



**LABEL JEUNES FFF  
CRÉDIT AGRICOLE  
2023-2026**



# Sympho Foot Treillières

## Book Licencié « Jeunes » Saison 23-24



**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**



# Sommaire – Tables des matières

**1- Présentation du club**

**2- Projets Educatif et Sportif**

**3- Les engagements**

**4- Informations Pour les Parents**

**5- Catégorie U6-U7**

**6- Catégorie U8-U9**

**7- Catégories Foot à 8  
U10-U11 et U12-U13**

**8- Catégories Foot à 11 Jeunes  
U14-U15 et U16-U17-U18**

**9- Quelques conseils**

**10- Dates Importantes**



Revenez au menu en  
cliquant sur l'icône   
sur n'importe quelle page

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**





1

# Présentation de notre club :

## HISTORIQUE « RAPIDE » :

**1949 : Déclaration à la Préfecture de la Symphorienne Union sportive de Treillières. A l'origine, la symphorienne était une fanfare . On lui a donné le nom de l'ancien patronage dédié, comme la paroisse à St Symphorien.**

**1964 : Création d'une section de football. Les installations sportives restent rudimentaires : un terrain en herbe (face à la mairie). Pour se changer, les joueurs utilisent le préau ou un couloir de l'école A Vincent.**

**2014 : Le 25 Octobre 2014, le club a fêté ses 50 ans d'existence. Au cours de la journée, le nouveau complexe de la Rincais a été inauguré.**

**A cette occasion, le nouveau blason du club a été dévoilé.**

## DES INFORMATIONS ET DES CHIFFRES :

**520 Licenciés lors de la saison 22-23 (25 équipes Masculines) – Record de Licenciés**

**Une équipe Féminine (Minimum) dans chaque année d'âge avec le GF des Hirondelles du Gesvre**

**Un Projet Club définit sur les saisons 2023 à 2026**

**18 éducateurs diplômés dont 4 BMF**

**Reconduction du Label Jeunes pour 2023-2026**

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir - Engagement**



**2**

## Projets Educatif et Sportif :

**Le joueur est au centre de nos projets sportif et éducatif. L'objectif de l'école de football n'est pas uniquement d'apprendre le football à chacun de nos licenciés mais aussi, et surtout de leur inculquer des bases éducatives. Ces bases, doivent leur permettre à leur sortie de l'école de football, d'adopter les bons comportements de vies en société. Ces valeurs éducatives seront principalement mises en place grâce au Programme Educatif Fédéral (PEF), outil de la FFF. Le calendrier de ces actions sera disponible en début de saison sur le site du club.**

**L'équipe pédagogique d'éducateurs, composée essentiellement de bénévoles, sera attentive au développement de chaque joueur en veillant à la progression individuelle de footballeur, mais aussi aux acquisitions motrices, psychologiques et sociales de chaque licencié. Ces acquisitions se faisant par pallier, il est parfois illisible pour des spectateurs extérieurs de se rendre compte de ces progressions. Merci d'accompagner notre équipe éducative dans les choix et consignes que chacun de nos membres apportera à nos licenciés. C'est un travail commun « Joueur-Educateur-Parent » qui permettra à chacun de progresser et donc de s'amuser.**

**La même équipe d'encadrants, constitués d'éducateurs expérimentés et de novices, veillera à mettre en place des séances adaptées à l'apprentissage par le jeu autour de plusieurs axes :**

- **Des principes de jeu commun à tous,**
- **Un langage commun à tous les encadrants,**
- **Une programmation annuelle (technique, tactique, mentale et physique) adaptée en fonction des âges et des différents niveaux.**

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**





### 3

## Les Engagements :

### Le joueur s'engage à

**Dire « Bonjour », « Au revoir » aux membres du club,  
Être assidus aux entraînements et aux rencontres,  
Respecter les horaires, les lieux et les personnes,  
Ecouter, Respecter et essayer d'appliquer les consignes,**

**Prévenir en cas de retard,  
Indiquer ses disponibilités via SportEasy,  
Accepter de jouer dans l'équipe qu'on m'attribue,  
Être tolérant avec mes partenaires,  
Respecter tous les acteurs d'un match de football mais aussi  
les nombreux bénévoles qui permettent à une rencontre  
d'avoir lieu,  
Refuser toute forme de violence (Physique ou Verbale),**

**Être vigilant à ce que je publie sur les réseaux,  
Donner une bonne image du club par mon attitude,  
Laisser des vestiaires propres à domicile comme à l'extérieur,  
Participer à la vie du club.**

### Le parent s'engage à

**Laisser les encadrants faire leur choix sans intervenir pendant  
les entraînements et/ou les rencontres,  
Être présent aux réunions  
Respecter les horaires, les lieux et les personnes,**

**Rester objectif vis-à-vis de son enfant, l'accompagner dans sa  
pratique et l'encourager,  
Prévenir en cas de retard de son enfant,  
Indiquer les disponibilités de son enfant via SportEasy,**

**Refuser toute forme de violence (Physique ou Verbale),  
Respecter tous les acteurs du match et contrôler ses émotions,**

**Participer à la vie du club :**

- Participer aux lavages des maillots
- Participer aux transports des joueurs
- Participer à la tenue du bar
- Participer aux événements du club
- Encourager toutes les équipes du club

**4**

# Informations pour les parents :

L'équipe technique souhaite insister sur l'état d'esprit dans lequel la « performance » doit s'inscrire, en ayant à l'esprit que parfois les résultats viennent récompenser l'investissement des joueurs et des encadrants mais que cela n'est pas obligatoire.

Les erreurs (joueurs, encadrants, arbitres), le manque de réussite, ou un adversaire plus fort, sont des facteurs qui font partie du football et chacun d'entre nous doit l'accepter et s'en servir pour progresser.

Le club souhaite donc s'appuyer sur chaque parent pour que cet état d'esprit soit présent dans toutes les équipes :

**Vous êtes le 12<sup>ème</sup> « Homme » !**

## L'application SportEasy : Un outil



Indiquer les disponibilités de son (ses) enfant(s)  
Prendre connaissance des futures dates  
Prendre contact avec un autre parent pour s'arranger d'un tour de maillot, voiture, ou bar  
S'inscrire à un évènement de la catégorie ou du club.



Critiquer un membre du club ou une équipe  
Communiquer des informations n'ayant aucun rapport avec le club  
Afficher son désaccord avec une décision

## Les différents « rôles » du parent



- Participer aux transports des joueurs, à la tenue du bar et aux lavages des maillots pour l'équipe de son(ses) enfant(s)
  - Participer aux évènements du club
  - Encourager toutes les équipes du club
  - Promouvoir le club
  - Contacter directement les encadrants en cas de problème
- + Possibilité d'intégrer la Commission Animation  
+ Possibilité d'intégrer le Bureau du Club  
+ Possibilité de devenir Dirigeant/Educateur

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**



**5**

# Catégorie U6-U7 :

## Informations Catégories U6-U7 :

**Entraînement le mercredi de 14h00 à 15h15**

► **Disponibilité à indiquer sur SportEasy**

**Plateaux le samedi matin (Sur convocation)**

► **Disponibilité à indiquer sur Sport Easy**

► **Calendrier disponible sur le site internet du club**

**Tournois les samedis et jours fériés (Sur convocation)**

► **Disponibilité disponible sur le site internet du club**

### Contact :

**Jocelyn GUILLAUME**

**Coordinateur Technique**

**06.74.84.27.77**

**Jocelyn.guillaume@hotmail.fr**

**Match en 3  
vs 3  
(sans  
gardien)**

**Match en 4 vs  
4  
(avec  
gardien)**

## Quelques règles spécifiques U6-U7

**Taille du Ballon : 3**

**Pas d'arbitres. Auto-arbitrage joueurs et encadrants**

**Temps de jeu cumulé = 40 minutes en plusieurs matchs**

**Touche au pied avec possibilité de rentrer en conduite de balle, sans possibilité de marquer**

**Pas d'hors-jeu**

**Le gardien peut prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire**

**Match en 3 vs 3 (sans gardien) et/ou en 4 vs 4 (avec gardien)**

**Tacles interdits**

**6**

# Catégorie U8-U9 :

## Informations Catégories U8-U9 :

**Entraînement le mercredi de 16h00 à 17h30**

**Entraînement Spécifique U9 le lundi de 18h00 à 19h00**

**(En moyenne, un lundi sur deux)**

**Entraînement supplémentaire le samedi de 10h00 à 11h30**

**(En moyenne, un samedi sur deux)**

► **Pour tous les entraînements, disponibilité à indiquer sur l'application SportEasy**

**Plateaux le samedi matin (Sur convocation)**

► **Disponibilité à indiquer sur Sport Easy**

**Calendrier disponible sur le site internet du club**

**Tournois les samedis et jours fériés (Sur convocation)**

► **Disponibilité disponible sur le site internet du club**

### Contact :

**Jocelyn GUILLAUME**

**Coordinateur Technique**

**06.74.84.27.77**

**Jocelyn.guillaume@hotmail.fr**

## Quelques règles spécifiques U8-U9

**Taille du Ballon : 3**

**Pas d'arbitres. Auto-arbitrage joueurs et encadrants**

**Temps de jeu cumulé = 50 minutes en plusieurs matchs**

**Touche au pied**

**Pas d'hors-jeu**

**Le gardien peut prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire**

**Relance protégée pour le gardien dans une zone délimitée devant son but**

**Tacles interdits**

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**



**7**

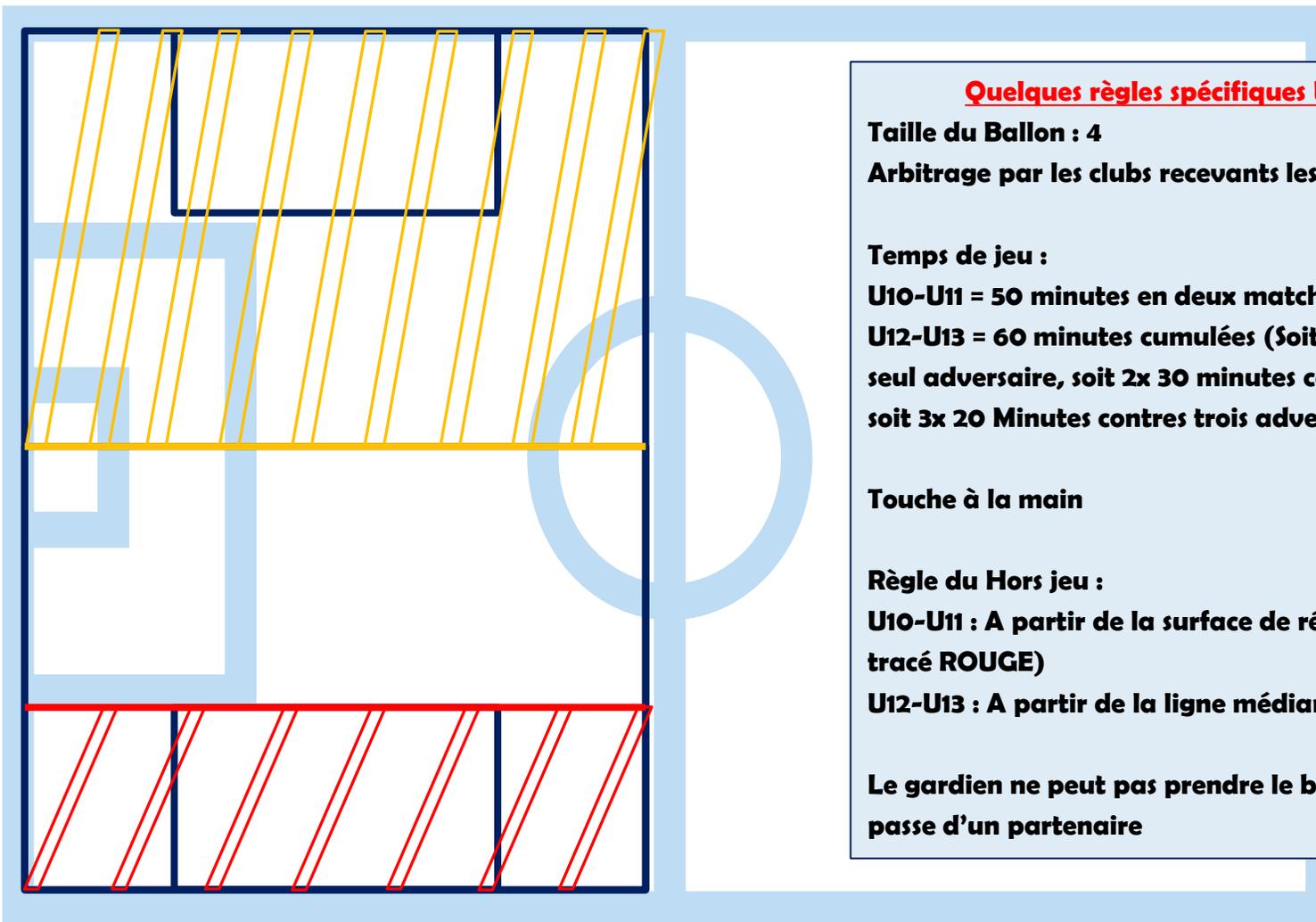
# Catégories Foot à 8 : (U10-U11 et U12-13)



Les pages 9 et 10  
concernent les U10-  
U11 et U12-U13

**Ligne de Hors-jeu  
à partir de la ligne  
médiane en U12-  
U13 (Comme en  
Football à 11)**

**Ligne de Hors-jeu  
à partir de la ligne  
de réparation en  
U10-U11**



## Quelques règles spécifiques U10-U11 et U12-U13

**Taille du Ballon : 4**

**Arbitrage par les clubs recevant les matchs/plateaux**

**Temps de jeu :**

**U10-U11 = 50 minutes en deux matchs de 25 minutes**

**U12-U13 = 60 minutes cumulées (Soit 2x 30 minutes contre un seul adversaire, soit 2x 30 minutes contre deux adversaires, soit 3x 20 Minutes contres trois adversaires)**

**Touche à la main**

**Règle du Hors jeu :**

**U10-U11 : A partir de la surface de réparation adverse (Voir tracé ROUGE)**

**U12-U13 : A partir de la ligne médiane (Voir tracé ORANGE)**

**Le gardien ne peut pas prendre le ballon à la main sur une passe d'un partenaire**

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**



**7**

# Catégories Jeunes Foot à 8 :

(U10-U11 et U12-13)

## Informations Catégorie U10-U11 :

**Entraînement le lundi de 18h15 à 19h45**

**Entraînement le mercredi de 18h00 à 19h30**

► Pour tous les entraînements, disponibilité à indiquer sur l'application SportEasy

**Plateaux le samedi matin (Sur convocation)**

► Disponibilité à indiquer sur Sport Easy

► Calendrier disponible sur le site internet du club

**Tournois les samedis, dimanches et jours fériées (Sur convocation)**

► Disponibilité disponible sur le site internet du club

### Contact :

**Jocelyn GUILLAUME**

**Coordinateur Technique**

**06.74.84.27.77**

**Jocelyn.guillaume@hotmail.fr**

## Informations Catégorie U12-U13 :

**Entraînement le mardi de 18h15 à 19h45**

**Entraînement le jeudi de 18h15 à 19h45**

► Pour tous les entraînements, disponibilité à indiquer sur l'application SportEasy

**Match le samedi après-midi (Sur convocation)**

► Disponibilité à indiquer sur Sport Easy

► Calendrier disponible sur le site internet du club

**Tournois les samedis, dimanches et jours fériées (Sur convocation)**

► Disponibilité disponible sur le site internet du club

### Contact :

**Jocelyn GUILLAUME**

**Coordinateur Technique**

**06.74.84.27.77**

**Jocelyn.guillaume@hotmail.fr**

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**



**8**

# Catégories Jeunes Foot à 11 :

(U14-U15 et U16-17-U18)

## Informations

### Catégorie U14-U15 :

**Entraînement le mardi et jeudi de 18h15 à 19h45**

➡ Disponibilités à indiquer sur SportEasy

**Match le samedi (Sur convocation)**

➡ Disponibilité à indiquer sur SportEasy

➡ Calendrier disponible sur le site du club

#### Contact :

**Thierry REMILI**

**Responsable Catégorie U14-U15**

**06.88.65.18.86**

**Thierry.remili@gmail.com**

## Informations

### Catégorie U16-U17-U18 :

**Entraînement le lundi de 19h00 à 20h30**

**Entraînement le mercredi de 19h30 à 21h00**

➡ Disponibilités à indiquer sur SportEasy

**Match le samedi (Sur convocation)**

➡ Disponibilité à indiquer sur SportEasy

➡ Calendrier disponible sur le site du club

#### Contact :

**Steven JOULIN**

**Responsable Catégorie U16-U17-U18**

**06.35.44.23.17**

**joulinsteven9@gmail.com**

## Quelques règles spécifiques Foot à 11 Jeunes :

### (U14-U15 et U16-U17-U18)

**Taille du Ballon : 5 (Idem Séniors)**

**Arbitrage par les clubs recevants les matchs ou  
Arbitre officiel**

**Temps de jeu :**

**U14-U15 = 2 mi-temps de 40 Minutes**

**U16-U17-U18 = 2 mi-temps de 45 Minutes**

**Mêmes règles que les séniors (Hors-jeu, Touches,  
Cartons Blancs/Jaunes/Rouges)**

**Spécificité « Carton Blanc » = Exclusion 10 Minutes :**

**L'exclusion temporaire est une sanction préventive,  
pédagogique et éducative pour les contestations en  
gestes ou en paroles et pour l'antijeu.**

**Comme le jaune, un deuxième blanc entraîne un  
carton rouge.**

**Le joueur exclu n'est pas remplaçable, ce qui  
pénalise son équipe.**

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**



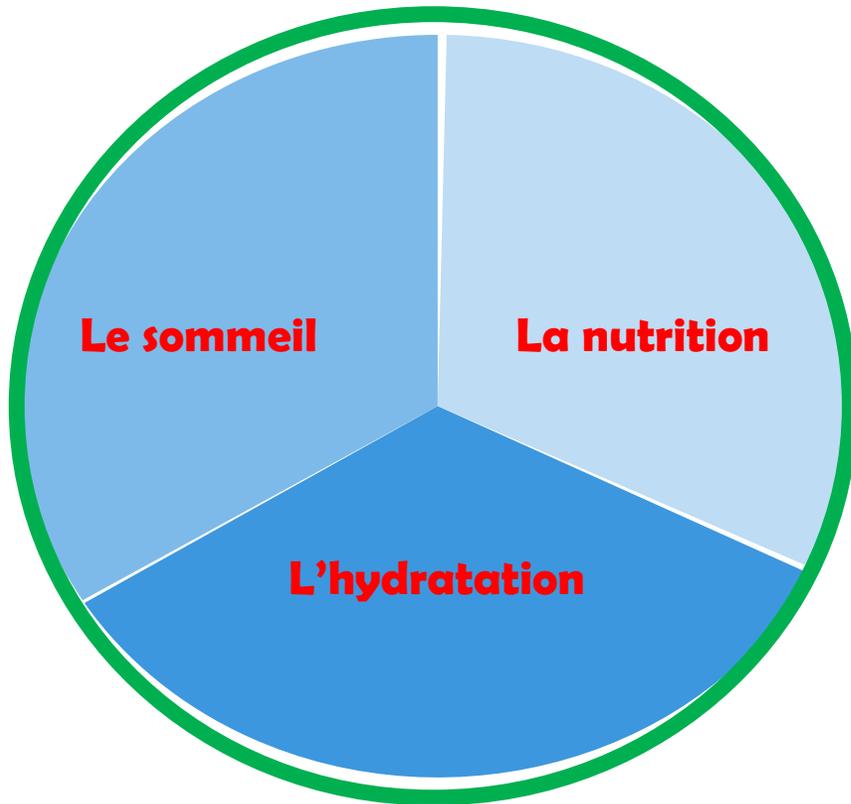


9

## Quelques conseils (1) :

**i** Les pages 12 et 13 concernent les conseils pratiques

**Les bonnes habitudes pour être à 100% de ses capacités :**



### **La nutrition : « Varier ses repas »**

Une bonne nutrition est essentielle pour les enfants et les adolescents qui s'adonnent à des activités sportives et à d'autres activités physiques. Une nutrition variée aide les athlètes :

à avoir plus d'énergie et à se sentir moins fatigués,  
à prévenir les blessures et les maladies,  
à améliorer leur force et leur endurance,  
à maintenir un poids santé.

- Exemple de Petit-déjeuner d'avant match : (Dans l'idéal 2h avant le match)  
Une boisson + Des céréales + Un fruit + Un produit laitier

- Exemple de Déjeuner d'avant match : (Dans l'idéal 3h avant le match)  
Crudités (Sans sauce) + Plat de légumes ou pâtes ou riz + Viande blanche ou poisson + un produit laitier ou un fruit

### **Le sommeil : « Bien dormir chaque nuit »**

Il est important de bien dormir, chaque nuit, 8h à 10h (Respecter ses sensations)  
Eviter les repas trop chargés le soir permet de bien dormir.

### **L'hydratation : « l'eau, un allié »**

Une bonne hydratation permet d'éliminer les déchets dans le corps. Cela permet aussi de réduire le risque de fatigue et de blessures.

Les boissons « commerciales » (Powerwade, etc) sont des faux-alliés car ils contiennent des éléments que votre corps va produire naturellement lors qu'il en aura besoin.

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**



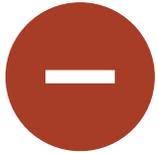
**9**

## Quelques conseils (2) : Les écrans

L'enjeu est ici de vous présenter comment mieux utiliser les écrans sans que cela soit nocif. L'idée n'est pas de les interdire mais plus de vous guider.



**Les écrans favorisent certains apprentissages : ils permettent l'accès à des savoirs et sont source de divertissement. Leur usage doit être accompagné, avec des moments pour d'autres apprentissages psychomoteurs et relationnels ménagés, et des temps de calme et de sommeil préservés.**



**Pour les enfants et les adolescents, le temps passé devant un écran peut empiéter sur des apprentissages essentiels à leur développement physique, psychique et social. Un usage excessif peut avoir des conséquences sur le développement du cerveau des enfants, leur apprentissage des compétences fondamentales et leur capacité d'attention. Afin de protéger les enfants et leur bien-être, l'entourage doit être vigilant et s'assurer du bon usage des écrans. Par ailleurs, la pratique des jeux vidéo peut devenir problématique lorsqu'elle est associée à une perte de contrôle et affecte les autres domaines de la vie du joueur.**



### **Nos conseils :**

- **Pas d'écrans pendant les repas : Cela permet de communiquer avec ceux avec qui on mange**
- **Pas d'écran 1h avant de dormir : Cela permet de mieux dormir.**
- **Limiter l'accès aux écrans à 3h par jour maximum**
- **Pas d'écran la nuit**

**Pour bien se développer, un jeune a besoin de faire des activités variées, et a besoin de contact avec les autres.  
Les écrans ont donc leur place, à condition de savoir se fixer des limites.**

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**





# Dates importantes :



**Samedi 18 Novembre 2023 :**  
Soirée du club (Inscription disponible prochainement)



**Jeudi 9 Mai 2024 :**  
Tournoi U8 et Tournoi U9 de la SF Treillières



**Samedi 11 et Dimanche 12 Mai 2024 :**  
Tournoi U10-U11 et Tournoi U12-U13 de la SF Treillières



**Samedi 8 Juin :**  
60 ans du club (Informations sur les festivités prochainement)

**Convivialité – Ambition – Respect – Plaisir – Engagement**

