

# Mon fascicule

**Nutrition**  
**Hygiène de vie**  
**Pratique sportive**  
**Engagements éthiques**  
**Résultats de mon équipe**

## De l'Ecole de Foot à ...

**L'Esprit d'équipe,**  
**l'Hygiène et le Savoir-vivre,**  
**pour le plaisir de jouer.**  
**Le football, une grande famille**





Les informations  
de mon  
Ecole de Foot



# NUTRITION

Avec l'entraînement, une alimentation adaptée représente le meilleur moyen d'augmenter ses performances et de limiter la casse !



Quels sont les secrets de l'assiette pour la saison ?  
Comment gérer la récupération après un match ?

Suis le guide pour des menus qui vont droit au but...

## UNE ALIMENTATION SAINES POUR UN JEUNE SPORTIF

Elle est équilibrée et diversifiée

Elle apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels (glucides, lipides, protéines).



Elle est adaptée à l'âge, au sport pratiqué et surtout à la période *concernée* : on ne mange pas de la même façon en période d'entraînement, avant, pendant ou après un effort physique.

## **BIEN MANGER POUR NOURRIR SES MUSCLES**



Un muscle qui travaille consomme de l'énergie et plus un exercice est intense et long, plus les muscles en ont besoin.

Les deux principaux « carburants » du muscle sont les glucides (le sucre) et les lipides (les graisses).

Pour les exercices intenses mais brefs, c'est le sucre contenu dans le sang qui est utilisé ; si l'exercice dure un peu, les réserves de sucres emmagasinées dans le muscle et dans le foie sont sollicitées.

Pour les exercices de plus longue durée, le muscle fait aussi appel aux graisses stockées.

D'où l'importance d'une alimentation adaptée et bien répartie entre les nutriments.



## **BIEN MANGER LE JOUR J**

- Avant le match : prendre le dernier repas au moins 3 heures avant l'épreuve
- Pendant le match : surtout éviter la déshydratation
- Après le match : assurer la réhydratation, éliminer les toxines et reconstituer les réserves d'énergie
  - Boire régulièrement toutes les 15-20 mn dans les 2 à 4 heures qui suivent l'effort. Une heure après l'épreuve, manger légèrement de bons apports en glucides.

---

## **L'ENTRAÎNEMENT COMMENCE À TABLE !!!**

---

Il suffit de faire 4 repas structurés par jour en puisant dans tous les groupes d'aliments.

Avant un match ou en période d'entraînement, le menu idéal pour un jeune sportif est le suivant :

### **PETIT DEJEUNER**

- Un produit laitier (lait, Yaourt, fromage blanc)
- Un produit céréalier (Baguette, biscottes, Céréales)
- Beurre et confiture ou miel
- Œuf ou jambon
- Fruit ou jus de fruits

### **DEJEUNER**

- Crudités, salades
- Viande ou volaille ou Poisson
- Pommes de terre ou riz ou pâtes avec du beurre
- Yaourt ou fromage blanc sucré
- Fruit
- Pain



### **GOUTER**

- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit frais
- Une boisson (eau)

### **DINER**

- Potage ou crudités
- Viande ou volaille ou poisson ou 2 œufs
- Légumes verts + beurre
- Fromage frais ou yaourt sucré
- Pain
- Fruit



Pour **emmagasiner de l'eau** puis **compenser les pertes** liées à la sueur, il ne suffit pas de boire lorsque l'on a soif, **boire avant, pendant et après l'effort.**

Lors de l'effort, il faudrait **boire de façon régulière et par petites quantités** soit **environ 20 centilitres** toutes les **15-20 minutes.**

**L'eau** représente environ **60% de la masse corporelle.**

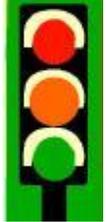
Chez un sportif, le **manque d'eau** dans le corps peut **provoquer des crampes.**

## QUELQUES GRANDES REGLES

**1. Je veille à avoir une alimentation équilibrée et variée qui suffit à couvrir mes besoins de sportif.**

**2. J'évite les sucreries, les barres chocolatées, les boissons sucrées les aliments trop gras...**

**3. L'eau** représente la meilleure boisson, je bois de l'eau au cours des différents repas **et ne consomme des boissons sucrées que de façon exceptionnelle.**



**4. Si je suis gêné par un surpoids dans ma pratique sportive, j'applique de façon stricte les conseils précédents et en discute avec mes parents et/ou mes encadrants.**

# HYGIENE DE VIE

Seule une **bonne hygiène de vie** assurera une **pratique physique optimale**.

Si la **nutrition** et le **sommeil** sont concernés au **premier plan**, d'autres facteurs ne doivent pas être oubliés.



## RESPECTER SON SOMMEIL

- **Chacun** possède *ses* propres **rythmes biologiques**.
- **L'alternance veille/sommeil** est **essentielle**. Ce **rythme évolue** jusqu'à l'adolescence.
- **Respecter** les **besoins** en **sommeil** est **primordial** : au moins **neuf à dix heures**.
- **Ne pas varier** les **horaires** de **coucher** et de **lever**. La **nécessité** de se **lever tôt** (horaires scolaires) demande de se **coucher tôt** (avant 21h00 - 21h30).
- **L'heure** des **repas** détermine l'endormissement d'où des **repas pris à heures fixes et plus légers le soir**.



**Toute perturbation du rythme biologique va se traduire par une baisse des performances physiques et intellectuelles.**





## LES DEUX PHASES DU SOMMEIL



**Le sommeil est un cycle** composé de **deux phases** :

- **Le sommeil lent**, 4 temps : **L'endormissement** puis 3 périodes de sommeil plus profond dont les deux derniers temps appelés **sommeil lent profond**.
- **Le sommeil paradoxal** : c'est **celui des rêves**. Plus léger, il s'étire dans la durée au fur et à mesure de la nuit. Les **muscles** sont totalement **relâchés**, mais le **cerveau** est **aussi actif** que pendant **la journée**.
- Le **cycle dure environ 90 minutes** et **se répète plusieurs fois** au cours de la nuit. **La durée de sommeil** tiendra compte des **cycles de 90 minutes**.

## RELATIONS ENTRE SPORT ET SOMMEIL

- **L'activité sportive**, faite avec plaisir et sans *excès*, permet de **bien dormir** (fatigue saine = repos serein).
- Un **manque** ou un **mauvais sommeil** pénalisent les **qualités** des activités y compris sportives (réflexes diminués, mouvements ralentis, membres alourdis...).



- C'est **pendant le sommeil lent profond** que **s'intègrent** les **apprentissages** dont les **techniques de jeu** (dribble, feinte...).

## NE PAS ENTRER DANS LES ADDICTIONS

- Les **addictions** sont des **prises de substances** dont on n'a **pas besoin** mais dont on **ne peut plus se passer** une fois la **consommation régulière** du produit entamée.
- De **nombreuses addictions** existent. **L'alcool**, le **tabac** et les **drogues** s'avèrent être les **plus toxiques**.
- Les **dangers** liés à **l'alcool** sont **nombreux**, soit de manière **aiguë** (traumatismes, risques routiers, violences, comas, pertes de neurones...) ou **chronique** (destruction progressive du foie et du cerveau).
- Avec **16.000 décès par an**, le **tabac tue 4 fois plus** que les **accidents de voitures** (cancers du poumon, de la vessie et du larynx ; maladies artérielles dont infarctus du myocarde...). La **dépendance** débute **dès deux cigarettes par jour**.
- Concernant **les drogues**, même le **cannabis** est **très dangereux** car, aujourd'hui, très toxique et additionné de substances toxiques. En termes de risques, fumer un **joint** revient à fumer **20 cigarettes** !

*L'ensemble de ces substances limite fortement les capacités sportives dont la pratique du football.*

**Il existe une sensibilité individuelle à la dépendance que l'on ne connaît pas avant.**

**Donc, le meilleur moyen d'échapper à toute addiction est de ne jamais commencer.**



## AVOIR UN SUIVI MEDICAL



\* **L'enfance et l'adolescence** sont des périodes de **croissance** avec une **fragilité particulière** des os, ligaments, articulations...

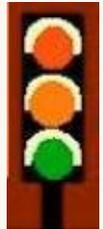
\* **La pratique du sport s'avère très bénéfique pendant cette période mais peut engendrer certaines blessures pour lesquelles il faudra vite intervenir.**

\* Cela implique un **suivi médical soigné lors du renouvellement de la licence et à chaque douleur persistante.**

\* Il ne sera également **pas oublié le suivi dentaire.**

## QUELQUES GRANDES REGLES

1. **Pour pouvoir respecter mon temps de sommeil nécessaire, je me couche suffisamment tôt.**
2. **Tout manque de sommeil pénalise mes capacités physiques, je prépare mes matchs en conséquence.**
3. **Même si les tentations sont nombreuses, en particulier pour faire comme d'autres, je rejette tout début de consommation de produits dangereux (tabac, alcool et autres...).**
4. **Je soigne mon suivi médical et alerte mes parents et/ou mes encadrants dès que j'ai un souci.**



# PRATIQUE SPORTIVE

**Sans entraînement**, aucune progression n'est possible et c'est ce dernier qui déterminera la **bonne qualité ou non** du **match** à venir.

## L'ENTRAÎNEMENT

Il a pour but le **perfectionnement du joueur et du jeu** par le Jeu. Il est préparé par l'éducateur et prend en compte les aspects relatifs aux joueurs, à l'équipe, aux infrastructures, au matériel, aux conditions climatiques, au moment dans la saison...

Il est conçu pour atteindre un **objectif technique, physique ou tactique** avec différents exercices (individuels, à 2, 3, 4 ou en groupe) et sous diverses formes (en triangle, en carré, en cercle, au poste, en zone, par ligne...)



Il se divise en **trois** parties :

- **L'échauffement**
- **La phase de travail**
- **La récupération**



# L'ÉCHAUFFEMENT

Il fait **partie intégrante de l'entraînement** et a pour but de **préparer le corps à l'effort**.

**Oublier cette phase** ou la négliger peut **exposer** à des **accidents musculaires graves**. Une **bonne séance d'échauffement** dure de 20 à 25 minutes

et **sera terminée** par des **étirements et assouplissements** destinés à redonner aux

muscles plus de tonicité, d'élasticité et à éviter **les blessures** (50% des blessures musculaires sont évitées par les étirements).



## **LA PHASE DE TRAVAIL**

### **Objectif technique :**

**Acquérir**, puis **améliorer** la maîtrise de la balle, c'est-à-dire **les gestes techniques** (contrôles, conduite, passes, tirs, dribbles, jeu de tête...) seuls ou en enchaînement.

### **Objectif physique :**

**Améliorer les qualités** d'endurance, de vitesse, de vivacité, de détente, de coordination, d'équilibre, de puissance...

### **Objectif tactique :**

**Répondre aux exigences du jeu**. La tactique, c'est une réponse spontanée d'un joueur ou groupe de joueurs à un problème de jeu, tant sur le plan offensif que défensif.

***La répétition des exercices reste un principe de base***

## **LA RÉCUPÉRATION ET LE RETOUR AU CALME.**

Cette dernière phase de l'entraînement doit permettre de **récupérer des efforts fournis dans la séance** mais aussi de préparer les séances suivantes.

**Phénomène de surcompensation** : la récupération permet au corps de régénérer ses capacités fonctionnelles au-dessus du niveau initial donc l'entraînement, avec une bonne récupération, permet d'augmenter ses capacités.

Elle peut consister en des exercices de **relaxation, d'étirements...** On peut y trouver là un moment propice à la **communication**.

Mais la récupération est aussi importante après la **séance d'entraînement**, grâce à des règles de vie saines en termes **d'alimentation** et de **sommeil** surtout.



## **LE MATCH**

### **Le match ne se prépare pas seulement le jour même I**

Il faut mettre toutes les chances de son côté pour être **performant** le jour du match.

**L'échauffement d'avant match** est capital pour permettre au corps d'être apte à supporter les exigences d'un match.

Il faut veiller à **respecter les choix et les consignes** d'avant match **de l'entraîneur** car, lui seul, sait ce qu'il y a de **mieux pour l'équipe**.



Le match est l'aboutissement des séances d'entraînement et il faut garder en tête que le **football est un jeu**.

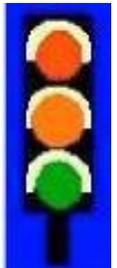
**L'esprit d'équipe et de camaraderie** sont la base permettant d'accéder au plaisir de jouer, notion essentielle à véhiculer lors des rencontres.

D'un point de vue **matériel**, il est important de **toujours** avoir dans son sac un **jour de match** :

- o 2 paires de chaussures
- o Chaussettes
- o Protège-tibias
- o 1 sweat-shirt
- o 2 tee-shirts
- o 1 k-way
- o 1 serviette et gel douche
- o Affaires de rechange

## QUELQUES GRANDES REGLES

1. **Je veille à m'échauffer correctement à l'entraînement et avant le match.**
2. **Après l'échauffement, je m'étire et assouplis les muscles pour ne pas risquer de blessures graves.**
3. **J'écoute les consignes de mon entraîneur et m'applique dans les exercices demandés.**
4. **Je prépare mon sac à l'avance pour ne rien oublier.**
5. **Je respecte les choix de mon entraîneur pour le bien de l'équipe.**
6. **J'entame l'échauffement d'avant match dans le même état d'esprit que pour le match.**



# ENGAGEMENTS ETHIQUES

Le **football** se doit d'offrir une **image exemplaire** car le sport doit rester une **fête de l'humain et de la fraternité**

## CHARTRE NATIONALE DE L'ETHIQUE

La **Charte** vise à promouvoir l'esprit sportif donc le **respect des valeurs humaines** qui doivent prévaloir en tout état de cause sur les enjeux de la compétition.

**L'Ethique** est l'ensemble des **règles de conduite** concernant les **principes de la morale et des mœurs**. Ces valeurs sont :

- o L'effort
- o La fraternité
- o La loyauté
- o La solidarité
- o Le respect
- o La fête

Toute **personne participant** d'une façon ou d'une autre **au football** (joueur, arbitre, éducateur, dirigeant, parent, supporter...) est invitée à respecter **les grands principes de la Charte de l'Ethique du football**, à savoir :

- Respecter les règles
- Respecter les arbitres et officiels
- Respecter les adversaires et partenaires
- Bannir la violence et la tricherie
- Etre maître de soi en toutes circonstances
- Etre loyal et fair-play
- Montrer l'exemple



## LA CHARTE DE L'ETHIQUE DU FOOTBALL

**Respecter les règles** : c'est connaître et appliquer les lois du jeu et les règlements.



**Respecter les arbitres** : l'arbitre remplit une fonction indispensable sans laquelle il n'y aurait pas de jeu. Comme tout joueur, il peut commettre des erreurs.

**Respecter les adversaires** : l'adversaire n'est pas un ennemi, il est le partenaire indispensable du jeu. Même si on joue contre lui, on joue avec lui.

**Bannir la violence et la tricherie** : les violences et tricheries contredisent les buts de l'éducation. Elles s'opposent au développement de la vie sociale.

**Etre maître de soi** : le sport est passion et émotion. La passion induisant un dépassement de soi sera contrôlée.

**Etre loyal et fair-play** : l'esprit du sport n'est pas l'affaire des autres mais de chacun.

**Montrer l'exemple** : être irréprochable avant, pendant et après le match.

La **Commission de l'Ethique** est chargée de l'**application** des règles définies dans la **Charte de l'Ethique du football**.

### LES ENGAGEMENTS DE MES ENCADRANTS

**Respecter les joueurs**

**Etre responsable**

**Etre intègre**

**Avoir l'esprit sportif**

**Avoir une conduite**

**personnelle exemplaire**

## LES ENGAGEMENTS DE MES PARENTS

=> Avoir à l'esprit que son enfant joue au

**Football** pour son **propre plaisir** et pas celui de ses parents et que c'est un

**Jeu** (au-delà du résultat, la **manière** et le **plaisir** sont à **mettre en avant**).



=> **Applaudir les bonnes actions** de son équipe mais également **complimenter l'équipe adverse**.

=> **Respecter** les décisions de l'**arbitre** et **encourager les autres à en faire de même**.

=> **Encourager et reconforter les enfants** même en cas de défaite (c'est une étape nécessaire à la réussite).

=> **Aller le voir jouer, soutenir son équipe**, mais **laisser son entraîneur** diriger, « **coacher** » !

=> Avoir le plus souvent possible, vis à vis de son enfant, une **attitude positive**.

=> Respecter **les bénévoles** qui **donnent leur temps** pour que son enfant pratique son sport favori et **les remercier** pour leurs investissements et leurs efforts.

=> Ne pas considérer le club comme une garderie mais **s'intéresser à la vie du club et s'y investir** si possible.

**Parents, ne prenez ni la place, ni le rôle de l'éducateur, laissez vos enfants jouer !!!**

# MES ENGAGEMENTS DE JOUEUR

## ESPRIT SPORTIF :

- => Je m'engage à respecter les règles du jeu.
- => J'accepte toutes les décisions de l'arbitre.
- => Je me mesure à un adversaire dans l'équité.
- => Je refuse de gagner par tricherie.
- => J'accepte les erreurs de mes coéquipiers.
- => Je serre la main des arbitres et des adversaires avant et après le match.



## RESPECT:

- => Je considère mon adversaire comme un partenaire de jeu.
- => J'agis en toute circonstance avec courtoisie.
- => J'utilise un langage précis, sans injures.
- => Je tiens mes engagements envers mes coéquipiers, mon entraîneur, mon équipe et mon club jusqu'au bout.

## DIGNITE :

- => Je conserve en tout temps mon sang froid.
- => Je goûte la victoire avec modestie.
- => J'accepte la défaite en appréciant l'adversaire.

## PLAISIR :

- => Je joue pour m'amuser.
- => Je considère la victoire ou la défaite comme une conséquence indépendante du plaisir de jouer.
- => Je considère que le dépassement de soi et le développement personnel sont plus importants que de gagner un trophée.

## HONNEUR:

- => Je me représente d'abord en tant qu'être humain.
- => Je représente aussi mon équipe et mon club.
- => Je véhicule les valeurs de mon sport.
- => Je suis l'ambassadeur des valeurs du football.

## HONNEUR :

- => Je me représente d'abord en tant qu'être humain
- => Je représente aussi mon équipe et mon club.
- => Je suis l'ambassadeur des valeurs du football.



Les résultats  
de mon  
équipe



# Tu es jeune licencié de football.

Ce fascicule a pour but de t'apporter quelques informations pour t'aider dans la pratique de ton sport favori.



Lis-le avec attention.  
Consulte-le régulièrement.  
Fais-le connaître à tes proches,  
notamment à tes parents.

Tu souhaites plus d'explications ou de renseignements, parles-en à tes parents et à tes encadrants.



Mis à ta disposition  
par la Commission d'Éthique  
du SOC

