



GUIDE DU PARENT DU JEUNE FOOTBALLEUR

Vous avez inscrit votre enfant au FC ST LEU 95
Vous voulez qu'il pratique son sport favori les lundis, mercredis et samedis dans les meilleures conditions

Quelques conseils....

1. Allez voir jouer votre enfant, encouragez-le mais **LAISSEZ-LE S'EXPRIMER**. Il a besoin d'exister, de s'affirmer.
2. Entretenez sa confiance en lui et sa motivation en parlant avec lui de manière **POSITIVE** (de son match, de ses progrès). Soyez **PATIENT**.
3. Sachez l'encourager si c'est un enfant réservé, sachez aussi le tempérer si c'est un enfant excessif.
4. Lors des matchs, ne prenez ni la place, ni le rôle de l'éducateur. **ACCEPTEZ** et **RESPECTEZ** ses choix. Laissez celui-ci **DIRIGER** l'équipe.
5. Abstenez-vous d'entrer dans le vestiaire à la mi-temps.
6. Ne pas attacher trop d'importance au résultat. Etre mesuré dans la victoire comme dans la défaite.
7. Collaborez en permanence au maintien de l'esprit sportif et à l'épanouissement des enfants à travers la pratique d'un JEU, le respect des règles, le respect des autres. Notre football n'est pas celui des "grands", celui qu'ils voient à la télévision, avec toutes les dérives possibles liées aux résultats.

Sachons préserver le Côté éducatif de notre Sport.



LE FOOTBALL = ECOLE DE VIE

Que faut-il mettre dans le sac de football ?

- * protège-tibias obligatoires
- * chaussettes de football
- * accessoires pour la douche (savon, serviette, claquettes)
- * tennis ou chaussures à semelle multi-crampons caoutchouc pour les terrains stabilisés
- * sac en plastique pour séparer le propre du sale
- * bas et haut de survêtement et tenue de pluie
- * Sa gourde
- * tenue de rechange
- * gants (temps froid)

Des chaussures adaptées:

Entre 6 et 10 ans, votre enfant connaît une forte croissance, notamment de ses membres inférieurs, celle-ci s'effectuant de manière progressive et régulière. De ce fait, il a fréquemment une fragilité accrue de ses articulations. Voilà pourquoi des chaussures à semelles multi-crampons sont conseillées pour les terrains stabilisés. Ces chaussures limitent les blessures et permettent ainsi un meilleur apprentissage des gestes du footballeur.

Pas de lamelles cela peut bloquer certaines rotations. N'écoutez pas votre enfant, il ne joue pas sur des terrains en herbes comme les pros.





Une alimentation équilibrée:

De part son âge et son développement physique, l'enfant ne peut effectuer que des efforts brefs. Les temps de repos sont importants et doivent être nombreux. Possédant très peu de réserves énergétiques le (a) joueur (se) devra consommer des boissons légèrement sucrées non gazeuse pendant les périodes de repos, ce qui lui permettra de reconstituer ses réserves.

RAPPEL

Etre parent d'un(e) jeune footballeur(euse) c'est :

Etre Actif:

Etre présent aux rencontres de votre enfant, accompagner les équipes, cela ne nécessite pas de compétence particulière. Votre contribution favorisera la motivation et la réussite de votre enfant.

Participer aux manifestations qui animent et rythment la saison de son club. Prendre part au transport des enfants, ou faire bénéficier votre club de vos compétences (secrétariat, photos, films, expositions, recherche de sponsors).

Etre conscient que:

Les dirigeants sont bénévoles: ils utilisent leur temps libre pour transmettre à votre enfant la passion du football. Les arbitres, les dirigeants, ont des droits comme vous, y compris de se tromper.

Etablir un contact:

Accompagner votre enfant jusqu'à l'éducateur concerné et faire ensemble la connaissance de la personne qui s'occupe de son équipe. Le contact entre les parents et les dirigeants permet d'établir un climat de confiance favorisant la réussite sportive. Il permet également de se tenir toujours informé: changement d'horaire, de lieu, perte de vêtements.