



# PROJET SPORTIF

RESPECT – ECOUTE – SOLIDARITE – FAIR PLAY

FC EMERAINVILLE

Version 1.1



# SOMMAIRE



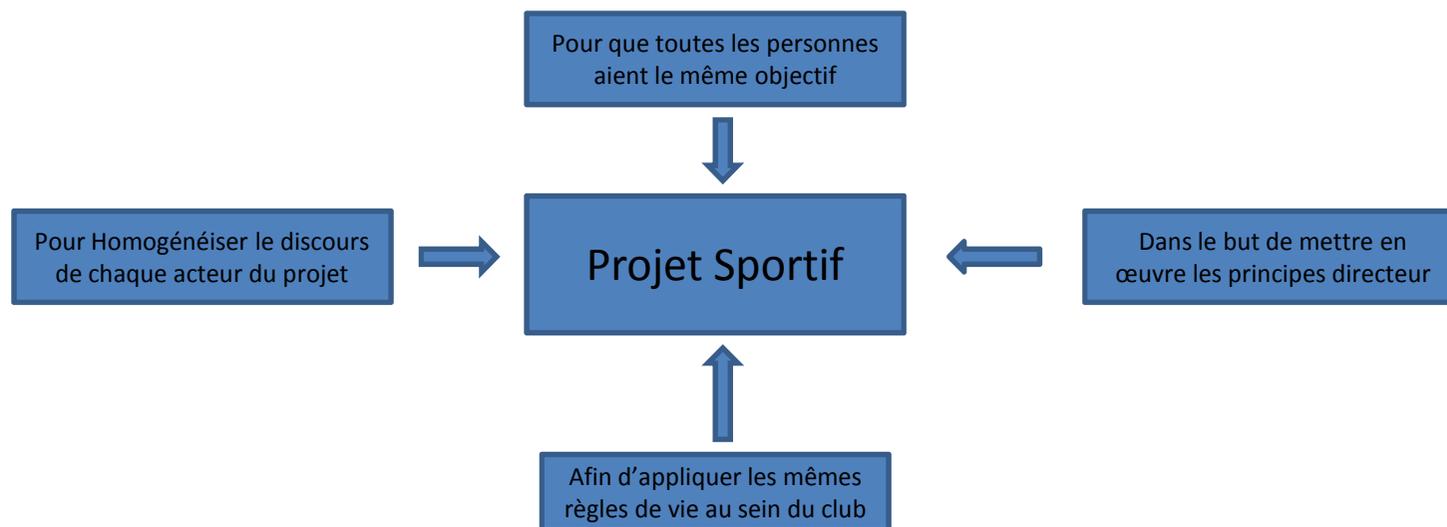
- 1 – DIFINITION DU PROJET
- 2 – ORGANIGRAMME SPORTIF
- 3 – LES PRINCIPES DIRECTEURS
- 4 – LA PROGRAMMATION ANNUELLE
- 5 – LA PREPARATION ATHLETIQUE
- 6 - OBJECTIF SPORTIF



# DEFINITION DU PROJET

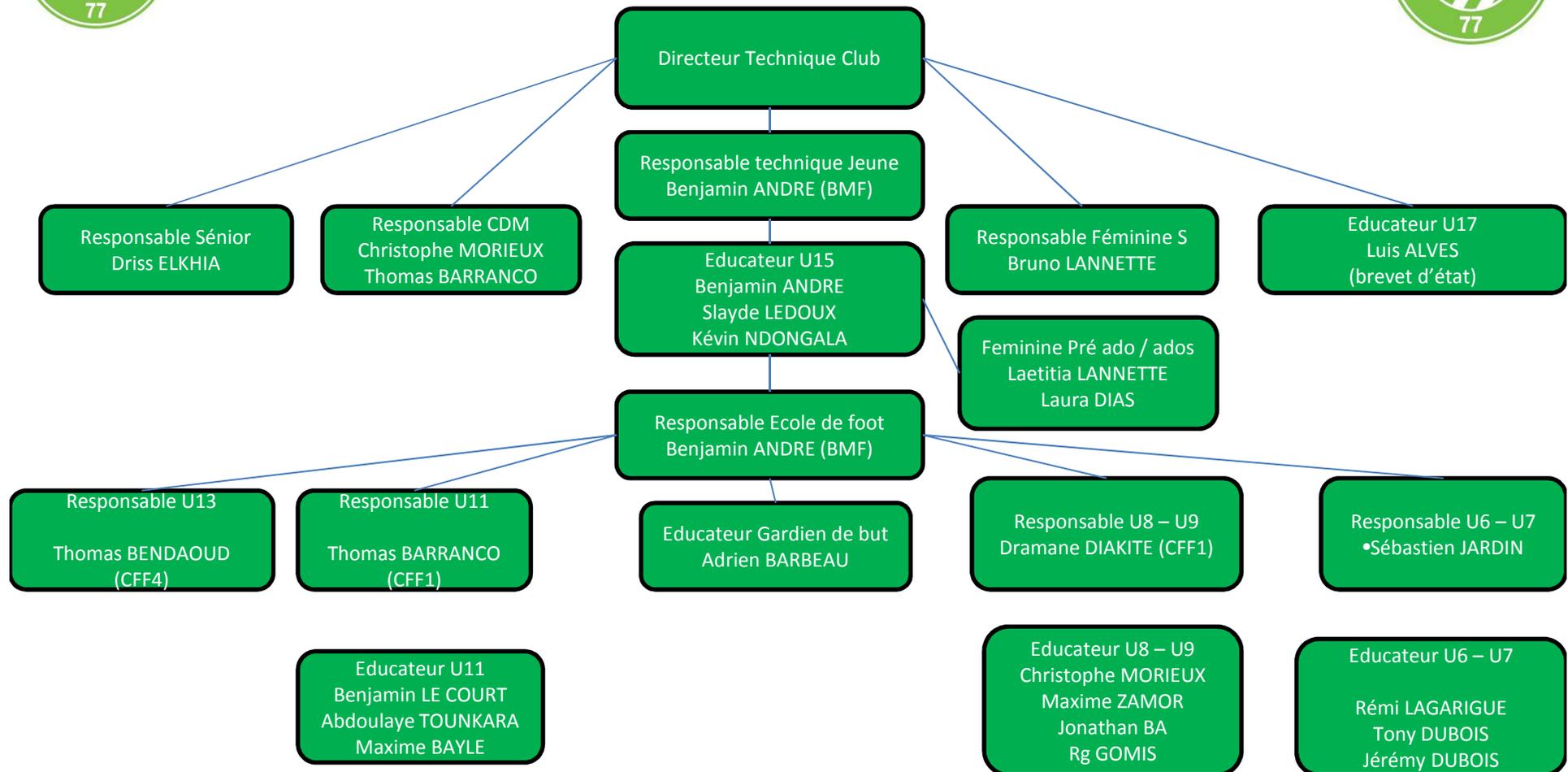
- Élaborer un projet club consiste à réfléchir sur ce que l'on se propose de faire avec les joueurs et à le décrire.
- Partant des idées individuelles, échangées entre les membres d'une équipe, on aboutit à un projet collectif que l'on transformera en actes, avec un projet éducatif et sportif.
- Ce projet collectif donne lieu à un écrit, indispensable du moment qu'il reflète le travail du groupe. Il est la référence et peut être réajusté, modifié, au fur et à mesure des échanges entre ses membres.
- Le projet sportif est le moteur d'une équipe. Chaque membre de l'équipe est garant du projet.
- Le FC-EMERAINVILLE s'oblige à mettre en place des éducateurs formés ou en cours de formation technique (CFF1, CFF2, CFF3) dans toutes les catégories de l'école de foot. Ces éducateurs donneront un enseignement adéquat aux enfants et joueurs. Nous nous efforcerons de garder une équipe éducative diplômée sur le moyen et long terme, afin d'avoir une stabilité dans l'encadrement des joueurs. Une identité club ressortira de cette stabilité. Une organisation par année d'âge est mise en place par les instances du football (FFF), cela permet dans un 1<sup>er</sup> temps que les joueurs évoluent avec d'autres du même âge. Les joueurs pourront alors apprendre à se connaître, à vivre ensemble et créer un groupe, et une certaine solidarité sportive ressortira.

- **B. POURQUOI FAIRE UN PROJET SPORTIF**





# ORGANIGRAMME SPORTIF



## Rôle de chacun :

**Directeur Technique :** Mise en place politique Technique club, formation éducateur, Relation interne

**Responsable technique** Mise en application de la politique technique jeune, Formation éducateur, soutien technique aux responsables de pôles

**Responsable pole :** Mise en application des directives, soutien technique aux éducateurs, Relation interne

**Educateur :** Application des directives techniques, gestion de son effectif



# LES PRINCIPES DIRECTEURS



## I – ECOLE DE FOOTBALL: LABELISE QUALITE FFF DEPUIS 2010

### A – U6 – U7

- 1 - Une pratique du football sans compétition
- 2 - Apprentissage de toutes les gestuelles techniques simples (conduite, contrôle, passe, tir, dribble, jonglerie)
- 3 - Faire de la répétition des gestes à accomplir (DEMONTRER) et corriger
- 4 - Apprendre un geste par cycle de 3 semaines
- 5 - Suivre les directives de la programmation annuelle
- 6 - Développer le sens de la camaraderie ( esprit collectif) et du Fair play.
- 7 – Travailler de manière ludique

### B – U8 – U9

- 1 - Une pratique du football sans compétition
- 2 - Apprentissage de toutes les gestuelles technique simples et avec quelques enchainements .
- 3 - Apprentissage des système tactiques (def, mil, att) définir et expliquer le rôle de chacun (faire jouer chaque joueur a un poste différent et déterminer la ou il sera le plus à l'aise)
- 4 - Faire de la répétition des gestes techniques (DEMONTRER) et corriger
- 5 - Etablir des groupes de travail
- 6 - Développer le sens de la camaraderie (esprit collectif) et du Fair play
- 7 - Travailler de manière ludique

**Démontrer, Répéter et Corriger sont les valeurs fondamentales de l'apprentissage et de l'évolution du joueur**



# LES PRINCIPES DIRECTEURS



## I – ECOLE DE FOOTBALL: LABELISE QUALITE FFF DEPUIS 2010

### A – U10 – U11

- 1 - Une pratique du football avec une faible intensité de compétition (challenge boulogne et tournois annexes)
- 2 - Apprentissage de toutes les gestuelles technique simples et avec des enchainements.
- 3 - Faire de la répétition des gestes à accomplir (DEMONTRER) et corriger
- 4 - Apprentissage des système tactiques (def, mil, att) définir et expliquer le rôle de chacun et leur donné des principes de jeu bien défini (zone de défense, zone d'attaque, zone intermédiaire)  
Que faire lorsque l'on a pas le ballon ?, Que faire lorsque l'on a le ballon ?  
Déterminer les rôles sur Coup de pied arrêté Défensif et Offensif
- 5 - Suivre les directives de la programmation annuelle
- 6 - Développer le sens de la camaraderie ( esprit collectif) et du Fair play.
- 7 - Développer le sens de la compétition et de la combattivité
- 8 – Etablir des fiches de suivi et progression (jonglerie, conduite de balle, vitesse)
- 9 – Travailler de manière ludique

**Démontrer, Répéter et Corriger sont les valeurs fondamentales de l'apprentissage et de l'évolution du joueur**



# LES PRINCIPES DIRECTEURS



## II – PREFORMATION (U12 – U13)

### A – Catégorie U12 – U13

- 1 - Une pratique du football avec une intensité de compétition faible (Festival U13 et tournois annexes)
- 2 - Apprentissage de toutes les gestuelles techniques simples et avec des enchaînements.
- 3 - Faire de la répétition des gestes à accomplir (DEMONTRER) et corriger
- 4 - Apprentissage des systèmes tactiques (def, mil, att) définir et expliquer le rôle de chacun et leur donner des principes de jeu bien définis (zone de défense, zone d'attaque, zone intermédiaire)  
Que faire lorsque l'on a pas le ballon ?, Que faire lorsque l'on a le ballon ?  
Déterminer les rôles sur Coup de pied arrêté Défensif et Offensif
- 5 - Suivre les directives de la programmation annuelle
- 6 - Développer le sens de la camaraderie (esprit collectif) et du Fair play.
- 7 - Développer le sens de la compétition et de la combattivité
- 8 - Établir des statistiques sur chacun de vos joueurs et évaluer vos forces et faiblesses
- 9 - Établir des fiches de suivi et progression (jonglerie, conduite de balle, vitesse)
- 10 - Travailler de manière ludique

### B – Le Football à 11

- 1 - Découverte du football à 11 (2ème partie de saison)
- 2 - Initiation placement du football à 11 (zone de jeu, def, mil, att)

**Démontrer, Répéter et Corriger sont les valeurs fondamentales de l'apprentissage et de l'évolution du joueur**



# LES PRINCIPES DIRECTEURS



## III- LA FORMATION ( U15 – U17)

### A – U15

- 1 - Pratique du football en compétition championnat et coupe (district ou ligue )
- 2 - Etablir des objectifs sportifs avec son effectif
- 3 - Déterminer son capitaine , relai essentielle du coach avec les joueurs
- 4 - Perfectionnement de toutes les gestuelles technique avec enchainements.
- 5 – Mettre des contraintes dans les exercices et Soumettre aux joueurs le multi choix dans les exercices
- 6 – Etablir une préparation Athlétique avant saison, pendant la saison ( trêve hivernal)
- 7 - Apprentissage des système tactiques (def, mil, att) définir et expliquer le rôle de chacun et leur donné des principes de jeu bien défini (zone de défense, zone d'attaque, zone intermédiaire)  
Que faire lorsque l'on a pas le ballon ?, Que faire lorsque l'on a le ballon ?  
Déterminer les rôles sur Coup de pied arrêté Défensif et Offensif
- 8 – Etablir des statistiques sur chacun de vos joueurs et évaluer vos forces et faiblesses individuelles et collectives
- 9 – Mettre un système de jeu adapté aux qualités de son groupe
- 10 – Travailler de manière Ludique et déterminer des règles de vie dans le groupe

### B – U17

- 1 - Pratique du football en compétition championnat et coupe (district ou ligue )
- 2 - Etablir des objectifs sportifs avec son effectif
- 3 - Déterminer son capitaine , relai essentielle du coach avec les joueurs
- 4 - Perfectionnement de toutes les gestuelles technique avec enchainements.
- 5 – Mettre des contraintes dans les exercices et Soumettre aux joueurs le multi choix dans les exercices
- 6 – Etablir une préparation Athlétique avant saison, pendant la saison ( trêve hivernal)
- 7 - Apprentissage des système tactiques (def, mil, att) définir et expliquer le rôle de chacun et leur donné des principes de jeu bien défini (zone de défense, zone d'attaque, zone intermédiaire)  
Que faire lorsque l'on a pas le ballon ?, Que faire lorsque l'on a le ballon ?  
Déterminer les rôles sur Coup de pied arrêté Défensif et Offensif
- 8 – Etablir des statistiques sur chacun de vos joueurs et évaluer vos forces et faiblesses individuelles et collectives
- 9 – Mettre un système de jeu adapté aux qualités de son groupe
- 10 – Travailler de manière Ludique et déterminer des règles de vie dans le groupe



# LES PRINCIPES DIRECTEURS



## IV – U19 - LES SENIORS

- 1 - Pratique du football en compétition championnat et coupe (district ou ligue )
- 2 - Etablir des objectifs sportifs avec son effectif
- 3 - Déterminer son capitaine , relai essentielle du coach avec les joueurs
- 4 - Perfectionnement de toutes les gestuelles technique avec enchainements.
- 5 – Mettre des contraintes dans les exercices et Soumettre aux joueurs le multi choix dans les exercices
- 6 – Etablir une préparation Athlétique avant saison, pendant la saison ( trêve hivernal)
- 7 - Perfectionnement des système tactiques (def, mil, att) définir et expliquer le rôle de chacun et leur donné des principes De jeu bien défini (zone de défense, zone d'attaque, zone intermédiaire)  
Que faire lorsque l'on a pas le ballon ?, Que faire lorsque l'on a le ballon ?  
Déterminer les rôles sur Coup de pied arrêté Défensif et Offensif
- 8 – Etablir des statistiques sur chacun de vos joueurs et évaluer vos forces et faiblesses individuelles et collectives
- 9 – Mettre un système de jeu adapté aux qualités de son groupe
- 10 – Gestion humaine de son groupe
- 11 – Travailler de manière Ludique et déterminer des règles de vie dans le groupe



# LES PRINCIPES DIRECTEURS



## V – LE FOOTBALL FEMININ

### A – Ecole de football (travailler de manière ludique)

- 1 - Une pratique du football sans compétition réel ( festifoot du district)
- 2 - Apprentissage de toutes les gestuelles techniques simples (conduite, contrôle, passe, tir, dribble, jonglerie)
- 3 - Faire de la répétition des gestes à accomplir (DEMONTRER) et corriger
- 4 - Apprendre un geste par cycle de 3 semaines

### B – LES PRE ADOS – ADOS

- 1 - Une pratique du football avec compétition (championnat foot a 7)
- 2 - Découverte du football à effectif réduit
- 3 - Apprentissage tactiques et notion de placement (def, mil, att)
- 4 - Définition des rôles de chacun (def, mil, att)
- 5 -Apprentissage et Perfectionnement de toutes les gestuelles technique simple et avec enchainements.
- 6 - Travailler de manière ludique et donner des règles de vie à son groupe

### C – LES SENIORS

- 1 – Pratique du football a 11 avec compétition (championnat, coupe)
- 2 – Perfectionnement de toutes les gestuelles technique simple et avec enchainements
- 3 – Etablir une préparation Athlétique adapté avant saison et pendant la saison
- 4 – Apprentissage tactique (def, mil, att) définir et expliquer le rôle de chacun et leur donné des principes  
De jeu bien défini (zone de défense, zone d’attaque, zone intermédiaire)  
Que faire lorsque l’on a pas le ballon ?, Que faire lorsque l’on a le ballon ?  
Déterminer les rôles sur Coup de pied arrêté Défensif et Offensif
- 5 - Mettre un système de jeu adapté aux qualités de son groupe  
Gestion humaine de son groupe
- 11 – Travailler de manière Ludique et déterminer des règles de vie dans le groupe



# LA PROGRAMMATION ANNUELLE



**TABLEAU EXCEL EN ANNEXE**



# LA PREPARATION ATHLETIQUE

## CATEGORIE CONCERNE U15 / U17 / U19 / SENIOR

CYCLE	ENDURANCE	NBRE SEAN/SEM	NRE ENT PAR SEM	FORCE
AVANT SAISON 1 2 SEMAINES	CAPACITE MINI 30 MIN	3	3	SOUPLESSE, GAINAGE, ADBOS PROPRIOCEPTION
AVANT SAISON 2 2 SEMAINE	PUISSANCE 15/15 ou 20/20	1	3	SOUPLESSE, GAINAGE, ABDOS PROPRIOCEPTION
COMPETITION	VITESSE EXPLOSIVITE / VIVACITE	1 (1semaine s/2)	3	SOUPLESSE, GAINAGE, ADBOS
COMPETITION	PUISSANCE 15/15 ou 20/20	1 (1semaine s/2)	3	SOUPLESSE,GAINAGE , ADBOS
TREVE HIVERNAL 1 <sup>er</sup> semaine	repos			
TREVE HIVERNAL 2eme semaine	CAPACITE 30 MIN	2	3	SOUPLESSE, GAINAGE, ADBOS PROPRIOCEPTION
TREVE HIVERNAL 3eme semaine	PUISSANCE 15/15 ou 20/20	1	3	SOUPLESSE, GAINAGE, ADBOS PROPRIOCEPTION
COMPETITION	VITESSE EXPLOSIVITE / VIVACITE	1 (1semaine s/2)	3	SOUPLESSE, GAINAGE, ADBOS
COMPETITION	PUISSANCE 15/15 ou 20/20	1 (1semaine s/2)	3	SOUPLESSE, GAINAGE, ADBOS
APRES COMPETITION	REPOS	3 semaines		Reprise du sport avec d'autres disciplines

Variation des intensités selon les catégories



# OBJECTIF SPORTIF



**Le FC EMERAINVILLE est un club d'une commune de 9000 habitants entouré de ville qui avoisine les 25000 habitants pour les plus petite et entre 70 000 et 80 000 pour les plus grande.**

**Malgré tout, avec une forte identité club, nous pouvons avoir des objectifs sportifs des plus haut niveau Départemental.**

**C'est pourquoi pour les 3 a 4 prochains années sportive, nous nous fixons les objectifs suivants :**

**ECOLE DE FOOT : labellisation EDF et participation à chacun année à la final départemental BOULOGNE et création d'un pôle Foot féminin**

**PREFORMATION : Constitutions d'un minimum de 2 équipes u13 avec une participation à l'une des finales (challenge festival ou foot animation)**

**U15 : Evolution au plus haut niveau départemental Excellence et création d'une équipe réserve**

**U17 : Evolution au plus haut niveau départemental Excellence et création d'une équipe réserve**

**U19 : Création d'une équipe**

**SENIOR : Accession à la 1<sup>er</sup> division de district , création d'une équipe réserve et pérenniser ce niveau.**

**CDM : Evolution au plus haut niveau départemental Excellence**

**SENIOR FEMININE : Accession à la Promotion d'honneur**



**ENSEMBLE CONSTRUISONS**

**NOTRE CLUB DE DEMAIN**