

U10 / U13



U10  
U13

# 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.



U10  
U13

# 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.





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 :

**Informar 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.





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

# 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 écourtant mon échauffement, je prends davantage le risque de me blesser ou d'entraîner une diminution de ma performance.



U10  
U13

# 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).



# 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.**





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.



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.





U10  
U13

# 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.

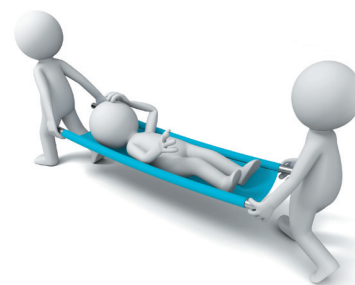
Je respecte mes adversaires en échangeant une poignée de main à la fin du match ou à la suite d'un contact physique.



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.







# Faire preuve de volonté de progresser

U10  
U13

## 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, quelque soit mon niveau et celui de mon équipe »

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



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 »



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 »

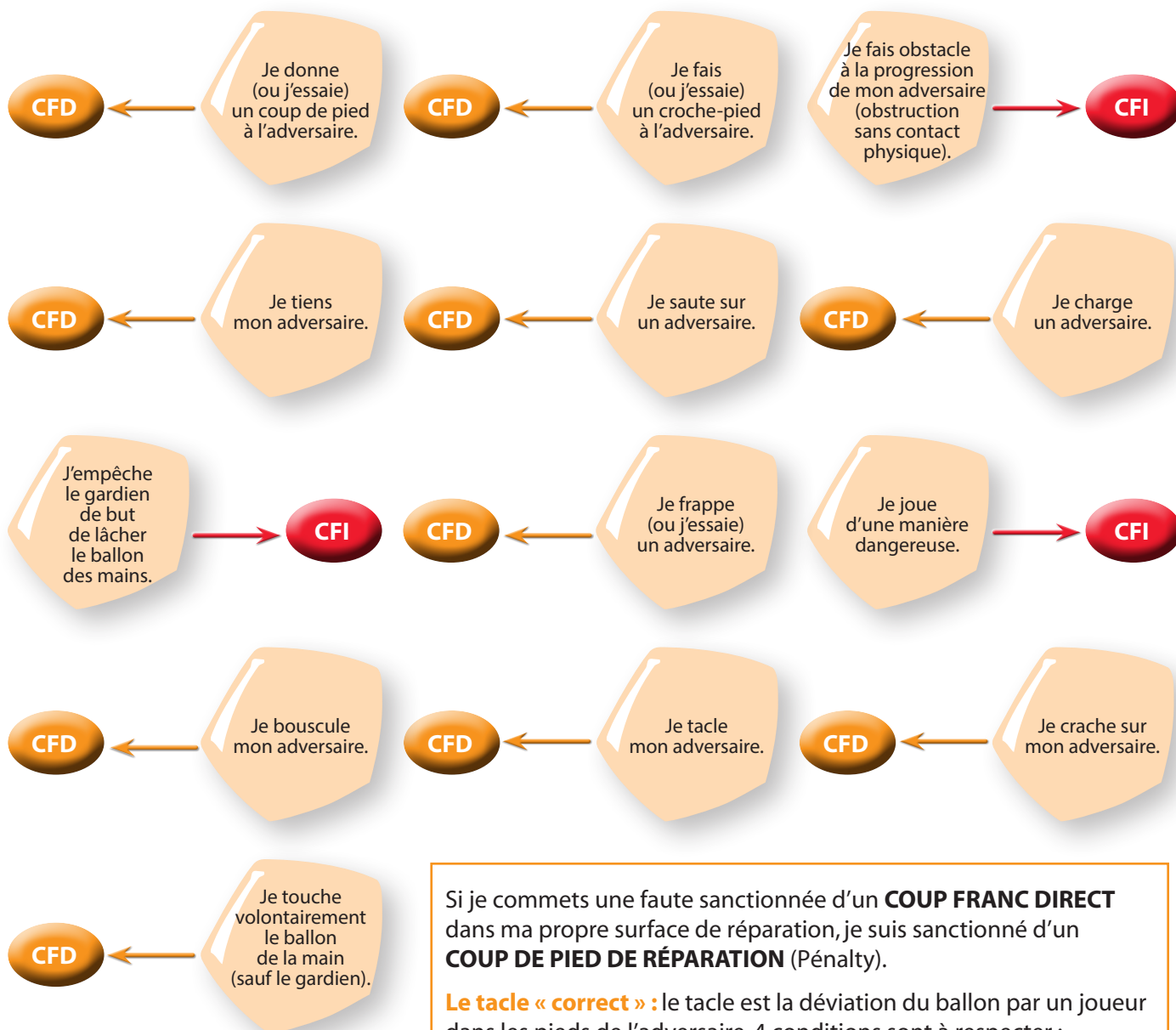
Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# 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.



U10  
U13

# 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 :

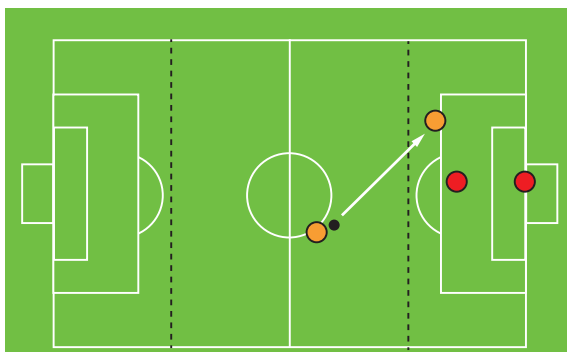
- on est « hors-jeu » uniquement quand on attaque,
- à partir de la ligne médiane dans le camp adverse ou de la ligne des 13 m (U11),
- quand on reçoit le ballon au moment de la passe d'un partenaire,
- si le joueur receveur est devant le ballon au moment de la passe,
- et s'il y a moins de deux joueurs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

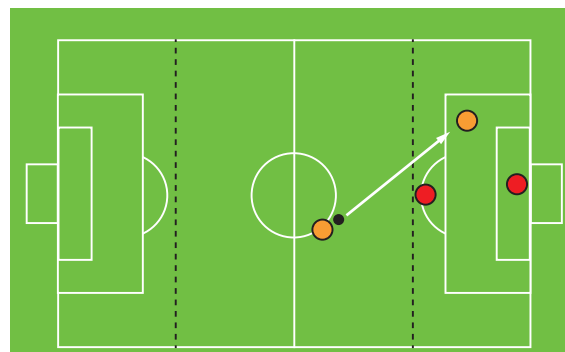
## Situations pour les U10-U11

### Situation 1 : Pas de hors-jeu



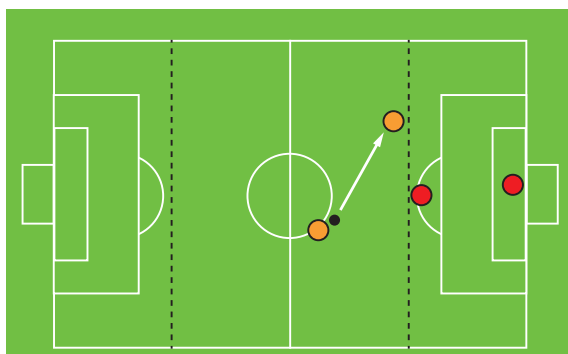
**Réponse 1 :** Pas de hors-jeu, car le joueur qui reçoit le ballon dans la zone de hors-jeu a deux adversaires entre lui et la ligne de but adverse.

### 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



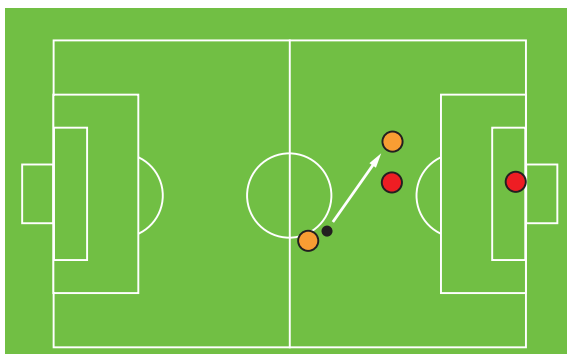
**Réponse 3 :** Pas de hors-jeu, le joueur qui reçoit le ballon est à l'extérieur de la zone de hors-jeu adverse.

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

U10  
U13

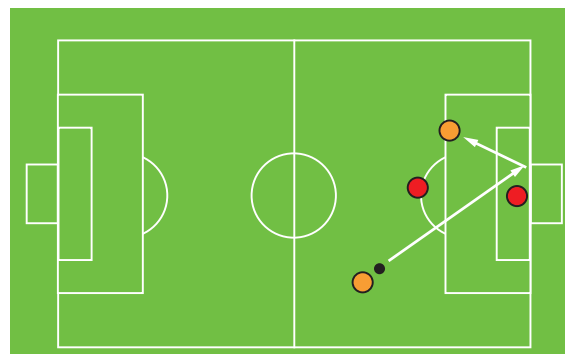
## Situations pour les U13

### Situation 1 : Pas de hors-jeu



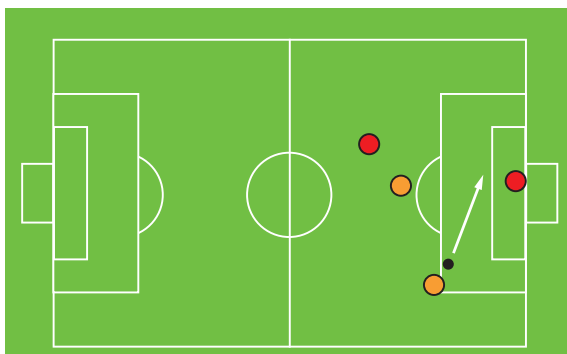
**Réponse 1 :** Pas de hors-jeu, le joueur qui reçoit le ballon est sur la même ligne que l'avant dernier défenseur.

### Situation 2 : Hors-jeu



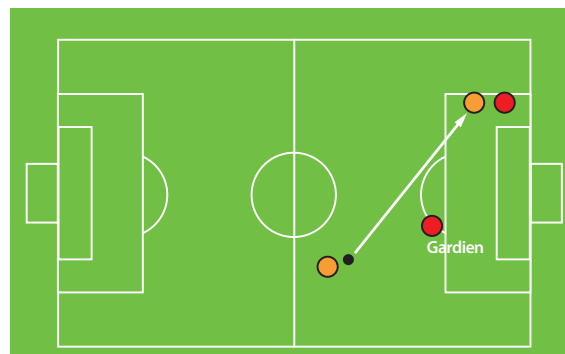
**Réponse 2 :** Hors-jeu, le joueur qui reçoit le ballon est plus près de la ligne de but adverse que l'avant dernier défenseur.

### 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 bus 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.



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

U10  
U13

## 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 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

Coiner. 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".



## LE REMPLACEMENT

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



## 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.

# « 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.

# « Challenge du meilleur arbitre-joueur »

**U10  
U13**

Catégories « U10 – U11 » et « U12-U13 »

Nom – prénom	Justesse des décisions/10	Autorité /3	Présence Déplacements /4	Plaisir Enthousiasme Sérieux /3	Total /20



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



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'Équipe 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 ?





U10  
U13

# 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 »

# 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.

**TOLÉRANCE** : 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*