluante que l'eau en bouteille, ne nécessitant pas d'emballage.**  
**Astuce :** ne prévoir que quelques grosses fontaines à eau et les remplir après chaque utilisation ; inciter les participants du tournoi à venir avec des gourdes. Consigner les gobelets si vous ne pouvez pas faire autrement.
- 6 J'utilise dès que possible les outils électroniques pour l'organisation de mon tournoi.**  
**Astuce :** faire l'effort de transmettre l'invitation pour le tournoi par internet et mettre en place des formulaires d'inscription faciles à remplir sur ordinateur. A défaut, utiliser du papier recyclé.
- 7 Je profite de la présence de toute la famille pour mettre en place des jeux expliquant l'importance du respect de l'environnement.**  
**Astuce :** proposer aux joueurs et aux spectateurs de tester leurs connaissances sur cette thématique.
- 8 Des dizaines d'autres astuces existent, comme les gobelets ou la vaisselle réutilisables. Profitez-en et soyez inventifs.**

# Les Bons Réflexes du « Club Vert »

## Les déplacements

Encouragez le covoiturage et privilégiez la location de minibus faiblement émetteurs en CO<sub>2</sub>. Sollicitez auprès de la mairie l'installation d'un arrêt de bus et de garages à vélo à proximité du club.

## L'éclairage

Proposez à la mairie de programmer l'achat d'ampoules basse consommation et changez progressivement toutes les ampoules à incandescence.

## L'eau

Incitez les licenciés à venir avec des gourdes d'eau qu'ils pourront remplir au robinet. Soyez vigilant aux fuites d'eau.

## Papier et bureautique

Eteignez les ordinateurs et appareils informatiques lorsque l'utilisation de ceux-ci n'est pas nécessaire.

Privilégiez l'achat de papier recyclé et de papier portant l'écolabel européen.

Paramétrez les photocopieurs en recto-verso par défaut.

Mutualisez les appareils multifonctions (copieur, fax, scanner) par leur mise en réseau.

## La température

L'hiver, limitez la température des vestiaires et clubs-house à 19°C maximum.

Fermez portes et fenêtres pour conserver la température ambiante.

## Les déchets et le tri-sélectif

Demandez à la mairie d'équiper le club en poubelles de tri sélectif.

# Les 11 Règles d'Or du licencié idéal



**1.** Je respecte mes co-équipiers, les éducateurs, les dirigeants, les adversaires et les arbitres lors d'une rencontre.



**2.** Je reste poli(e) avec tout le monde et en toutes circonstances (je dis bonjour, je retire casquette et écouteurs...).



**3.** Je suis ponctuel(le) et je préviens mon éducateur en cas de retard ou d'absence.



**4.** Je prends soin de ma tenue et du matériel mis à disposition par le club.



**5.** Je veille à toujours laisser propres les endroits que je fréquente.



**6.** Je m'implique dans la vie du club et n'hésite pas à proposer mon aide.



**7.** Si je peux, je participe aux événements organisés par mon club et à son assemblée générale.



**8.** Je prends soin de ma santé et veille à mon hygiène.



**9.** Je cherche à progresser en respectant les règles du jeu et en restant fair-play.



**10.** Je joue au football avant tout pour me faire plaisir et m'épanouir.



# L'évaluation des compétences chez les jeunes

A l'aide de cette fiche, l'éducateur doit déterminer si le jeune a acquis les compétences proposées dans le cadre du Programme Educatif Fédéral. L'objectif est d'établir un suivi sur l'ensemble de la saison en fonction des objectifs à atteindre par catégorie.

## La méthodologie utilisée est la suivante :

- Chaque lettre correspond à une compétence
- Cinq évaluations durant la saison peuvent être réalisées : (Cf « feuille de route »)
  - Période « Plaisir » : Septembre / Octobre
  - Période « Respect » : Novembre / Décembre
  - Période « Engagement » : Janvier / Février
  - Période « Tolérance » : Mars / Avril
  - Période « Solidarité » : Mai / Juin
- Il convient de remplir les cases associées à chaque compétence de la manière suivante :
  - Oui = Compétence acquise
  - Non = Compétence non acquise
  - EC = En cours d'acquisition

## Les compétences à acquérir :

### Règles de vie

- A** Apprendre à préserver son capital santé
- B** Apprendre à bien se préparer
- C** Sensibiliser aux risques des pratiques additives
- D** Faire adopter un comportement exemplaire
- E** Permettre la découverte des différents rôles et responsabilités dans un club
- F** Favoriser la mixité et l'acceptation des différences
- G** Sensibiliser à l'éco citoyenneté
- H** Inciter à l'utilisation des transports verts
- I** Sensibiliser au tri des déchets

### Règles de jeu

- J** Respecter les acteurs du jeu
- K** Développer et entretenir l'engagement sur le terrain
- L** Valoriser les beaux gestes et les bonnes attitudes
- M** Transmettre la connaissance des règles du jeu
- N** Pratiquer l'arbitrage : Rôle et technique
- O** Connaître et comprendre la sanction
- P** Connaître le club de football
- Q** Connaître l'histoire et l'actualité
- R** Appréhender la dimension collective de l'activité

# L'évaluation des compétences chez les jeunes

SAISON			RÈGLES DE VIE								
CATÉGORIE D'ÂGE :			A	B	C	D	E	F	G	H	I
Nom	Prénom	Périodes									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									

# L'évaluation des compétences chez les jeunes

SAISON			RÈGLES DE JEU								
CATÉGORIE D'ÂGE :			J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Nom	Prénom	Périodes									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									
		Sept - Oct									
		Nov - Déc									
		Janv - Fév									
		Mars - Avril									
		Mai - Juin									

# Fiche Liaison « Parents »

**Fiche individuelle à adresser par l'éducateur aux parents des joueurs :** au moment des vacances scolaires (5 fois) ou à mi-saison et en fin de saison (2 fois)

Nom du joueur : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

Période : ..... Catégorie et équipe : ..... Nom de l'éducateur : .....

Participation aux séances d'entraînement	Total du joueur	Moyenne du groupe	Total du joueur sur la période précédente	Remarque : changement de groupe
Nombre de présences aux séances	.../...	.../...	.../...	...

Participation aux rencontres ou aux plateaux	Total du joueur	Moyenne du groupe	Total du joueur sur la période précédente	Remarque : changement de groupe
Nombre de présences aux rencontres	.../...	.../...	.../...	...
Nombre de matchs débutés	.../...	.../...	.../...	...

Compétences éducatives à acquérir	Acquis	En cours	Non acquis	Remarque
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...
...				...

Tests	Performance du joueur	Moyennes du groupe	Performance du joueur sur la période précédente	Objectifs de la catégorie	Remarque
...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...

Commentaires et conseils de l'éducateur : .....

.....

.....

# Coordonnées

## Ce catalogue est une production de la Fédération Française de Football (FFF)

Pour tout complément d'information, merci de vous adresser à l'adresse suivante :



87, Boulevard de Grenelle, 75738 Paris Cedex 15  
Tel : 01 44 31 73 00 – Fax : 01 44 31 73 73

Retrouvez également le Programme Educatif Fédéral sur le site internet de la Fédération :



Remerciements à la Fondation du Football et à la Ligue du Maine pour leur étroite  
collaboration sur ce projet.



**Credit photos :** FFF, Fotolia : drx, herreneck, beatrice preve, PAO joke, synto, fovivafoto, shock, Melinda Nagy, Eléonore H, JNT Visual, runzelkorn, Rumkugel, Štěpán Kápl, fovivafoto, massimhokuto, M. Schuppich, nickylarson974, Sunny studio, grafikplusfoto, Richard Villalon, snaptitude, Val Thoermer, Jacques PALUT, mariesacha, Andrey Kuzmin, Dusan Kostic, savoieleyse, Africa Studio, OlegDoroshin, apops -  
**iStock :** Palto, kaboliczech, geopaul, Technotr, CEFutcher, tumpikuja, adventtr, abluecup, CEFutcher

Création et réalisation [édiphile](http://www.ediphile.com)  
[www.ediphile.com](http://www.ediphile.com)

