

LES REGLES DE VIE DE MON CLUB



Soit très
attentif !

LIVRET DU JEUNE
FOOTBALLEUR



RETOURNAC
SPORTIF

Retournac Sportif



Dans ce livret on t'apprendra:

1. A bien préparer ton sac de foot pour les matchs et les entraînements.
2. Les règles du club.
3. Ce que tu as le droit et ce que tu n'as pas le droit de faire quand tu es au club.
4. L'esprit Sportif.



Introduction

Ce livret te présente la vie dans ton club, Retournac Sportif. Tu pourras le lire avec tes parents. Si tu ne comprends pas certains mots, demande à un adulte.

Ici, comme dans toute collectivité, la vie est plus agréable et plus facile pour tous, si chacun respecte un certain nombre de règles. Les Éducateurs du club t'aiderons à respecter ces règles.

Hygiène

- ❑ N'arrive pas au stade avec ta tenue d'entraînement. Tu auras le temps de te changer dans les vestiaires du club avec tes copains.
- ❑ A la fin des matchs et des entraînements, prends ta douche.



L'entretien de ton corps fait partie intégrante du sport, donc même si tu habites à 50 mètres du stade, prend ta douche au club.



Que faut-il dans ton sac ?

❑ Pour l'entraînement

- > 1 Maillot
- > 1 Short
- > 1 paire de Chaussettes
- > 1 Paire de protèges tibias
- > 1 K-way (si il pleut)
- > 1 paire de gants (si il fait froid)
- > 1 paire de chaussure de foot
- > Une serviette et un gel douche
- > Des sous-vêtements de rechange



❑ Pour les match

- > Les chaussettes et le short du club
- > 1 Paire de protèges tibias
- > 1 K-way (si il pleut)
- > 1 paire de gants (si il fait froid)
- > 1 paire de chaussure de foot, **propre.**
- > Une serviette et un gel douche
- > Des sous vêtements de rechange



Les règles du club

- Tu devras être poli envers tous tes coéquipiers, les Éducateurs, les Dirigeants et toute autre personne.
- Tu n'as pas le droit de voler et de jouer avec les affaires des autres.
Et bien entendu; tout vol sera sanctionné!
- Tu n'as pas le droit de te battre .
- Tu n'as pas le droit de casser le matériel du club.
- Tu devras porter les couleurs du club lors des matchs à domicile ou à l'extérieur.
- Les vestiaires servent seulement à te changer et à prendre ta douche. Enlève tes chaussures de football avant d'y entrer.



Si tu ne respectes pas ces règles tu pourras être sanctionné par ton éducateur.



L'esprit Sportif c'est...

- Respecter l'Arbitre**, accepter toutes ses décisions. L'arbitre fait partie du jeu, il a le droit de se tromper comme toi. Il ne changera pas d'avis quoi que tu lui dise.
- Reconnaître** que l'Adversaire est supérieur quand tu as perdu. (Il est plus fort que toi, et tu ne peux que l'admirer et travailler pour arriver à son niveau!)
- Accepter la victoire **sans ridiculiser l'Adversaire.**



L'esprit Sportif c'est...

- ❑ **Garder ta dignité en toutes circonstances** et notamment dans la défaite. (Quand on joue il y a toujours un vainqueur et un perdant. Il faut savoir accepter le fait que tu puisses perdre)
- ❑ **Rester maître de toi**, refuser la violence physique et verbale.
- ❑ **Être exemplaire, généreux et tolérant.** (Quand on rentre sur un terrain, c'est pour donner le meilleur de soi même et avoir un comportement digne d'un sportif!)
- ❑ **Saluer l'Adversaire et les Arbitres** à la fin du match. **Tendre la main** à un Adversaire. **Discuter calmement** à la fin d'un match avec l'Adversaire et les Arbitres.



Tes absences

- ❑ Pour une bonne organisation, il est indispensable que tu préviennes de toutes absences (entraînements comme matchs).
- ❑ Si tu ne préviens pas ou trop tard de ton absence, tu prives ainsi un des tes copains qui aurait profité de la convocation à ta place.

Comment prévenir:

Pour les entraînements et les matchs, par téléphone tu préviens ton Éducateur ou le responsable des sections jeunes (Président des jeunes)



Il est très important que tu mettes au courant ton éducateur de ton ou tes absence(s). Num: 06 41 80 02 47



Horaires des entraînements

- ❑ **U8/U9: mercredi (parfois samedi)**

Début de la séance: 14h00
(10h00)

Fin de la séance: 16h00 (12h00)



Venir 5-10 minutes avant le début et fin de la séance.

Pour les Parents

- Ne pas rentrer sur le terrain pendant la séance d'entraînement.
- Ne pas rentrer dans les vestiaires pendant les entraînements et matchs (sauf parents débutants).
- Avoir une attitude positive vis-à-vis de votre enfant et de ses partenaires de jeu.
- Respecter les adversaires et arbitres.
- Ne téléguidez pas votre enfant, ne jouer pas à sa place, n'intervenez pas pendant les entraînements et matchs, rester derrière la main courante.
- L'école de football n'est pas une garderie. Investissez-vous dans la vie du club en aidant au transport et différentes manifestations par exemple.
- Développez le fair-play : que votre enfant apprenne à se battre dans le respect des adversaires et de l'arbitre.

Le responsable des sections jeunes est à votre disposition pour répondre à vos questions.



BONNE SAISON !