



*SAISON
23 / 24*

***PÔLE
COMPETITION***

*LE GUIDE
DU
JOUVEUR*



*« L'ambition n'est
rien sans la passion. »*

LA POLITIQUE DU CLUB



Depuis sa création, le SNAF a évolué. Aujourd'hui, s'il continue d'accueillir des jeunes de tous les niveaux chez les plus jeunes, il a durci sa politique de recrutement et tend clairement vers l'élitisme.

Plusieurs groupes d'entraînements sont faits par niveaux. Cela permet de proposer des contenus adaptés à tous, de mieux répondre à une demande en forte expansion et de clarifier notre communication interne et externe.

En revanche, beaucoup de passerelles existent entre les 4 équipes du Pôle Compétition et le club souhaite impliquer nos jeunes à 100% dans le projet sportif.

Concernant notre Pôle Compétition, cela concerne les U18 et les 3 équipes Seniors. Il engendre un fonctionnement propre et il est important que chacun comprenne et accepte les réalités suivantes :

- ✓ *Tout le monde ne peut pas y entrer et les places sont limitées,*
- ✓ *L'obtention d'une licence n'est pas acquise de droit, que ce soit pour l'entrée ou la continuité dans le club. La suite dépend de l'avis de l'équipe technique,*
- ✓ *Le joueur n'est pas assuré de participer à tous les matchs. Le choix des joueurs convoqués est sous l'entière responsabilité des différents coachs du club,*
- ✓ *Aucun temps de jeu minimum ou nombre match minimum est assuré en signant dans le pôle compétition.*

UN PROJET SPORTIF ET EDUCATIF

« Pour nos Seniors R3 et D2, 75% de l'effectif doit être issu de notre Formation. Avec, par exemple, 7 U18 qui intègrent l'effectif de notre équipe fanion ou réserve cet été, le message est bon. »

Grâce aux séances, aux matchs et aux diverses actions organisées par les coaches, les joueurs sont sensibilisés à des principes sportifs et éducatifs. Un projet commun sur et en dehors du terrain.

Nos principes ont pour objectif de donner une éducation et des valeurs sportives à chaque licencié avec un suivi régulier. Avec, comme ligne directrice, de leur inculquer des règles de vie et de jeu commun à tous, améliorer leur culture foot, leur bagage, leur santé et leur engagement citoyen.

L'équipe technique constituée d'éducateurs expérimentés veille à la mise en place de séances adaptées et orientées sur l'apprentissage par le jeu autour de différents axes :

- ✓ 1 politique clarifiée pour le bien de toutes et tous
- ✓ 1 projet et des principes de jeu commun
- ✓ 1 programmation technique, tactique, physique et mentale ajustée en fonction des âges
- ✓ 1 charte du club qui va au-delà du rectangle vert.



UN PROJET COMMUN

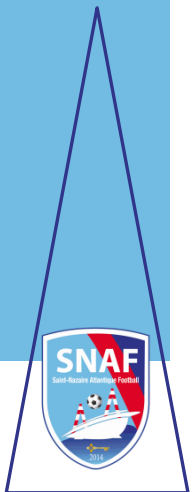
Joueurs, staff, parents...

Le club souhaite que chaque équipe s'inscrive dans une dynamique de performance, mais l'équipe technique souhaite insister sur l'état d'esprit dans lequel cet objectif doit s'inscrire.

Le projet de jeu, l'esprit collectif et les valeurs de respect (partenaires, éducateurs, adversaires, arbitres...) sont essentiels pour pouvoir réellement performer.

L'erreur individuelle, le manque de réussite, une décision arbitrale contraire, une défaite sont autant de facteurs qui font partie du jeu et chacun d'entre nous doit apprendre à l'accepter et à s'en servir pour progresser.

Le club réfléchit aux actions à mener avec les parents pour vous associer au projet car vous avez un rôle essentiel dans l'esprit de groupe. En revanche, aucun comportement en dehors de supporter sera accepté autour des terrains. Le club sanctionnera immédiatement toutes personnes qui ne respectent pas cela.



LA CHARTE DU CLUB



Le joueur s'engage à :

- ✓ **Respecter les personnes, les horaires, les lieux...,**
- ✓ **Retirer chapeau ou écouteurs dans nos locaux ou pour saluer,**
- ✓ **Être assidus,**
- ✓ **Avoir la tenue du club,**
- ✓ **Ecouter, respecter et appliquer les consignes et choix du coach,**
- ✓ **Prévenir si absence ou retard la semaine comme le week-end,**
- ✓ **Être tolérant avec les autres,**
- ✓ **Lutter contre les injustices,**
- ✓ **Maîtriser ses émotions,**
- ✓ **Refuser toute forme de violence (verbale, physique),**
- ✓ **Être vigilant avec les réseaux,**
- ✓ **Donner une bonne image du club par son attitude dans et en dehors de notre structure,**
- ✓ **Ne pas faire d'essai à l'extérieur sans l'accord du club**
- ✓ **Participer à la vie du club.**

Et le parent à :

- ✓ **Respecter les personnes, les horaires, les lieux...,**
- ✓ **Laisser la responsabilité de votre enfant au club (aucune intervention sportive, rester derrière les balustrades, ne pas entrer dans les vestiaires),**
- ✓ **Être présent aux réunions,**
- ✓ **Respecter les choix du coach et discuter avec respect**
- ✓ **Rester objectif vis-à-vis de son enfant et l'encourager,**
- ✓ **Prévenir si absence ou retard la semaine comme le week-end,**
- ✓ **Maîtriser ses émotions (c'est votre enfant qui sera sanctionné et remplacé),**
- ✓ **Refuser toute forme de violence (verbale, physique),**
- ✓ **Participer à la vie du club (transport, lavage, goûters...).**

SENIORS A	
Lundi	18h30-20h
Mercredi	18h30-20h
Jeudi	18h30-20h

SENIORS B	
Mardi	19h30-21h
Mercredi	19h30-21h
Vendredi	19h30-21h

U18 LIGUE	
Lundi	19h30-21h
Mercredi	19h30-21h
Vendredi	19h30-21h

SENIORS C	
Mardi	19h30-21h
Vendredi	19h30-21h

SPECIFIQUE GARDIENS	
Lundi	19h30-21h



LES PLANNINGS DE LA SEMAINE



LES TRAVAUX DE L'OMBRE



Le sommeil ▼

Bien dormir chaque nuit pour améliorer sa concentration et sa performance.

Il est important de dormir 8 à 10 heures par nuit (respecter vos sensations). Eviter les repas trop chargés (notamment en protéines) le soir.

Sommeil, nutrition et hydratation

« Eviter les fast-food, ne pas manger avant d'avoir faim mais boire avant d'avoir soif. »

La nutrition ▼

Bien varier vos repas hebdomadaires.

Petit- déjeuner d'avant-match (~2h avant) :

- Une boisson (bol de chocolat)
- Un bol de céréales ou des tartines.
- Un fruit (banane, orange, pomme, kiwi...)
- Un produit laitier (yaourt).

Déjeuner d'avant-match (~3h avant) :

- Crudités ou soupe de légumes
- Assiette de légumes, pâtes, riz ou purée
- Viande blanche ou poisson
- Yaourt et fruits frais.

L'hydratation ▼

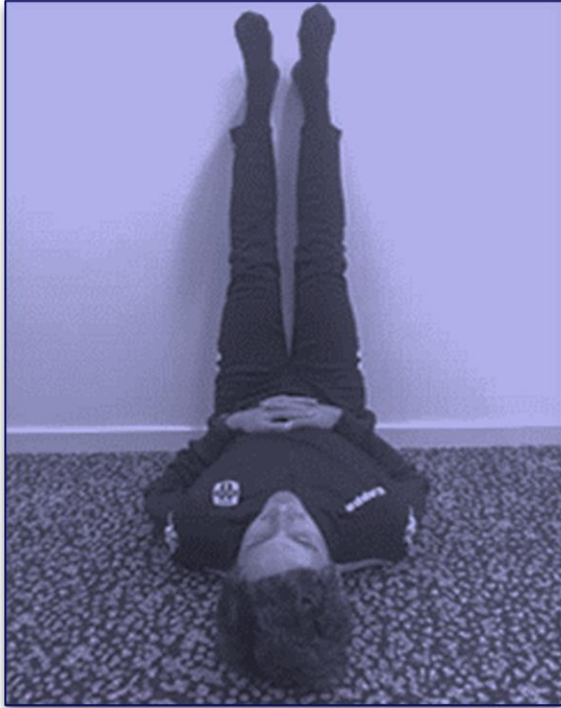
Elle permet l'élimination des déchets donc on ne peut pas s'en passer. La déshydratation peut entraîner une fatigue importante, des blessures et elle baisse les performances.

Toutes boissons sucrées n'ont pas leur place durant les repas. Vérifier la couleur de ses urines.

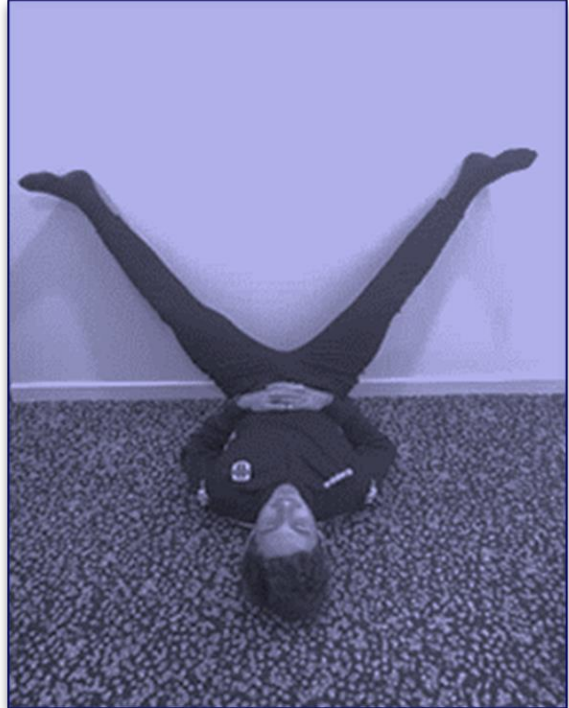


LES ASSOUPLEMENTS

A effectuer 1 à 2 fois par semaine pour soulager l'allongement des segments corporels et les raideurs très présentes de 13 à 18 ans. Ils favorisent la récupération et un gain en souplesse.



Ischios-jambiers (2 min)



Adducteurs (2 min)



Quadriceps (1 min par jambe)



Dos (2 min)

L'enjeu n'est pas de vous éloigner des écrans mais bien plus de vous guider et vous informer dans leur pratique, avec pour but que vous empruntiez le chemin d'un usage raisonnable.



Quelques conseils :

- *Pas d'écrans dans les chambres*
- *Pas d'écrans pendant les repas*
- *Pas d'écrans 1h avant de dormir*
- *Pas d'écrans plus de 3h par jour*
- *Pas d'écrans la nuit.*

LES ECRANS

« Pour bien se développer, un jeune a surtout besoin de faire toutes sortes d'activités et d'avoir des contacts avec les autres. Par conséquent, les écrans ne devraient pas prendre trop de place dans votre vie. »



CONTACTS DU CLUB



Site internet et réseaux sociaux

 <https://www.snaf44.fr/>

 @SaintNazaireAF

 @st_nazaire_af

 @st_nazaire_af.

Stade Léo Lagrange

102 Avenue François Mitterrand

02.40.66.37.63 / secretariat@snaf44.fr

- Lundi et mardi : 10h-12h

- Mercredi, jeudi et vendredi : 14h-19h.