Le Foot Amateur

GUIDE PARENTS DU JEUNE FOOTBALLEUR ET DE LA JEUNE FOOTBALLEUSE

LEUR PREMIER ÉDUCATEUR, C'EST VOUS

SAISON 2011-2012

PARTENAIRE MAJEUR

PARTENAIRES OFFICIELS

LA RENTRÉE DU FOOT

GDF SUEZ

Continental

SPORT 2000

Quelques conseils pour aider votre enfant dans sa pratique du football

UN SAC BIEN FAIT

Dans les premiers mois, aidez-le à remplir son sac (évitez les sacs à dos). Que lui faut-il ?

- Pour s'habiller : maillot, short et chaussettes de football ; sweat-shirt ou survêtement (bas et haut), coupe-vent, bonnet et gants (temps froid).
- Pour jouer : paire de protège-tibias (taille enfants, obligatoire) ; chaussures de football à semelles multi-crampons caoutchouc (terrains stabilisés ou synthétiques) ; chaussures à crampons moulés (terrains en herbe). Pas de crampons vissés.
- Pour se changer : nécessaire pour la douche (savon, serviette, sandales), slip (ou caleçon) et tenue de rechange ; sacs pour séparer les affaires sales des affaires propres.
- Pour s'alimenter : boissons, goûter.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Pour bien jouer ou bien s'entraîner, votre enfant doit avant tout bien s'alimenter. Comment ?

- Des menus digestes : pas de repas important avant le début de son activité, digestion et effort physique entrant en concurrence.
- Des repas adaptés : aliments habituels et un plat de féculents pour le déjeuner, idéalement placé 2 à 3 heures avant le moment de la pratique situé généralement dans l'après-midi.
- Des apports énergétiques : fruits et produits céréaliers pour les périodes de repos (mi-temps) qui doivent être nombreuses même si les efforts sont brefs.
- Des boissons : consommer régulièrement de l'eau (par petites quantités) avant, pendant et après l'effort, est indispensable pour reconstituer des réserves énergétiques qui sont faibles de 5 à 11 ans.

UN ESPRIT D'ÉQUIPE

On ne soulignera jamais assez l'importance du comportement des parents dans la pratique sportive de leur enfant pour lequel ils sont une référence. Comment l'influencer de façon positive ?

- Etre « collectif » : accompagner et soutenir son équipe, être présent à ses matches, l'encourager dans la victoire mais aussi la défaite, prévenir son dirigeant en cas d'absence, créer un lien avec le club.
- Etre exemplaire : rester mesuré, maître de soi et positif en toute circonstance, respecter les décisions de l'arbitre, l'équipe adverse, mais aussi les équipements et l'environnement, valoriser le fair-play. **Ne pas se substituer à l'éducateur.**

PARTICIPEZ À LA VIE DU CLUB !

Partagez la passion de votre enfant en consacrant si vous le pouvez un peu de temps libre à la vie du club. De l'encadrement des jeunes aux missions administratives, chacun peut mettre ses compétences au service de l'association en fonction de ses disponibilités. N'hésitez pas à vous manifester auprès des dirigeants ou des éducateurs. Mieux, prenez une licence et devenez dirigeant du club de votre enfant. Avec une heure consacrée régulièrement à la vie du club, vous pouvez par exemple participer :

- à l'animation du site internet du club,
- à l'organisation des déplacements,
- à la vie associative.

AVEC LA

Fondation du Football

ASSOCIATION DE PRÉFIGURATION

LES GESTES QUI SAUVENT

LA FAMILLE DU FOOTBALL S'ENGAGE

La famille du Football en association avec la Croix Rouge Française, s'engage dans une opération nationale en faveur des « gestes qui sauvent ».

40 000 acteurs du Football à former sur 2 ans

Même si les défibrillateurs sont de plus en plus nombreux, les pratiquants du football ne sont pas encore formés aux gestes de premier secours.
La FFF a pour objectif de former 40 000 licenciés sur la période 2010-2012 à raison de 4 personnes par club (un joueur, un éducateur, un dirigeant et un arbitre).

Une heure de formation pour sauver une vie

Un programme de formation pour apprendre les gestes de premier secours et l'usage du défibrillateur cardiaque sera proposé dans certains clubs.

Appeler, Masser, Défibriller

Reconnaître un arrêt cardiovasculaire et agir efficacement pour restaurer une activité cardiaque efficace voilà l'objectif de cette campagne.

Pour plus d'informations
ou pour vous inscrire à une formation,
rendez-vous sur

www.foot-gestespourunevie.fr