



PROJET SPORTIF, EDUCATIF ET PEDAGOGIQUE

GROUPEMENT FC PAYS DE GASCOGNE

Saison 2021/2022



SOMMAIRE

- 1- Préambule
- 2- Le groupement FC Pays de Gascogne et le projet sportif, éducatif et pédagogique
- 3- Structure technique du groupement
- 4- Démarche du projet sportif, éducatif et pédagogique
- 5- Caractéristique de l'enfant et approche par catégorie
- 6- Objectifs annuels d'apprentissage par catégorie
- 7- Séances types des entraînements par catégorie
- 8- Planification annuelle des entraînements par catégorie
- 9- Guide des éducateurs, des joueurs et règlement intérieur du groupement (charte Parents / Enfants / Educateurs)



LE GROUPEMENT FC PAYS DE GASCOGNE et le PROJET SPORTIF, EDUCATIF ET PEDAGOGIQUE

Ce projet est mis en place par le groupement afin de répondre aux besoins de restructuration de l'école de football. Son but est de répondre aux attentes des clubs sur la formation de nos jeunes footballeurs.

Nous devons proposer une offre de qualité pour satisfaire pleinement joueurs et parents et pour cela mettre en place une politique sportive commune.

Chaque acteur doit être en phase avec la mise en œuvre du projet pour trouver dans notre fonctionnement la place qu'il souhaite occuper.

Un investissement de formation à l'éducation du football est demandé aux bénévoles pour réussir dans cette aventure humaine.

Tous ensemble et avec des fondations solides, allons de l'avant pour que le Groupement FC PAYS DE GASCOGNE fasse parler de lui pour ses qualités éducatives de la pratique du football, humaines, sociales et enfin sportives.



LE GROUPEMENT FC PAYS DE GASCOGNE

Confronté à un manque d'effectif récurrent, tant chez les joueurs que chez les éducateurs dans les catégories à 11, les dirigeants des différents clubs ont mis en place des ententes pour pallier à ces difficultés sur la saison 2020/2021.

Pour progresser et donner un sens sportif cohérent, l'idée d'un groupement de la catégorie U12 à U17 pour la saison 2021/2022 est nécessaire.

Le groupement regroupe les jeunes joueurs des clubs de SC CABANAC ET VILLAGRAINS, FRATERNELLE DE LANDIRAS, AS VILLANDRAUT PRECHAC et SC SAINT SYMPHORIEN.

La couleur du groupement sera gris clair, couleur neutre pour créer une identité visuelle du groupement.



STRUCTURE TECHNIQUE DU GROUPEMENT

Organigramme

EN COURS



DEMARCHE DU PROJET SPORTIF, EDUCATIF, ET PEDAGOGIQUE

La saison 2020/2021 format entente a été une saison de transition.

Le groupement doit trouver sa place avec au centre : l'éducation et la formation de nos jeunes joueurs.

La diversité des activités culturelles et sportives proposées sur notre secteur géographique, la pluriactivité de nos jeunes joueurs et le changement des mentalités « traditionnelles » dans la pratique de notre sport nous obligent à nous restructurer et adapter notre fonctionnement.

Nous devons travailler sur la formation de nos responsables en charge sportivement de nos équipes afin d'encadrer au mieux nos jeunes footballeurs. L'accès au CFF est une nécessité et doit à terme devenir une priorité, gage de la qualité de la formation proposée. La compétence des personnes en charge de nos équipes est primordiale pour mener à bien nos objectifs.

Les intentions du Groupement sont claires et accessibles. Le projet vise à développer et enrichir un état d'esprit et une dynamique autour de l'école de football qui doit nous permettre de consolider et stabiliser les fondations, pour construire ensemble, un avenir sportif et social, autour de la jeunesse, des plus favorable.



Dès maintenant, pour mener à bien le projet sportif, éducatif et pédagogique, nous mettrons en place :

- des réunions techniques d'avant saison entre les différents éducateurs et responsables des équipes
- un programme annuel d'éducation du football par catégories
- un accompagnement des éducateurs lors des séances
- des réunions trimestrielles de suivi du projet sportif, éducatif et pédagogique avec les différents éducateurs



CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT ET APPROCHE PEDAGOGIQUE

***FOOT ANIMATION – FOOT INITIATION - FOOT PRE-FORMATION
FOOT COMPETITION***

Caractéristiques de l'enfant et approche pédagogique par catégorie

Objectifs annuels d'entraînement de la catégorie

Séance type de la catégorie

Planification annuelle d'entraînement

*L'école du football, c'est aussi l'école de la vie
Le jeu est le meilleur moyen d'apprendre, et les jeunes doivent s'amuser
La plus grande victoire, c'est la victoire sur soi...
L'enjeu ne doit jamais se substituer au jeu...*



CATEGORIE U6/U7

Foot Animation

Enfant de 5 à 7 ans

CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT	CONTENU DE L'ENTRAINEMENT
Fragile et en pleine croissance	Technique de base et coordination
Difficultés de coordination	Jeu d'éveil et familiarisation avec le ballon (JET)
Attention et concentration limitées	Jeu à effectif réduit
Grande faculté d'imitation	Alterner jeux d'éveil, matchs et exercices
Aime le jeu et égocentrique	Groupes et équipes équilibrés
<i>Un enfant, tout simplement</i>	<i>Jouer, prendre du plaisir</i>

METHODE PEDAGOGIQUE = Pédagogie Active (guidage)

Méthode	L'éducateur
Faire répéter l'action Questionner Orienter	Connaitre les principes du jeu Proposer des phases de jeu avec choix Aménager l'espace et le nombre de joueurs Communique le but et les consignes Utiliser les arrêts flash Questionner pour permettre les réponses Être dynamique et actif



OBJECTIFS ANNUEL D'ENTRAINEMENT

TECHNIQUE

Eveil au jonglage
Eveil à la conduite de balle
Eveil au tir
Eveil à la passe courte
Eveil au contrôle
Eveil au dribble

PHYSIQUE

Coordination / Motricité
Maîtriser les déplacements avant/arrière
Latéralisation
Dissociation membres inférieures et supérieures
Agilité
Equilibre
Orientation dans l'espace
Vitesse de réaction et vivacité
Sous forme de relais



SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE

Objectif	Contenu
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail
Echauffement	Jeux en relation avec le thème
Découverte Tactique et Technique	Jeu Eveil Technique (JET)
Découverte Tactique Individuelle : opposition	Petits matchs en nombre réduit, avec ou sans gardien
Récréation : maniement du ballon	Jouer avec le ballon tout en découvrant ce que l'on peut faire
Développer la motricité	Coordination avec ou sans ballon
Découverte Technique : gestes de base	Exercices d'apprentissage des gestes élémentaires de base
Découverte tactique collective : jeu	Match 5c5 avec gardiens dirigé en plaçant les joueurs puis en jeu libre
Retour au clame	Bilan de la séance et rangement

Favoriser les exercices où il y a le plus de contact avec le ballon

Eviter le file d'attente, faire plusieurs ateliers – Mettre vite en activité

Être exigeant dans le respect des consignes – Être calme et tolérant

Les 4 OUTILS INDISPENSABLES :

DEMONTRER – REPETER – CORRIGER – PROGRESSER



Cycles	Période	Nb séances	Thème travail
1	Septembre – toussaint	6	Technique Tactique Motricité
2	Toussaint-noël	6	Technique Tactique Motricité
3	Janvier-vacances février	6	Technique Tactique Motricité
4	Vacances février- Pâques	6	Technique Tactique Motricité
5	Pâques – juin	6	Technique Tactique Motricité

Tout au long de l'année, donner une éducation sportive basée sur :

- la politesse
- le respect
- le fair-play

Rechercher la qualité dans les jeux et exercices proposés. Faire répéter jusqu'à satisfaction.

Féliciter et encourager tous les jeunes joueurs.



CATEGORIE U8/U9

Foot Animation

Enfants de 7 à 9 ans

CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT	CONTENU DE L'ENTRAINEMENT
Fragile et en pleine croissance	Technique de base et coordination
Difficultés de coordination	Jeu d'éveil et familiarisation avec le ballon (JET)
Attention et concentration limitées	Jeu à effectif réduit
Grande faculté d'imitation	Alterner jeux d'éveil, matchs et exercices
Aime le jeu, et joue pour lui et égoцентриque	Groupes et équipes équilibrés
<i>Un enfant, tout simplement</i>	<i>Jouer, prendre du plaisir</i>

METHODE PEDAGOGIQUE = Pédagogie Active (guidage)	
Méthode	L'éducateur
Faire répéter l'action Questionner Orienter	Connaitre les principes du jeu Proposer des phases de jeu avec choix Aménager l'espace et le nombre de joueurs Communiquer le but et les consignes Utiliser les arrêts flash Questionner pour permettre les réponses Être dynamique et actif



OBJECTIFS ANNUEL D'ENTRAINEMENT

TECHNIQUE

Jonglage pied fort
 Conduite de balle
 Tir du pied fort (privilégié la précision)
 Passe courte précise
 Contrôle simple et orienté
 Dribble

TACTIQUE

Bien connaître les règles du foot à 5
 Occupation du terrain
dans la largeur et la profondeur
en phase offensive et défensive
 Acquérir des principes de jeu simples :
 Mon équipe à la balle, j'attaque
Recherche du jeu en avant
Recherche du jeu sur les côtés
Jouer ensemble
 Mon équipe n'a pas le ballon, je défends
Comment défendre ?
Défendre ensemble
 Préparer les U9 au jeu à 8

PHYSIQUE

Coordination / Motricité
 Maîtriser les déplacements avant/arrière
 Latéralisation
 Dissociation membres inférieures et supérieures
 Agilité
 Equilibre
 Orientation dans l'espace
Vitesse de réaction et vivacité
 Sous forme de relais

MENTAL

Recherche de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs
 Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play
 Développer la notion d'autonomie
 Insister sur la notion de groupe



SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE

Objectif	Contenu
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail
Echauffement	Jeux en relation avec le thème
Découverte Tactique et Technique	Jeu Eveil Technique
Découverte Tactique Individuelle : opposition	Petits matchs en nombre réduit, avec ou sans gardien
Récréation : maniement du ballon	Jouer avec le ballon tout en découvrant ce que l'on peut faire
Développer la motricité	Coordination avec ou sans ballon
Découverte Technique : gestes de base	Exercices d'apprentissage des gestes élémentaires de base
Découverte tactique collective : jeu	Match 5c5 avec gardiens dirigé en plaçant les joueurs puis en jeu libre
Retour au calme	Bilan de la séance et rangement

Favoriser les exercices où il y a le plus de contact avec le ballon

Eviter le file d'attente, faire plusieurs ateliers – Mettre vite en activité

Être exigeant dans le respect des consignes – Être calme et tolérant

Les 4 OUTILS INDISPENSABLES :

DEMONTRER – REPETER – CORRIGER – PROGRESSE



PLANNING ANNUEL D'ENTRAINEMENT PAR CYCLES

Cycles	Période	Nb de séances	Thème de travail
1	Septembre – Toussaint	6	Technique Tactique Motricité
2	Toussaint – Noel	6	Technique Tactique Motricité
3	Janvier – Vacances Février	6	Technique Tactique Motricité
4	Vacances Février – Pâques	6	Technique Tactique Motricité
5	Pâques - juin	6	Technique Tactique Motricité

Tout au long de l'année, donner une éducation sportive basée sur :

- la politesse
- le respect
- le fair-play

Rechercher la qualité dans les jeux et exercices proposés. Faire répéter jusqu'à satisfaction.

Féliciter et encourager tous les jeunes joueurs.



CATEGORIE U10/U11

Foot Initiation

Enfants de 9 à 11 ans

CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT	CONTENU DE L'ENTRAINEMENT
Augmentation de l'endurance, de la vitesse, de la force	Technique de base et coordination (Fondamentaux du football)
Coordination améliorée	Organisation basique de l'équipe
Importante mémoire visuelles	Vitesse, vivacité, réaction, coordination
Grande confiance en soi	Alterner matchs, JET, exercices
Capacité de discussion	Jeux d'entraînement
Soif d'apprendre et de découvrir	Matchs à effectifs réduits
Esprit de groupe, sens du collectif	Groupe et effectifs cohérents
<i>Un enfant dans une équipe de copains</i>	<i>Jouer, découvrir et expérimenter</i>

METHODE PEDAGOGIQUE = Pédagogie Active (guidage)	
Méthode	L'éducateur
Faire répéter l'action Questionner Orienter	Connaitre les principes du jeu Proposer des phases de jeu avec choix Aménager l'espace et le nombre de joueurs Communique le but et les consignes Utiliser les arrêts flash Questionner pour permettre les réponses Être dynamique et actif



OBJECTIFS ANNUEL D'ENTRAINEMENT

TECHNIQUE	TACTIQUE
<p>Jonglage des 2 pieds et de la tête Conduite de balle des 2 pieds. Insister sur les différentes surfaces de contact, les feintes. Tir des 2 pieds (privilegié la précision) Passe courte et moyenne précise Contrôle simple et orienté avec enchainement Dribble et enchainement Jeu de tête</p>	<p>Connaitre les règles du foot à 8 : règle du hors jeu Occupation du terrain <i>dans la largeur et la profondeur en phase offensive et défensive</i> Acquérir des principes de jeu simples : Mon équipe à la balle, j'attaque <i>Recherche du jeu en avant</i> <i>Recherche du jeu sur les côtés</i> <i>Jouer ensemble</i> <i>Aide au porteur du ballon, appui et soutien</i> <i>Démarquage</i> Mon équipe n'a pas le ballon, je défends <i>marquage</i> <i>défendre ensemble et en infériorité numérique</i> Préparer les U11 aux règles U13</p>
PHYSIQUE	MENTAL
<p><i>Coordination / Motricité</i> Maîtriser les déplacements avant/arrière Latéralisation Dissociation membres inférieures et supérieures Agilité Equilibre Orientation dans l'espace <i>Endurance</i> A travers des exercices et jeux avec ballon <i>Vitesse de réaction de course et vivacité / Gestuelle</i> Souplesse à travers des exercices d'étirement</p>	<p>Recherche de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play Notion d'équipe Développer l'envie de vouloir toujours progresser</p>



SEANCED'ENTRAINEMENT

TYPE2DominanteTactique

Objectif	Contenu
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail
Echauffement	Jonglages, conduite de balle avec consignes,
Développer la vivacité	Sous forme d'atelier et de jeux
Travail Tactique	Exercices d'initiation tactique
Travail Tactique	Jeu à Thème et libre
Retour au clame	Bilan de la séance et rangement

Favoriser les exercices où il y a le plus de contact avec le ballon

Eviter le file d'attente, faire plusieurs ateliers – Mettre vite en activité

Être exigeant dans le respect des consignes – Être calme et tolérant

Revenir sur le match du samedi

Terminer les séances par des étirements en même temps que l'échange sur le bilan de la séance

Utiliser le temps de retour au vestiaire pour faire le point avec un joueur



PLANNING ANNUEL D'ENTRAINEMENT PAR CYCLES

Cycles	Période	Nb de séances	Thème de travail
1	Septembre – Toussaint	12	Technique Tactique Motricité
2	Toussaint – Noel	12	Technique Tactique Motricité
3	Janvier – Vacances Février	12	Technique Tactique Motricité
4	Vacances Février – Pâques	12	Technique Tactique Motricité
5	Pâques - juin	12	Technique Tactique Motricité

Tout au long de l'année, donner une éducation sportive basée sur :

- la politesse
- le respect
- le fair-play

Rechercher la qualité dans les jeux et exercices proposés.

Faire répéter jusqu'à satisfaction.

Être exigeant sur la qualité des gestes techniques et sur l'investissement.

Féliciter et encourager tous les joueurs. Faire le point.



CATEGORIE U12/U13

Foot Pré-formation

Enfants de 11 à 13 ans

CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT	CONTENU DE L'ENTRAINEMENT
Modifications importantes sur le plan physique Meilleur équilibre et coordination	Vitesse, vivacité et réaction Coordination
Esprit critique, capacité de discussion	Technique de base – Les fondamentaux
Attention plus soutenue	Principes généraux de jeu et d'animation
Envie d'apprendre	Maitrise de l'espace et des déplacements
Affirmation de soi	Matches à effectifs réduit
Développement de l'esprit de compétition	Encourager la créativité
Esprit d'équipe	Favoriser la prise d'initiatives
<i>Un joueur dans une équipe</i>	<i>Jouer et entreprendre</i>

METHODE PEDAGOGIQUE = Pédagogie Active (guidage)

Méthode	L'éducateur
Faire répéter l'action Questionner Orienter	Connaitre les principes du jeu Proposer des phases de jeu avec choix Aménager l'espace et le nombre de joueurs Communiquer le but et les consignes Utiliser les arrêts flash Questionner pour permettre les réponses Être dynamique et actif



OBJECTIFS ANNUEL D'ENTRAINEMENT

TECHNIQUE	TACTIQUE
<p>Jonglage des 2 pieds et de la tête + enchainements</p> <p>Jonglage en mouvement</p> <p>Conduite de balle des 2 pieds.</p> <p>Insister sur les différentes surfaces de contact, les feintes.</p> <p>Remise et déviations</p> <p>Utilisation du corps pour protéger le ballon</p> <p>Tir des 2 pieds (privilegié la précision)</p> <p>Volée et demi-volée</p> <p>Passe courte, moyenne et longue</p> <p>Prise de balle et enchainement pour conserver, progressé,</p> <p>déséquilibrer et finir</p> <p>Contrôle simple et orienté avec enchainement</p> <p>Dribble et enchainement</p> <p>Jeu de tête (passe et tir)</p>	<p>Connaitre les règles du foot à 8 : règle du hors-jeu</p> <p>Conservation et progression</p> <p><i>Avoir des solutions de passes, jeu en triangle</i></p> <p><i>Occuper l'espace dans la largeur, la profondeur en phase offensive et défensive</i></p> <p>Déséquilibrer et finition</p> <p><i>Fixer dans une zone pour finir l'action dans une autre</i></p> <p><i>Changer le rythme du jeu</i></p> <p>Opposition</p> <p><i>Gérer l'infériorité numérique à 1 contre 2, 2 contre 3</i></p> <p><i>Reformer le bloc équipe</i></p> <p><i>Réduire l'espace entre les lignes</i></p> <p><i>Récupérer le ballon en bloc (augmenter la densité)</i></p> <p><i>Récupérer le ballon proche de son but</i></p> <p>Préparer les U13 au foot à 11</p>
PHYSIQUE	MENTAL
<p><i>Coordination / Motricité</i></p> <p>Maîtriser les déplacements avant/arrière</p> <p>Latéralisation</p> <p>Dissociation membres inférieures et supérieures</p> <p>Agilité</p> <p>Equilibre</p> <p>Orientation dans l'espace</p> <p><i>Endurance</i></p> <p>A travers des exercices et jeux avec ballon</p> <p><i>Vitesse de réaction de course et vivacité /</i></p> <p><i>Gestuelle</i></p> <p>Souplesse à travers des exercices d'étirement</p>	<p>Recherche de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs</p> <p>Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play</p> <p>Notion d'équipe</p> <p>Développer l'envie de vouloir toujours progresser</p>



SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE 1

Dominante Technique

Objectif	Contenu
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail
Echauffement	Jeux en relation avec le thème
Développer la motricité	Coordination avec ou sans ballon
Travail Technique	Perfectionnement des gestes techniques
Travail Technique	Jeu à Thème et libre
Retour au clame	Bilan de la séance et rangement

SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE 2

Dominante Tactique

Objectif	Contenu
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail
Echauffement	Jonglages, conduite de balle avec consignes,
Développer la vivacité	Sous forme d'atelier et de jeux
Travail Tactique	Exercices d'initiation tactique
Travail Tactique	Jeu à Thème et libre
Retour au clame	Bilan de la séance et rangement

Favoriser les exercices où il y a le plus de contact avec le ballon

Eviter le file d'attente, faire plusieurs ateliers – Mettre vite en activité

Être exigeant dans le respect des consignes – Être calme et tolérant

Revenir sur le match du samedi

Terminer les séances par des étirements en même temps que l'échange sur le bilan de la séance

Utiliser le temps de retour au vestiaire pour faire le point avec un joueur



PLANNING ANNUEL D'ENTRAINEMENT PAR CYCLES

Cycles	Période	Nb de séances	Thème de travail
1	Septembre – Toussaint	12	Technique Tactique Motricité
2	Toussaint – Noel	12	Technique Tactique Motricité
3	Janvier – Vacances Février	12	Technique Tactique motricité
4	Vacances Février – Pâques	12	Technique Tactique Motricité
5	Pâques - juin	12	Technique Tactique Motricité

Tout au long de l'année, donner une éducation sportive basée sur :

- la politesse
- le respect
- le fair-play

Rechercher la qualité dans les jeux et exercices proposés.

Faire répéter jusqu'à satisfaction.

Être exigeant sur la qualité des gestes techniques et sur l'investissement.

Féliciter et encourager tous les joueurs. Faire le point.



CATEGORIE U14/U15/U16/U17

Foot formation

Enfants de 14 à 17 ans

CARACTERISTIQUES DU JOUEUR	CONTENU DE L'ENTRAINEMENT
Modifications importantes sur le plan physique Meilleur équilibre et coordination	Vitesse, vivacité et réaction Coordination
Esprit critique, capacité de discussion	Technique de base – Les fondamentaux
Attention plus soutenue	Principes généraux de jeu et d'animation
Envie d'apprendre	Maitrise de l'espace et des déplacements
Affirmation de soi	Matches à effectifs réduit et à 11
Développement de l'esprit de compétition	Encourager la créativité
Esprit d'équipe	Favoriser la prise d'initiatives
<i>Un joueur dans une équipe</i>	<i>Jouer et entreprendre</i>

METHODE PEDAGOGIQUE = Pédagogie Active (guidage)	
Méthode	L'éducateur
Faire répéter l'action Questionner Orienter	Connaitre les principes du jeu Proposer des phases de jeu avec choix Aménager l'espace et le nombre de joueurs Communiquer le but et les consignes Utiliser les arrêts flash Questionner pour permettre les réponses Être dynamique et actif



OBJECTIFS ANNUEL D'ENTRAINEMENT

TECHNIQUE	TACTIQUE
<p>Jonglage des 2 pieds et de la tête + enchainements Jonglage en mouvement Conduite de balle des 2 pieds. Insister sur les différentes surfaces de contact, les feintes. Remise et déviations Utilisation du corps pour protéger le ballon Tir des 2 pieds (privilegié la précision) Volée et demi-volée Passe courte, moyenne et longue Prise de balle et enchainement pour conserver, progressé, déséquilibrer et finir Contrôle simple et orienté avec enchainement Dribble et enchainement Jeu de tête (passe et tir)</p>	<p>Connaitre les règles du foot à 11 : règle du hors jeu Conservation et progression <i>Avoir des solutions de passes, jeu en triangle</i> <i>Occuper l'espace dans la largeur, la profondeur en phase offensive et défensive</i> Déséquilibrer et finition <i>Fixer dans une zone pour finir l'action dans une autre</i> <i>Changer le rythme du jeu</i> Opposition <i>Gérer l'infériorité numérique à 1 contre 2, 2 contre 3</i> <i>Reformer le bloc équipe</i> <i>Réduire l'espace entre les lignes</i> <i>Récupérer le ballon en bloc (augmenter la densité)</i> <i>Récupérer le ballon proche de son but</i> Préparer les joueurs au foot à 11</p>
PHYSIQUE	MENTAL
<p><i>Coordination / Motricité</i> Maîtriser les déplacements avant/arrière Latéralisation Agilité Equilibre Orientation dans l'espace <i>Endurance</i> A travers des exercices et jeux avec ballon <i>Vitesse de réaction de course et vivacité / Gestuelle</i> Souplesse à travers des exercices d'étirement</p>	<p>Recherche de la qualité dans les exercices, les jeux et les matchs Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play Notion d'équipe Développer l'envie de vouloir toujours progresser</p>



SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE 1

Dominante Technique

Objectif	Contenu
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail
Echauffement	Jeux en relation avec le thème
Développer la motricité	Coordination avec ou sans ballon
Travail Technique	Perfectionnement des gestes techniques
Travail Technique	Jeu à Thème et libre
Retour au clame	Bilan de la séance et rangement

SEANCE D'ENTRAINEMENT TYPE 2

Dominante Tactique

Objectif	Contenu
Prise en main	Expliquer la séance et le thème de travail
Echauffement	Jonglages, conduite de balle avec consignes, jeux à thèmes
Développer la vivacité	Sous forme d'atelier et de jeux
Travail Tactique	Exercices tactique
Travail Tactique	Jeu à Thème et libre
Retour au clame	Bilan de la séance et rangement

Favoriser les exercices où il y a le plus de contact avec le ballon
 Eviter le file d'attente, faire plusieurs ateliers – Mettre vite en activité

Être exigeant dans le respect des consignes – Être calme et tolérant

Revenir sur le match du samedi

Terminer les séances par des étirements en même temps que l'échange sur le bilan de la séance

Utiliser le temps de retour au vestiaire pour faire le point avec un joueur



PLANNING ANNUEL D'ENTRAINEMENT PAR CYCLES

Cycles	Période	Nb de séances	Thème de travail
1	Septembre – Toussaint	12	Technique Tactique Motricité
2	Toussaint – Noel	12	Technique Tactique Motricité
3	Janvier – Vacances Février	12	Technique Tactique motricité
4	Vacances Février – Pâques	12	Technique Tactique Motricité
5	Pâques - juin	12	Technique Tactique Motricité

Tout au long de l'année, donner une éducation sportive basée sur :

- la politesse
- le respect
- le fair-play

Rechercher la qualité dans les jeux et exercices proposés.

Faire répéter jusqu'à satisfaction.

Être exigeant sur la qualité des gestes techniques et sur l'investissement.

Féliciter et encourager tous les joueurs. Faire le point.



GUIDE DE L'EDUCATEUR

Le binôme « Educateur -Dirigeant » représente le rouage essentiel du fonctionnement de l'équipe, et par conséquent de l'école de football.

Les Tâches doivent être réparties et précisément expliquées aux parents et aux joueurs dès le début de la saison sportive.

Il ne faut jamais perdre de vue que l'enfant est le centre d'intérêt de leur mission, afin d'assurer son éducation sportive, son développement sur les plans social et psychologique.

Le binôme doit connaître le jeu, les règles et ses joueurs. Bien entendu les connaissances ne sont pas sans limites, mais les messages transmis doivent être clairs et précis.

Le binôme doit être exemplaire, poli : comportement et langage ne doivent jamais être pris à défaut.

Sourires passionnés, envie d'apprendre et de transmettre doivent rejaillir afin de motiver les jeunes joueurs.

Disponibilité, attention, confiance et conseils doivent aider nos jeunes joueurs à grandir et s'épanouir.

Les victoires comme les défaites ne sont rien à côté de ce que le football peut véhiculer comme valeurs humaines et sociales.

Le football est un merveilleux outil pour transmettre les valeurs essentielles :

RESPECT – SOLIDARITE – ENTRAIDE – PARTAGE – GOUT DE L'EFFORT



L'Éducateur et le Dirigeant

Le rôle de l'éducateur / Dirigeant est de transmettre du « **savoir-faire** » et du « **savoir-être** ».

Ses messages doivent être clairs et précis.

Il doit pratiquer une pédagogie de l'encouragement et de la réussite.

Il doit toujours réagir de manière positive et avoir une attitude exemplaire.

+	-
Être exigeant mais tolérant	Crier constamment et être agressif
Être à l'écoute	Prendre les enfants pour des adultes
Communiquer le plus possible	Donner des explications trop longues
Donner confiance, rassurer et encourager	Rester trop longtemps sur le même exercice
Développer l'esprit d'équipe	Interrompre en permanence le jeu
Encourager les initiatives individuelles et la prise de risques	Critiquer un participant devant le reste du groupe
Souligner l'esprit du jeu plutôt que les erreurs	Donner trop d'importance au résultat



Lors des séances d'entraînement

Avant l'entraînement :

Préparer impérativement ses séances avant l'entraînement par écrit en s'appuyant sur la planification annuelle et le responsable technique.

Arriver en avance (1/2 heure) par rapport au début de la séance afin d'installer le matériel avant l'arrivée des enfants.

Communiquer avec le reste de l'encadrement pour se répartir les tâches pendant la séance
Se mettre en tenue d'éducateur du groupement.

Accueillir ou faire accueillir les enfants et les parents.

Veiller à ce que les enfants portent la tenue du groupement.

Pendant l'entraînement :

Constituer les groupes de travail.

Gérer des situations d'entraînement.

Démontrer, corriger, répéter.

Encourager, valoriser et stimuler les enfants.

Intervenir et corriger les joueurs pour rechercher une modification de leur comportement tactique, technique et psychomoteur.

Gérer le temps.

S'adapter à son public (langage simple).

Après l'entraînement :

Faire ramasser et ranger le matériel par les enfants sous surveillance.

Gérer les convocations pour les rencontres du week-end.

Organiser le déplacement avec les parents et les dirigeants du groupement.

Être présent jusqu'au départ de tous les joueurs.



Lors des rencontres

Avant la rencontre :

Être en tenue du groupement et arriver avant les joueurs.

Veiller à ce que les enfants portent la tenue du groupement.

Vérifier la préparation du matériel, de la tablette.

Accueillir les joueurs et s'assurer du bon accueil des équipes adverses.

Réunir les joueurs pour la mise en tenue et la causerie :

- fixer des objectifs simples
- annoncer l'équipe qui commence
- ne pas axer sur le résultat mais sur le jeu et le plaisir des enfants

Pendant la rencontre :

Intervenir ponctuellement et de façon constructive.

Ne pas téléguider les enfants, les laisser jouer.

Encourager, valoriser, stimuler.

Ne jamais crier.

Gérer les changements et les temps de jeu pour que tous les enfants participent identiquement.

A la mi-temps :

- Retour au calme, silence et hydratation.
- Rappeler les consignes de départ et les objectifs.
- Enoncer les points positifs en premier, puis les points négatifs en apportant des solutions.
- Finir par un point positif et remettre en confiance.

Après la rencontre :

S'assurer que tous les joueurs serrent la main des adversaires, partenaires, arbitres et éducateurs à la fin du match.

Organiser le retour au calme :

- Relativiser en cas de défaite comme en cas de victoire

Annoncer le prochain RDV (entraînement, match,)

Ne pas revenir à chaud sur le match avec les joueurs ou les parents.

Veiller au partage du goûter.

Veiller au ramassage des tenues et saisie résultat sur la tablette.



Relation avec les parents

L'éducateur et le dirigeant sont les seules personnes autorisées à être aux bords du terrain. Les parents doivent rester à l'extérieur, derrière les barrières.

- Réunir les parents en début de saison pour informer (gestion de la catégorie, respect des consignes, de l'état d'esprit, des encadrants, ...)
- Fixer les règles de fonctionnement : convocations, temps de jeu, retards, absence,
- Pressentir leur comportement et prévenir que seuls les encouragements sont tolérés au bord du terrain.
- Informer les parents sur les progrès, les difficultés de leurs enfants.
- Les investir et les inviter à participer à la vie du groupement.
- Instaurer une relation saine : s'adresser aux parents que lorsqu'il y a besoin, être disponible et à l'écoute.



Le Joueur

Le joueur est l'acteur majeur de notre groupement.

C'est pour lui que tout est mis en place par le groupement, ses dirigeants, ses éducateurs et ce, pour qu'il prenne du plaisir à apprendre à jouer au football.

Le groupement est un véritable lieu de vie, avec ses règles de vie que le joueur se doit de respecter. Voici les 5 objectifs majeurs que le joueur doit se fixer :

- 1 – Prendre du plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football
- 2 – Découvrir, apprendre et respecter les règles du jeu, les règles de vie fixées par les éducateurs
- 3 – Intégrer un groupe et y trouver sa place
- 4 – Jouer en appréciant et respectant les autres
- 5 – Vivre avec enthousiasme et générosité



Respecter « Le Monde du Foot »

Respecter les règlements, ne jamais chercher à les enfreindre délibérément

Rester maître de soi, refuser la violence physique et verbale

Garder sa dignité en toutes circonstances et notamment dans la défaite

Refuser de gagner par des moyens illégaux ou par la tricherie

Accepter la victoire avec modestie, sans vouloir ridiculiser l'adversaire

Être exemplaire, généreux et tolérant.

Je signe une licence pour jouer dans le club et non pour jouer en équipe 1 et être titulaire à chaque match

Faire preuve de fair-play, accepter les décisions de l'arbitre

Progresser

Être présent à chaque entraînement

Suivre les consignes de l'éducateur

Prendre soin du matériel

Être fier des progrès de l'équipe



Comportement et investissement

Arriver à l'heure fixée par l'éducateur

Respecter les règles du jeu et les consignes de l'éducateur

Jouer avant tout pour s'amuser

Soutenir l'équipe

Tout donner pour arriver à gagner

Rester calme

Serrer la main à tous les adversaires et éducateurs, à l'arbitre

Célébrer la victoire entre copains dans le vestiaire

Analyser la défaite avec le sourire

Quand l'éducateur te fait jouer à différents postes, c'est pour que tu puisses connaître tes points forts, travailler tes points faibles et que tu progresses dans tous les secteurs du jeu.

L'important est de progresser en équipe, tous ensemble et en suivant les consignes de ton éducateur. Si chacun progresse, c'est toute l'équipe qui progresse.

POUR ETRE UN BON FOOTBALLEUR, IL FAUT D'ABORD ETRE UN BON COEQUIPIER



PROJECTIONS ET PROGRESSIONS PAR CATEGORIES FC PAYS DE GASCogne

Plan sportif sur trois saisons soit de 2021/2022 à 2023/2024.



CATEGORIE U12/U13

En fonction de l'effectif prévisionnel du groupement pour 2021/2022, nous envisageons la création de 5 équipes.

42 U12

30 U13

- 1 équipe « élite » que nous inscrirons en ligue.

Celle-ci s'entraînerait deux fois par semaine, une fois à Landiras et une fois à Villandraut.

- 4 équipes (2 par secteur)

2 équipes secteur Villandraut et Saint Symphorien

2 équipes secteur Landiras et Cabanac

OBJECTIFS :

Pérenniser ces niveaux de pratique pour que tous les enfants y trouvent ce qu'ils recherchent que ce soit compétition ou loisir et ainsi garantir un niveau de pratique pour la catégorie U14/U15.



CATEGORIE U14/U15

En fonction de l'effectif prévisionnel du groupement pour 2021/2022 et les propositions du district de la Gironde sur les 14.

17 / U14

8 / U15

70% de l'effectif est composé de U14.

La proposition du district est la création sur inscription d'une équipe de U14 ou l'accent devra être mis sur la formation et non la compétition puisque cette compétition ne débouchera pas sur des montées ou des descentes.

Le but est d'emmener progressivement ces jeunes sur le foot à 11 et de parfaire leur formation.

OBJECTIFS :

Pour la saison 2022/2023 avec les 17 jeunes qui seront U15 et les 30 jeunes qui seront U14, créer deux équipes une avec le meilleur niveau de pratique possible et la deuxième pour la pratique plus loisir.



CATEGORIE U16/U17

En fonction de l'effectif prévisionnel du groupement pour 2021/2022.

7 / U16

7 / U17

Pour 2021/2022 quantifier cet effectif avec les 8 U15, faire de la formation.

Recrutement pour améliorer le groupe.

OBJECTIFS :

Pour la saison 2022/2023 avec les 8 jeunes qui seront U16 et donc déjà 1 année dans cette catégorie, avec les 7 jeunes qui seront U17 et aussi 1 année dans cette catégorie, il faudra recruter pour améliorer quantitativement et qualitativement le groupe pour l'emmener vers le meilleur niveau de pratique.

Ce sera une saison de transition avant que les futures générations ne viennent naturellement gonfler cet effectif quantitativement et qualitativement.



FC PAYS DE GASCOGNE