

U6 / U9



U6  
U9

# Faire son sac et bien s'équiper

## **Constat et enjeux :**

Souvent, les parents de jeunes footballeurs n'ont pas connaissance du matériel et des chaussures nécessaires pour s'entraîner dans les meilleures conditions. Or, pour bien jouer et se faire plaisir sur le terrain, il est indispensable d'avoir des chaussures bien lacées et adaptées à sa morphologie.

“

Mission de l'éducateur :

**Conseiller les parents et licenciés sur les chaussures et le matériel  
les plus adaptés aux besoins de l'enfant, au type de terrain  
et aux conditions climatiques**

”

## **Propositions de messages clés :**

- « Avez-vous des questions pour l'achat de vos chaussures ? »
- « Je vérifie que mes chaussures sont bien lacées. Un pied bien maintenu permet une meilleure maîtrise de la balle et surtout de diminuer les risques de blessure »

Recommandations :

Faire passer ces messages au début des premiers entraînements.  
Profitez des premières prises de contact (idéalement lors de l'inscription) avec les parents pour leur donner la fiche « Comment choisir son équipement »

## **Fiches de référence :**

- « Comment choisir son équipement »
- « L'art de bien faire ses lacets »

# Comment choisir son équipement

U6  
U9

Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football.  
Une bonne paire de chaussures permet d'éviter les blessures et de donner le meilleur sur le terrain.

## Quelle paire de chaussures acheter ?

### Prendre des chaussures à la bonne pointure !

Prenez le temps de les essayer, avec des chaussettes de foot (plus épaisses que celles de ville), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont les plus gonflés.



**Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien**, rigides à l'arrière pour le bon maintien du pied et souples au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.

### Acheter des chaussures avec des crampons adaptés :

les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (fiables, simples d'utilisation et peu coûteux).

## Les différents types de crampons et leur utilisation



Crampons « vissés »  
Terrain gras ou humide



Crampons « stabilisés »  
Terrain synthétique



Crampons « moulés »  
Terrain sec ou dur

Pour entretenir ses chaussures de foot et les faire durer plus longtemps :

- Les laver après chaque match et entraînement,
- Les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison,
- Les cirer ou les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir

## La composition d'un sac de football

Maillot, short, chaussettes, chaussures, protège-tibias, serviette de toilette, gel douche.



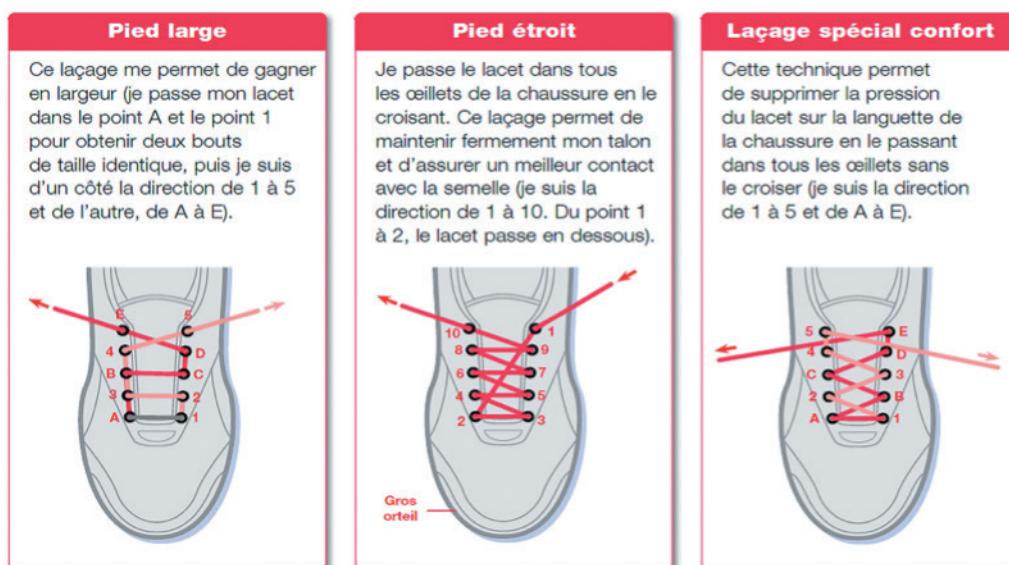
**Et je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques**  
(coupe-vent, gants, bonnet, pantalon s'il fait froid)

# L'art de bien faire ses lacets

U6  
U9

Pour mon confort et ma sécurité, il est indispensable que mes chaussures soient correctement lacées. Différentes techniques de laçage existent selon la forme du pied.

## Les différentes techniques de laçage :



### C'est bon à savoir

- Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure. Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure.
- Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette à rabat.

Un laçage bien réalisé ne doit pas marquer de point de compression



U6

U9

# Saluer les personnes de son environnement

## Constat et enjeux :

Dans la vie associative, comme dans la vie de tous les jours, il convient de saluer son environnement par l'utilisation de formules de politesse telles que « bonjour », « merci », « au revoir ».



Mission de l'éducateur :

**L'éducateur transmet les codes de la politesse et s'assure qu'ils sont respectés**



## Actions à mettre en place :

- Accueillir tous les enfants : l'éducateur se place à un endroit stratégique (entrée des vestiaires) pour que les enfants le saluent.
- Veiller à ce que les enfants échangent une poignée de main avec les autres joueurs en arrivant dans le vestiaire et se saluent à la fin de l'entraînement.

## Propositions de messages clés :

- « Se saluer mutuellement avec respect permet d'entretenir de bonnes relations avec ceux qui nous entourent et favorise l'échange et la communication »
- « Tu dois distinguer les codes utilisés avec tes camarades (« Check ») de ceux qu'il convient d'employer avec les adultes »
- « Apprendre et respecter les codes de la société selon le contexte où l'on se trouve » (ex : enlever sa casquette quand on mange)



# S'enrichir de la diversité au sein de l'équipe

U6  
U9

## Constat et enjeux :

Le football doit développer le sens du collectif et de la solidarité, mais il peut aussi constituer un cadre d'exclusion et de discriminations (racisme, sexisme, homophobie, rejet d'une religion, ...). La force et la réussite d'une équipe résident dans sa diversité et dans le fait que le groupe accepte cette diversité.

“

Mission de l'éducateur :

**Faire du club un lieu de convivialité et de solidarité,  
au sein duquel les comportements ou propos discriminatoires  
sont proscrits**

”

## Actions à mettre en place :

- Organiser un tournoi de football sur le thème de la mixité.
- Mélanger les filles, garçons, les âges au sein des équipes etc...
- Procéder à un tirage au sort pour déterminer la composition des équipes.

## Proposition de messages clés :

« On juge les autres sur ce qu'ils font, pas sur ce qu'ils sont. On est tous différents et on est tous égaux : nos différences sont une force pour l'équipe »



# Économiser l'eau

## Constat et enjeux :

L'eau est précieuse, il est donc important et essentiel de l'économiser au quotidien. Un robinet mal fermé, c'est jusqu'à 120 litres d'eau gaspillés en une journée, soit 80 bouteilles d'eau (1,5L). Pour un bain, c'est 3 à 4 fois plus d'eau consommée qu'une douche. Eviter le gaspillage d'eau au sein du club et à l'extérieur. Prendre conscience de la rareté de l'eau et de la nécessité de l'utiliser avec discernement.

“ Mission de l'éducateur :  
**Sensibiliser les enfants à la valeur de l'eau et les inciter à faire attention à leur consommation dans tous les gestes du quotidien (douche, brossage des dents, fermeture des robinets...)** ”

## Action à mettre en place :

- Veiller à limiter au maximum les gaspillages lors des entraînements, des matches, dans les douches... »

## Propositions de messages clés :

« Avez-vous bien fermé le robinet et vérifié qu'il ne goutte pas ? »

Recommandation :  
Faire passer ce message dans les vestiaires lorsque les licenciés utilisent les robinets

« Prenez une douche plutôt qu'un bain, c'est plus écologique »

Recommandation :  
Faire passer ce message après l'entraînement

## Fiche de référence :

« L'eau est précieuse »

# L'eau est précieuse

U6  
U9

## Le saviez-vous ?



Une vaisselle à la main,  
20 à 40 litres



Un bain,  
100 à 200 litres



Un lave-vaisselle.  
20 à 60 litres



Un lave linge,  
60 à 80 litres



Une douche,  
20 à 60 litres



Une chasse d'eau,  
6 à 12 litres

## Petits gestes, grandes économies :

Il est nécessaire de changer ses habitudes de consommation d'eau pour réaliser des économies très profitables pour l'environnement et pour le club. Voici quelques éco-gestes simples qui vous permettront de réduire votre consommation en eau :

Évitez de laisser couler l'eau inutilement quand vous vous lavez les mains.

Prenez une douche plutôt qu'un bain, vous utiliserez ainsi, au minimum, trois fois moins d'eau.

Ne restez pas trop longtemps sous la douche. Vous réaliserez ainsi une double économie : en eau et en énergie.

Surveillez l'état des robinets du club et signalez les fuites d'eau à l'éducateur quand il y en a ! Les fuites d'eau représentent environ 20 % de la consommation domestique.

Une chasse d'eau qui fuit équivaut à un gaspillage de 600 litres d'eau par jour !

Un robinet qui fuit engendre une perte de 120 litres d'eau en une journée (source : ADEME) soit 80 grandes bouteilles d'eau (1,5L)







U6  
U9

# Réduire sa consommation d'énergie

## Constat et enjeux :

Les ressources de la planète en énergie sont limitées. De simples gestes répétés quotidiennement permettent de la préserver grâce aux économies réalisées.



Mission de l'éducateur :

**Inciter les enfants à acquérir les bons réflexes en matière d'économie d'énergie**



## Propositions de messages clés :

- « Le dernier à quitter le vestiaire éteindra la lumière derrière lui »
- « Avez-vous éteint la lumière en sortant du vestiaire ? »
- « Le vestiaire est chauffé. Avez-vous fermé la porte et les fenêtres du vestiaire pour ne pas gaspiller l'énergie ? »

Recommandation :

Faire passer ce message avant le début de la séance d'entraînement





U6  
U9

# Identifier la nature des déchets

## Constat et enjeux :

Chaque français produit plus d'un kilo de déchets par jour. Il est donc important de faire prendre conscience aux enfants (et aux adultes) de l'impact environnemental que peuvent avoir leurs habitudes de consommation.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser les licenciés du club aux différents types de déchets existants (papiers, plastiques, verre, conserves...) et aux impacts qu'ils peuvent avoir sur l'environnement**



## Proposition de messages clés :

« On produit de nombreux déchets qui peuvent avoir un impact sur l'environnement. Apprenez à mieux les connaître, pour ensuite mieux les réduire et les trier »

## Fiche de référence :

« Je reconnais les déchets »

Recommandations :

Faire passer ce message en début d'entraînement  
Distribuer la fiche de référence aux parents

# Je reconnais les déchets

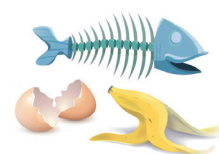
U6  
U9

**Un déchet, c'est ce qui reste d'un produit lorsqu'il a été consommé, qu'il n'est plus utilisé ou est abandonné par son propriétaire. On classe les déchets en trois catégories :**

## Les déchets organiques

Ils sont issus de l'alimentation ou proviennent du jardin : on les appelle alors « déchets verts ».

*Exemple : temps de décomposition d'une peau de banane = 3 à 6 mois*



## Les déchets recyclables

Le plastique, le verre, le papier, le carton, ... peuvent être triés et recyclés : chacun d'entre eux devra être déposé dans un bac spécifique.

*Exemple : temps de décomposition d'une bouteille en verre = 4 000 ans*



## Les déchets toxiques

Les piles, huiles usagées, produits chimiques, médicaments, ... doivent être amenés en déchèterie ou dans des conteneurs adaptés car ils peuvent être nocifs pour l'environnement et pour la santé.



### Le saviez-vous ?

La quantité de déchets est une menace pour l'environnement, il est donc indispensable de les réduire et de les trier pour les recycler.



U6  
U9

# Respecter ses partenaires et son éducateur

## Constat et enjeux :

Notre société génère parfois des comportements individualistes contraires à l'écoute, à la solidarité et au partage. Au sein d'un club, il est important de développer un respect mutuel et de faciliter les échanges entre tous les acteurs.

Chaque joueur est en relation constante avec ses coéquipiers et son éducateur, c'est pour cela qu'il convient d'entretenir de bonnes relations avec eux.



Mission de l'éducateur :

**Transmettre la valeur respect et s'assurer de son application au sein du club**



## Actions à mettre en place :

- Lutter contre les comportements individualistes et être attentif à l'intégration de tous les licenciés.
- Associer les joueurs à la construction du projet de vie qui définit les règles de vie collectives de l'équipe.
- Intervenir systématiquement dès qu'un principe défini est bafoué.
- Faire participer les joueurs à la définition de principes de solidarité sur le terrain, à la désignation des capitaines...
- Valoriser les joueurs qui font preuve d'un excellent état d'esprit (ex : élection du meilleur partenaire).

## Proposition de messages clés :

« Mon éducateur est au service de l'équipe, je respecte ainsi l'ensemble de ses choix »

## Fiche de référence :

« Je respecte mon éducateur et mes partenaires »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs

# Je respecte mon éducateur et mes partenaires

U6  
U9

## Respecter les éducateurs, c'est :

Ecouter et garder le silence lorsque celui-ci prend la parole.



Interpeller l'éducateur à la fin de sa communication en levant la main.

Dire « Bonjour » et « Au revoir » à mon éducateur.

Accepter les décisions prises par mon éducateur (ex : composition d'équipe, choix tactiques...).

## Respecter ses partenaires, c'est :

Saluer l'ensemble de ses partenaires en arrivant à l'entraînement ou au match.



Encourager ses partenaires quelles que soient les situations (but contre son camp, passe ratée etc...).

Ne pas prononcer de mots grossiers à leur égard.

Ne pas divertir ses partenaires lorsque mon éducateur prend la parole.



U6  
U9

# Supporter son équipe en respectant les autres

## Constat et enjeux :

Les footballeurs sont souvent des supporters d'équipes de haut niveau ou de l'équipe fanion de leur club. Il faut encourager les jeunes à supporter leur équipe favorite sans invectiver les adversaires, les arbitres et les autres spectateurs. Supporter c'est encourager, valoriser, « faire la fête du sport » dans le respect des autres et de l'environnement.



Mission de l'éducateur :

**Apprendre à devenir un supporter loyal,  
respectueux et festif**



## Actions à mettre en place :

- Avoir une démarche d'accompagnement auprès des jeunes joueurs pour leur faire comprendre le rôle du supporter.
- Organiser des déplacements lors de matchs de haut-niveau avec une organisation festive (banderoles, maquillages, maillot de l'équipe, déguisement, mascotte, chant). Intervenir en cas de dérive (propos, sifflets).
- Lors d'un match important pour le club (ex : Coupe de France), les jeunes joueurs sont sollicités pour constituer le groupe de supporters et assurer une animation.
- Rédiger et faire signer une « charte du supporter citoyen » qui pourra être distribuée ou affichée dans le club.
- Sensibiliser les parents à devenir des supporters citoyens.

## Fiche de référence :

« La charte du supporter citoyen »

Recommandation :

A distribuer aux joueurs et aux parents

# La Charte du supporter citoyen

U6  
U9



J'encourage et je soutiens mon équipe, dans les bons mais aussi dans les moins bons moments.

Je respecte l'équipe adverse et ses supporters.

J'accepte sans critique les décisions de l'arbitre.

Je respecte les installations du stade et veille à jeter mes déchets dans les poubelles adaptées.

Par mon comportement exemplaire en toutes occasions, je donne une bonne image de mon club : j'en suis un ambassadeur.

Peu importe l'enjeu, le match est une fête : les chants et animations sont destinés à apporter une ambiance chaleureuse, j'y participe.

Les adultes qui m'accompagnent me montrent l'exemple et me transmettent leur passion du foot et leurs valeurs de fair-play.

Dans la défaite, je sais reconnaître le talent de l'équipe adverse.

Peu importe l'âge, la religion, le sexe, la culture, l'équipe soutenue : les supporters se rassemblent autour de leur passion commune : le football.



# Connaître les règles essentielles du jeu

## Constat et enjeux :

Les règles fondatrices de l'activité ne sont pas toujours enseignées dans les clubs alors qu'elles pourraient l'être dès le plus jeune âge.

Le jeune joueur doit apprendre à reconnaître l'espace de jeu et ses limites, savoir dans quel sens jouer et dans quel but marquer, identifier les surfaces du corps autorisées pour jouer, connaître les différentes reprises du jeu ainsi que les droits du gardien de but.



Mission de l'éducateur :

**Enseigner les règles essentielles qui permettent de pratiquer collectivement le football**



## Actions à mettre en place :

- Guider les jeunes dans leur apprentissage grâce à des moyens pédagogiques simples avec l'utilisation de coupelles, cônes, piquets... et différenciés par des couleurs.
- Utiliser la méthode « active » (questionnement des joueurs) lors des entraînements.
- Proposer des travaux « théoriques » et « pratiques » sur les règles du jeu.

## Proposition de messages clés

« Lorsque je pratique un sport, je dois connaître ses règles du jeu afin de pouvoir le pratiquer dans les meilleures conditions »

## Fiche de référence :

« Conseils aux éducateurs : l'apprentissage des règles du jeu »

Recommandation :  
Fiche à destination des éducateurs



# Conseils aux éducateurs : l'apprentissage des règles du jeu

U6  
U9

## Apprendre à reconnaître l'espace de jeu et ses limites

### Conseils pour l'éducateur :

- Identifier l'espace de jeu (lignes existantes et coupelles).
- Identifier la zone de remplacement (5 m de large et à 5 m de la ligne médiane) à l'aide de coupelles et y installer un banc si possible.
- Identifier l'espace d'échauffement : espace libre à proximité du banc.



## Savoir dans quel sens jouer et dans quel but marquer

### Conseils pour l'éducateur :

- Distinguer les lignes de touches, des lignes de sortie de but (coupelles de couleurs différentes).
- Dissocier le but à attaquer, du but à défendre (couleurs, cônes hauts, piquets, mini-buts...).

**NB :** Le but est validé lorsque le ballon a entièrement franchi la ligne de but.



## Identifier les surfaces du corps autorisées pour jouer

### Conseils pour l'éducateur :

- Ne pas autoriser l'utilisation des bras et des mains sur le terrain de jeu pour les joueurs de champ.
- Permettre d'aller chercher le ballon des mains lorsque le ballon sort du champ de jeu (gain de temps).



# Conseils aux éducateurs : l'apprentissage des règles du jeu

U6  
U9

## Veiller à ne pas blesser son adversaire

### Conseils pour l'éducateur :

- Intervenir systématiquement auprès d'un joueur qui commet une faute grossière en soulignant son irrégularité et en donnant la sanction.
- Interdire le tacle dans les petites catégories (geste mal maîtrisé à cet âge).
- Refuser les manifestations de vengeance sur le terrain.



## Connaître les différentes reprises du jeu

### Conseils pour l'éducateur :

- Apprendre aux joueurs à engager (coup d'envoi).
- Apprendre aux joueurs à réaliser une rentrée de touche (pieds ou mains).
- Apprendre aux joueurs à dissocier le coup de pied de but (6 mètres) du coup de pied de coin (corner).

**NB :** faire tirer le coup de pied de but par le gardien.



## Apprendre les droits du gardien de but

### Conseils pour l'éducateur :

- Identifier la zone où le gardien peut se saisir du ballon avec les mains.
- Préciser ses droits dans cette zone (arrêter et capter le ballon, tirer le coup de pied de but, relancer le ballon avec la main ou le pied (moins de 6 sec.).
- Préciser que le gardien peut évoluer sur l'ensemble du terrain avec les pieds comme tout autre joueur.



# Porter les valeurs du foot



## Constat et enjeux :

La pratique d'un sport et l'adhésion à un club impliquent pour chacun des acteurs le partage de valeurs. Elles doivent être connues, identifiées et sont l'essence même d'une pratique citoyenne du football. La FFF a aujourd'hui identifié les 5 valeurs « PLAISIR, RESPECT, ENGAGEMENT, TOLÉRANCE, SOLIDARITÉ » qui devront être défendues avec celles des clubs.

“

Mission de l'éducateur :

**Faire connaître les valeurs du football et du club à ses joueurs  
et en garantir l'application**

”

## Actions à mettre en place :

- Faire réfléchir les joueurs sur les valeurs de la FFF et de son club. Cette réflexion peut enrichir la construction d'une « charte de vie » de l'équipe élaborée avec les joueurs en début de saison.
- Valoriser périodiquement le joueur qui porte le mieux chacune de ces valeurs en déterminant des critères d'attribution (CF. fiche « les valeurs du foot »). Il est élu par ses partenaires et/ou par le staff. On peut alors récompenser le « joueur-plaisir », le « joueur-respect »... et le vainqueur du combiné en fin de saison (cumul des 5 valeurs).

## Proposition de messages clés :

« Je suis PRETS à partager les valeurs de la FFF : « Plaisir ; Respect ; Engagement ; Tolérance ; Solidarité »

## Fiches de référence :

« Les valeurs de la Fédération Française de Football »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux joueurs et leurs parents

Questionnaire : « Les valeurs du foot »

Recommandation :  
Fiche à distribuer aux éducateurs

# Les valeurs de la Fédération Française de Football

U6 à  
U19



## Plaisir

Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau



## Respect

Respecter l'adversaire  
l'arbitre, l'encadrement



## Engagement

Engagement du  
corps et du cœur



## Tolérance

Exemplaire dans l'accueil  
de toutes les aptitudes



## Solidarité

Solidarité du Football Français  
et du sport d'équipe

# Questionnaire : « Les valeurs du Football »

U6 à  
U19

1

Quelles sont les 5 valeurs de la F.F.F ?

*Réponse : P.R.E.T.S comme PLAISIR, RESPECT, ENGAGEMENT, TOLÉRANCE et SOLIDARITÉ.*

2

Qu'est-ce que signifient pour vous ces valeurs (en tant que joueur) ?

**PLAISIR** : venir au club avec enthousiasme et la volonté de s'épanouir ; nouer et entretenir des relations amicales avec ses partenaires ; privilégier la qualité du jeu collectif ; partager des émotions avec son équipe et son entourage.

**RESPECT** : dire bonjour, merci, au-revoir ; écouter l'éducateur, l'arbitre et les dirigeants ; adopter un langage et un ton permettant d'échanger ; respecter les infrastructures et le matériel.

**ENGAGEMENT** : être présent régulièrement jusqu'au bout de la saison et être ponctuel ; participer au rangement du matériel, participer activement à la séance et au match, s'impliquer pour gagner collectivement.

**TOLÉRANCE** : accepter les différences (sexe, ethnie, handicap) ; accepter les divergences d'opinion ; accepter les décisions de l'éducateur, de l'arbitre et des dirigeants ; accepter l'erreur du partenaire ou de l'arbitre.

**SOLIDARITE** : encourager ses partenaires ; « se serrer les coudes » dans les situations difficiles ; accepter collectivement la défaite et rester soudés pour rebondir ; conserver « l'intimité du vestiaire ».

3

Notre club a-t-il des valeurs particulières ?  
Quelles sont -elles ?

*Réponse : CF.projet du club*