SNAF
Saint-Nazaire Atlantique Football
2014

SAISON 23/24

PÔLE FOOTBALL REDUIT

LE GUIDE DU JOUEUR

« 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, il dispose d'un groupe composé des meilleurs joueurs de Saint-Nazaire mais aussi de la Presqu'île, de la Brière, du Sud Loire et du Sillon de Bretagne.

Plusieurs groupes d'entrainements 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.

Concernant notre Pôle Football Réduit, il commence en U6 et va jusqu'en U13. 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,***
- ✓ ***Votre enfant n'est pas assuré de participer à tous les matchs ou tous les tournois. Le choix des jeunes convoqués est sous l'entière responsabilité des différents coachs du club,***
- ✓ ***Pour les matchs, les coachs ont pour mission d'équilibrer les temps de jeu entre chaque jeune convoqué (sauf tournoi, blessure, retard, mauvais comportement…),***
- ✓ ***Chaque année le club accueille de nouveaux joueurs pour renforcer les groupes «Elite». Afin d'améliorer leur intégration et valider nos observations, ils pourront être invités à participer à des matchs amicaux ou des tournois.***
- ✓ ***En fin de saison l'équipe technique s'engage à informer chaque jeune du groupe dans lequel il sera engagé la saison suivante avant de signer une nouvelle licence.***

L'EQUIPE TECHNIQUE 2023/24

Directeur Général
Lionel DUARTE

Responsable Jeunes
Jean-Marie BOQUET
06.12.93.02.15 / jmboquet14@gmail.com

Coordinateur Pôle Foot Réduit
Vincent MICHEL
06.87.99.77.59 / vincent.michel@snaf44.fr

ORGANIGRAMME COMPLET A LA REPRISE

UN PROJET SPORTIF ET EDUCATIF

« Le SNAF dispose d'un très fort potentiel et se doit d'avoir un projet sportif et éducatif appliqué sur et en dehors du terrain. Le développement individuel de l'enfant sera notre priorité. »

Grâce aux séances, aux matchs et aux diverses actions organisées par les coachs, les jeunes 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 enfant avec un suivi régulier. Avec, comme ligne directrice, de leur inculquer un apprentissage aux règles de vie et de jeu, améliorer leur culture foot, leur bagage, leur santé et leur engagement citoyen.

L'équipe technique constituée d'éducateurs expérimentés et de jeunes éducateurs en formation 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…) doivent être prioritaires aux résultats et donc au classement de nos équipes.

Les résultats viennent parfois récompenser l'investissement des jeunes et de leur encadrement mais, en aucun cas, ils doivent être mis au premier plan.

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 les jeunes 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…).*

LES PLANNINGS DE LA SEMAINE

U6/U7	
Mercredi	10h45-12h

U8	
Mercredi	13h30-15h

U9	
Mercredi	13h30-15h
Vendredi	17h15-18h30

U10 ELITE	
Mercredi	16h30-18h
Vendredi	17h15-18h30

U11 ELITE	
Mercredi	16h30-18h
Vendredi	17h15-18h30

U10/U11 ESPOIR	
Mercredi	10h30-12h
Vendredi	17h15-18h30

** Réservé joueurs hors section scolaire.*

U12 ELITE	
Mardi	18h-19h30
Mercredi	16h30-18h *
Vendredi	18h30-19h45

U12/U13 ESPOIR	
Mercredi	15h-16h30
Vendredi	18h30-19h45

SPECIFIQUE GARDIENS	
Lundi	18H-19h30

UNE BONNE JONGLERIE

La jonglerie développe l'habileté, la coordination et le sens de l'équilibre. Elle améliore aussi la posture du footballeur et la prise de conscience sur l'importance d'avoir une cheville bloquée. Cela entraine une amélioration dans la puissance et la précision. Enfin, elle exerce aussi le mental : concentration, persévérance et confiance en soi. Restez motivés en vous fixant des objectifs individuels réalisables.

Les conseils des coachs :

Jonglage au pied	Jonglage de la tête
Fixer le ballon des yeux	*Garder les yeux ouverts*
Bras écartés pour s'équilibrer	*Bras écartés pour s'équilibrer*
Fléchir la jambe d'appui	*Avoir des appuis mobiles*
Cheville bloquée (ballon sur lacets)	*Donner l'impulsion avec les jambes*
Corps relâché et concentré.	*Corps relâché et concentré.*

LES TRAVAUX DE L'OMBRE

Sommeil, nutrition et hydratation

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

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.

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.

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. »

SNAF
Saint-Nazaire Atlantique Football
2014

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.