

ROSTRENEN FOOTBALL CLUB

#BLAUGRANAS



PROJET SPORTIF & ÉDUCATIF

ÉCOLE DE FOOT



02 56 25 10 80

WWW.ROSTRENENFC.FR

contact@rostrenenc.fr



SOMMAIRE

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 3 |
| Présentation du club | 4 |
| Structure technique | 6 |
| Démarche de projet | 7 |
| Objectifs généraux | 8 |
| Caractéristiques U6-U7, objectifs et planification annuelle | 9 |
| Caractéristiques U8-U9, objectifs et planification annuelle | 13 |
| Caractéristiques U10-U11, objectifs et planification annuelle | 17 |
| Caractéristiques U12-U13, objectifs et planification annuelle | 21 |
| Programme éducatif fédéral | 25 |
| Planification des objectifs éducatifs | 26 |
| Guide de l'encadrement | 27 |
| Méthodes d'évaluation des éducateur.rices | 29 |
| Méthodes d'évaluation des joueurs et joueuses | 30 |
| Plan d'action | 31 |



INTRODUCTION

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

Par Thibault Coadic : responsable de l'école de foot

Ce projet sportif et éducatif s'inscrit dans la continuité d'un projet club initié en 2018 par l'équipe dirigeante de l'association.

Nous souhaitons proposer une offre de qualité aux jeunes joueurs et joueuses ainsi qu'à leurs parents en faisant en sorte que chacun trouve sa place dans ce projet pour l'enrichir avec ses compétences.



Nous nous appuyons sur nos valeurs pour élaborer ce projet :

- **La formation** pour progresser, pour grandir et gagner en autonomie.
- **L'ambition** pour se surpasser et réaliser ses objectifs.
- **L'inspiration** pour stimuler la créativité et éveiller l'audace.
- **L'éducation** pour le partage et la transmission.
- **Le respect** pour évoluer dans un environnement sain où la tolérance et l'esprit collectif domine.

Nous pensons que l'investissement et l'implication des bénévoles dans la formation à l'éducation sportive est indispensable dans ce projet pour accompagner la professionnalisation de la structure éducative. La récompense se trouve dans l'enthousiasme des jeunes à participer et donner le meilleur d'eux-mêmes. Joueurs et joueuses, arbitres et encadrant.e.s, parents et dirigeant.e.s, agissons ensemble pour que chacun et chacune tire le bénéfice de son effort.



PRÉSENTATION DU CLUB

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

L'HISTOIRE DU ROSTRENE FC

Un club phare du Sud-Ouest des Côtes-d'Armor, créé en 2005. À cette époque, certains dirigeants, partisans d'une réunification des deux clubs locaux, **l'Avant-Garde Rostrenoise** (AGR) et le **Club Sportif Rostrenois**, sont las de présenter des sollicitations toujours infructueuses et choisissent d'aller de l'avant. Ils changent donc le patronyme et les couleurs : le RFC est né, et l'AGR, association aux multiples sections créée en 1926, disparaît.

Depuis la création du Rostrenen Football Club, nous avons atteint le championnat DSR en 2014 et plus récemment le championnat de Régional 2. Nos équipes de jeunes se sont illustrées en atteignant à plusieurs reprises les championnats de niveau régional. **Nous venons de créer notre école féminine de football en 2021.**



1959 : CRÉATION DE L'ÉCOLDE DE FOOT

1978 : ACCESSION EN RÉGION

1998 : 7ÈME TOUR DE COUPE DE FRANCE

2000 : CRÉATION D'UNE ÉQUIPE FÉMININE

2005 : CRÉATION DU ROSTRENE FC

2014 : ACCESSION À LA DSR

2021 : CRÉATION DE L'ÉCOLE FÉMININE





PRÉSENTATION DU CLUB

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

STRUCTURE ET ORGANISATION

Le club est dirigé par un conseil d'administration, élu par les adhérent.es pour 4 saisons lors d'une assemblée générale, il est composé de 15 membres. Le bureau est élu par les membres du conseil d'administration pour les 4 mêmes saisons.

Cinq commissions sont à l'oeuvre pour la mise en place du projet club et pour proposer des idées au conseil d'administration pour garantir le dynamisme de l'association.

Cette structure s'appuie depuis 2019 sur un salarié à temps plein, technicien dont les missions varient entre l'éducation sportive et la gestion administrative. En 2021, un autre salarié éducateur sportif est embauché pour une saison afin de garantir la continuité pédagogique à l'école de foot.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Christian Lisimac
Alain Le Guennec
Eric Coadic
Joris Étourneau

Sophie Serbon
Philippe Julienne
Jean-Michel Doré

Yannick Phillippe
Paul Guillossou
Ludovic Le Borgne

LE BUREAU

TRÉSORIER
Alain Le Guennec

SECRÉTAIRE
Ludovic Le Borgne

PRESIDENT
Yannick Phillippe

**DIRECTEUR
SPORTIF**
Éric Coadic

VICE PRÉSIDENT
Jean-Michel Doré

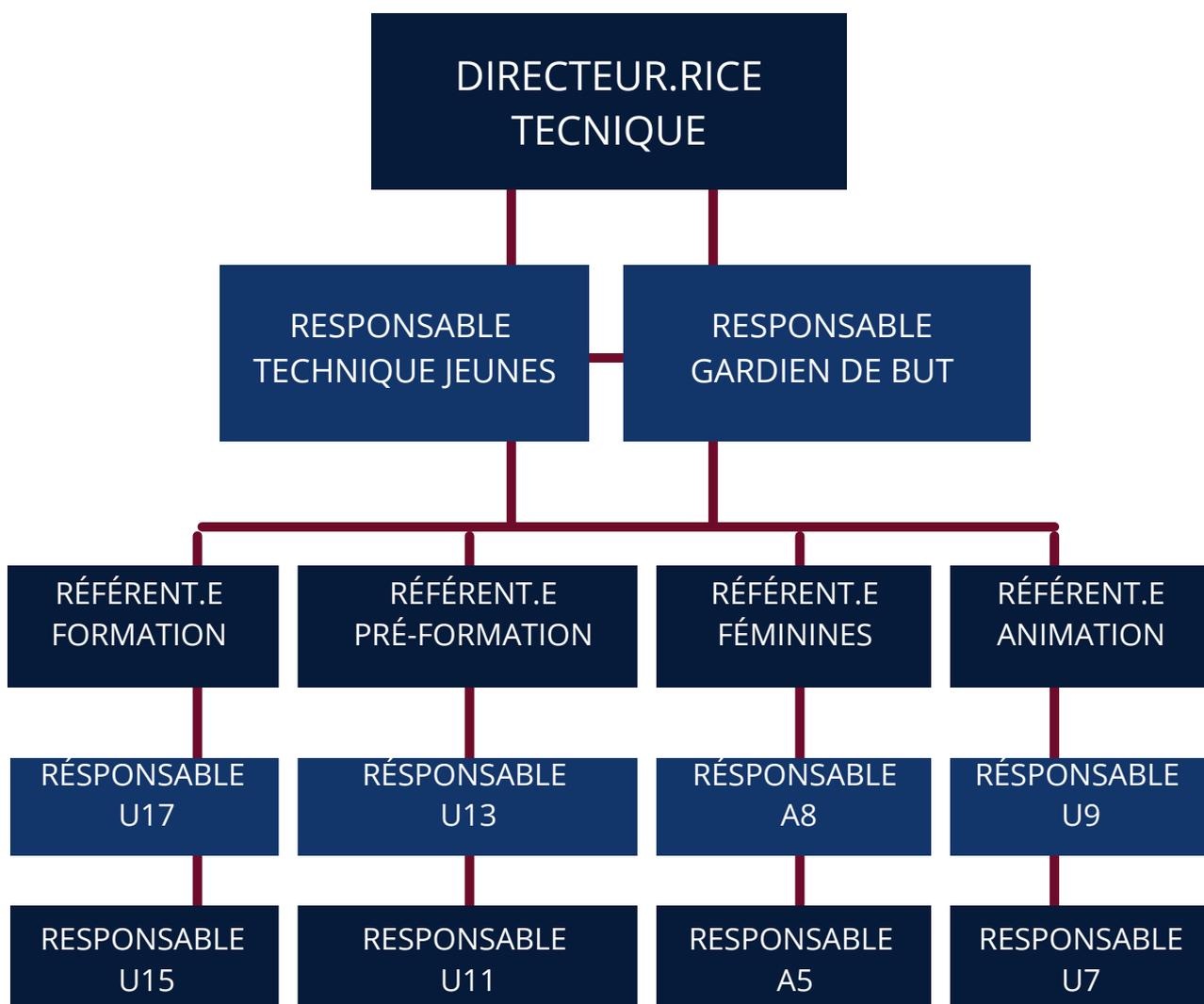
TRÉSORIÈRE ADJOINTE
Sophie Serbon



PRÉSENTATION DU CLUB

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

STRUCTURE TECHNIQUE





LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

DÉMARCHE DE PROJET

Depuis plusieurs années maintenant le **Rostrenen Football Club** accueille de plus en plus de joueurs mais aussi de joueuses avec la création récente de l'école féminine de football.

Le club a fait le choix de la professionnalisation mais les efforts consentis ne doivent pas reposer sur un ou deux salariés. Nous devons profiter de cette dynamique pour former nos bénévoles à l'encadrement, impliquer de nouvelles personnes pour rester en mouvement et renouveler les idées.

Nous travaillons donc sur la formation des dirigeant.es et de nos jeunes pour assurer et **pérenniser un encadrement de qualité**. Nous facilitons la prise de responsabilité autour du projet associatif et sportif pour que chacun trouve sa place au Rostrenen FC.

L'aspect éducatif prend une part très importante dans le projet car nous sommes convaincus que **notre sport peut véhiculer des valeurs**, transmettre des messages pour aider au développement des enfants.

Depuis plusieurs années, nos meilleurs éléments partent tenter leur chance dans des structures professionnelles, preuve en est du bon travail réalisé par la structure technique du club. À la rentrée 2021, **le RFC devient officiellement "club partenaire" de l'En Avant Guingamp** qui apportera son expertise du terrain auprès des licencié.es.

Nous devons encore nous améliorer sur certains points et notamment sur le suivi des joueurs et joueuses. Nous mettrons donc en place à partir de la rentrée, un cahier de suivi pour chacun.e des licencié.es de l'école de foot où figureront les évaluations techniques ou physique mais aussi les actions éducatives, les stages, les tournois, les rencontres ou encore les photos d'équipe.



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Garantir l'accès à la pratique au plus grand nombre

Proposer des pratiques en compétition

Proposer du loisir et des pratiques diversifiées

Se servir du football comme moyen d'éducation

Développer la citoyenneté à travers la pratique

Offrir un enseignement sportif de qualité

Garantir le développement des capacités physiques

Améliorer les capacités technique

Développer une intelligence de jeu

Améliorer le suivi des joueurs et joueuses

Intégrer les bénévoles dans le projet sportif

Offrir un plan de formation pour tous l'encadrement

Accompagner chaque encadrant.e dans ses missions

Garantir un lien entre tou.te.s

Valoriser l'autonomie et les prises d'initiatives



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

CARACTÉRISTIQUES U6-U7 ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Caractéristiques

- Fragile / en pleine croissance
- Motricité limitée
- Peu de coordination des mouvements
- Très faible endurance
- Très faible capacité de concentration
- Grand Enthousiaste pour le jeu
- Grande faculté d'imitation
- Enfant centré sur son intérêt

Contenus d'entraînements

- Technique de base (conduite de balle)
- Approche jonglerie
- Jeux d'éveil technique, familiarisation avec le ballon
- Jeux à effectif réduit
- Parcours de motricité et coordination
- Ateliers de vitesse de réaction
- Alternance entre jeux d'éveil et match

Méthodes pédagogiques

Méthodes

- Active
- directive

Éducateurs.rices

- Utilise des "arrêts flash" pour questionner, orienter et faire émerger les solutions.
- Démontre ou fait démontrer, fait répéter l'action et apporte les corrections

Joueurs.ses

- S'adapte au problème, met en oeuvre des solutions et prends ses décisions.
- Imite une action, un geste avec de nombreuses répétitions



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

OBJECTIFS D'ENTRAINEMENT U6-U7

Technique

- Initiation à la conduite de balle
- Approche de la jonglerie
- Approche du tir
- Approche de la passe courte
- Approche de la prises de balle au sol
- Approche du dribble

Tactique

- Assimiler les règles du foot à 4
- Acquérir des principes de jeu simple
- Attaquer en équipe lorsqu'on est en possession du ballon
- Défendre ensemble lorsque l'adversaire est en possession du ballon

Athlétique

- Coordination / Motricité : Maitrise des déplacements vers l'avant et vers l'arrière + Latéralisation + dissociation membres inférieurs et supérieurs + Agilité + Équilibre + Orientation dans l'espace
- Vitesse de réaction et vivacité : Réagir à différents signaux, visuels ou sonores

Psychologique

- Développer un esprit d'équipe
- Recherche de l'amélioration de la capacité de concentration
- Gestion des émotions
- Recherche de remobilisation face aux échecs



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

SÉANCE TYPE U6-U7

| Objectifs | Contenus | Durée |
|---|---|-------|
| Prise en main | Explication de la séance et du thème | 5' |
| Échauffement | Jeu d'éveil en relation avec le thème | 10' |
| Découverte tactique individuelle : opposition | Match 3v3 ou 4v4 avec gardien.ne | 10' |
| Découverte technique : geste de base | Exercice d'apprentissage des gestes élémentaires | 10' |
| Temps "libre" Maniement du ballon | Jouer en autonomie avec le ballon un ballon chacun.e | 5' |
| Approfondissement tactique individuel | Match avec gardien.ne 4v4 + aménagements en relation au thème | 10' |
| Développement de la motricité | Exercice de motricité ou de coordination avec ou sans ballon | 10' |
| Découverte tactique collective | Match avec gardien.ne 4v4 + jeu libre | 10' |
| Retour au calme | Bilan de séance + rangement du matériel | 5' |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

PLANIFICATION ANNUELLE U6-U7

| Cycles | Périodes | Nb de séances | Contenus |
|--------|--------------------------------|---------------|---|
| 1 | Septembre Octobre | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Approche de la conduite de balle pied fort• Maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, orientation spatiale• Découverte de l'espace de jeu, de la cible et des partenaires• Approche de la jonglerie avec rebonds |
| 2 | Novembre Décembre | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la conduite de balle• Approche de la prise de balle et du tir• Approche de la jonglerie• Maîtrise des appuis, recherche d'équilibre• Développement de la vitesse de réaction• Recherche du partenaire dans le jeu |
| 3 | Janvier Février (Futsal) | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Approche sur les spécificités du Futsal• Approche de la passe courte• Amélioration de la prise de balle• Approche du dribble• Développement de la latéralisation• Développement de la vivacité• Recherche du partenaire dans le jeu |
| 4 | Mars Avril | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la passe courte• Amélioration des conduites et du tir• Amélioration de la jonglerie• Développement de l'agilité• Approche tactique du non porteur de balle lorsque l'équipe est en possession |
| 5 | Avril Mai | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la passe courte et du tir• Amélioration des conduites et du dribble• Amélioration de la jonglerie• Développement de la vitesse et vivacité• Approche tactique du non porteur de balle lorsque l'adversaire est en possession |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

CARACTÉRISTIQUES U8-U9 ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Caractéristiques

- Fragile / en pleine croissance
- Motricité limitée
- Peu de coordination des mouvements
- Faible endurance
- Faible capacité de concentration
- Enthousiaste pour le jeu
- Faculté d'imitation
- Enfant centré sur son intérêt

Contenus d'entraînements

- Technique de base (passe courte)
- Jonglerie
- Jeux d'éveil technique
- Jeux à effectif réduit
- Parcours de motricité et coordination
- Ateliers de vitesse et vivacité
- Alternance entre jeux et match
- Intégration de situations

Méthodes pédagogiques

Méthodes

- Active
- directive

Éducateurs.rices

- Utilise des "arrêts flash" pour questionner, orienter et faire émerger les solutions.
- Démontre ou fait démontrer, fait répéter l'action et apporte les corrections

Joueurs.ses

- S'adapte au problème, met en oeuvre des solutions et prends ses décisions.
- Imite une action, un geste avec de nombreuses répétitions



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

OBJECTIFS D'ENTRAINEMENT U8-U9

Technique

- Passe courte précise avec l'intérieur du pied
- Passe dans l'espace
- Tir pied fort avec précision
- Dribble avec changement de direction
- Jonglerie pied fort
- Contrer en restant sur ses appuis

Tactique

- Assimiler les règles du foot à 5
- Voir et être vu (porteur / non porteur)
- Acquérir des principes d'occupation de l'espace en phase offensive
- Jeu dans la largeur et en profondeur
- Notion de jeu en soutien
- Protéger l'axe ballon but en phase défensive

Athlétique

- Coordination / Motricité : Maîtrise des déplacements vers l'avant et vers l'arrière + Latéralisation + dissociation membres inférieurs et supérieurs + Agilité + Équilibre + Orientation dans l'espace
- Vitesse de réaction et vivacité : Réagir à différents signaux, visuels ou sonores

Psychologique

- Développer un esprit d'équipe
- Recherche de l'amélioration de la capacité de concentration
- Gestion des émotions
- Recherche de remobilisation face aux échecs



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

SÉANCE TYPE U8-U9

| Objectifs | Contenus | Durée |
|---|--|-------|
| Prise en main | Explication de la séance et du thème | 5' |
| Échauffement | Jeu d'éveil en relation avec le thème | 10' |
| Découverte tactique individuelle : opposition | Match 4v4 ou 5v5 avec gardien.ne | 10' |
| Découverte technique ou tactique | Exercice d'apprentissage ou situation | 10' |
| Temps "libre" Maniement du ballon | Jouer en autonomie avec le ballon un ballon chacun.e | 5' |
| Approfondissement tactique individuel | Match avec gardien.ne 4v4 + aménagements en relation au thème | 10' |
| Développement de la motricité | Exercice de motricité ou de coordination avec ou sans ballon | 10' |
| Découverte tactique collective | Match avec gardien.ne 4v4 + jeu libre | 10' |
| Retour au calme | Bilan de séance + rangement du matériel | 5' |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

PLANIFICATION ANNUELLE U8-U9

| Cycles | Périodes | Nb de séances | Contenus |
|--------|--------------------------------|---------------|--|
| 1 | Septembre Octobre | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la conduite de balle• Approche sur la passe intérieur du pied• Maîtrise des appuis sur les déplacement• Développement de la vitesse de réaction• Approche tactique sur l'occupation de l'espace dans la largeur• Amélioration de la jonglerie pied fort |
| 2 | Novembre Décembre | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la passe intérieur• Amélioration de la prise de balle et du tir• Amélioration de la jonglerie• Maîtrise des appuis, recherche d'équilibre• Développement de la vivacité• Approche tactique voir et Être vu lorsque l'équipe est en possession |
| 3 | Janvier Février (Futsal) | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Approche sur les spécificités du Futsal• Approche sur les prises de balle semelle• Amélioration des conduites de balle• Développement de la latéralisation• Développement de la vivacité et vitesse de course• Recherche du remplacement axe ballon but |
| 4 | Mars Avril | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la passe courte• Amélioration des conduites et du tir précis• Approche de la jonglerie alternée• Développement de l'agilité• Approche tactique sur la notion de soutien lorsque l'équipe est en possession• Approche sur la notion de corps obstacle |
| 5 | Avril Mai | 12 | <ul style="list-style-type: none">• Perfectionnement de la passe courte• Perfectionnement des conduites de balle• Amélioration de la jonglerie• Approche de la technique de vitesse• Approche tactique du jeu en soutien après avoir trouver la profondeur• Amélioration des sorties de balle |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

CARACTÉRISTIQUES U10-U11 ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Caractéristiques

- Curieux
- Devient altruiste
- Volontaire dans l'apprentissage
- besoin de s'affirmer
- En capacité de raisonner sur des schémas collectifs simples
- Acquiert ses premières responsabilités

Contenus d'entraînements

- Situations d'initiative individuelle
- Situation d'initiative collective
- Intégration des règles d'action
- Parcours de motricité et coordination
- Ateliers de vitesse d'exécution
- Exercices analytiques et adaptatifs
- Jeux à thème et jeux libres

Méthodes pédagogiques

Méthodes

- Active
- directive

Éducateurs.rices

- Utilise des "arrêts flash" pour questionner, orienter et faire émerger les solutions.
- Démontre ou fait démontrer, fait répéter l'action et apporte les corrections

Joueurs.ses

- S'adapte au problème, met en oeuvre des solutions et prends ses décisions.
- Imite une action, un geste avec de nombreuses répétitions



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

OBJECTIFS ANNUELS U10-U11

Technique

- Prises de balle au sol pour enchaîner
- Frappe de balle des deux pieds et avec différentes surfaces de contacts
- Conduites sans regarder le ballon
- Protection de balle avec le corps
- Enchaînement conduite dribble en rythme
- Jonglerie 25 contacts pied fort, 15 alterné + 10 de la tête

Tactique

- Assimiler les règles du foot à 8
- Agrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur en possession
- Jouer vers l'avant collectivement, entre les lignes et dans les intervalles
- Garder le temps d'avance pour finir l'action
- Reformuler le bloc équipe

Athlétique

- Coordination / Motricité : Maîtrise des déplacements vers l'avant et vers l'arrière + Latéralisation + dissociation membres inférieurs et supérieurs + Agilité + Équilibre + Orientation dans l'espace
- Vitesse d'exécution

Psychologique

- Développer un esprit d'équipe
- Rechercher l'amélioration de la capacité de concentration
- Développer l'engagement total
- Améliorer la détermination



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

SÉANCE TYPE U10-U11

| Objectifs | Contenus | Durée |
|--|--|-------|
| Prise en main | Explication de la séance et du thème | 5' |
| Échauffement | Exercice de motricité ou coordination | 10' |
| Approfondissement tactique individuel et collectif | Situation de match référencée respectant le thème travaillé | 20' |
| Amélioration technique | Exercice analytique et/ou adaptatif | 15' |
| Amélioration tactique collective | Jeu avec la totalité de l'effectif en relation avec le thème | 15' |
| Amélioration tactique collective et création | Jeu libre | 20' |
| Retour au calme | Bilan de séance + rangement du matériel | 5' |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

PLANIFICATION ANNUELLE U10-U11

| Cycles | Périodes | Nb de séances | Contenus |
|--------|--------------------------------|---------------|---|
| 1 | Septembre Octobre | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Sécuriser et maîtriser la possession• Agrandir l'espace de jeu• Reformuler le bloc équipe• Jouer vers l'avant entre les lignes et dans les intervalles• Rechercher le jeu en soutien pour faire sortir l'adversaire |
| 2 | Novembre Décembre | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Améliorer les déplacements dans l'axe ballon - but• Optimiser la transition défensive• Défendre en avançant après une perte de balle• Améliorer la sécurisation de la possession• Améliorer la prise d'information |
| 3 | Janvier Février (Futsal) | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Perfectionner les techniques spécifiques• Faire découvrir des systèmes de jeu spécifiques• Améliorer la continuité de l'action offensive (passe + déplacements)• Améliorer les capacités d'anticipation• Optimiser les transitions défensives |
| 4 | Mars Avril | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Garder le temps d'avance pour enchaîner vers l'avant• Garder le temps d'avance pour finir l'action• Améliorer la prise d'information pour anticiper et gagner du temps• Améliorer les prises de balle pour enchaîner plus rapidement |
| 5 | Avril Mai | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Optimiser les relations défenseurs - milieux pour sécuriser la possession• Améliorer la transition offensive en sortant de la densité (largeur, soutien ou profondeur)• Empêcher l'adversaire de s'organiser après une perte de balle |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

CARACTÉRISTIQUES U12-U13 ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Caractéristiques

- Développement de l'esprit compétitif
- Affirmation de soi
- Esprit critique
- Il subit une croissance par pic cartilagineuse et musculaire
- âge d'or des acquisitions motrices
- Capacité à raisonner sur des schémas collectifs complexes

Contenus d'entraînements

- Situations d'initiative individuelle
- Situation d'initiative collective
- Intégration des règles d'action
- séquences plus longues (15' à 20 ')
- Ateliers de motricité complexes
- Exercices analytiques et adaptatifs

Méthodes pédagogiques

Méthodes

- Active
- directive

Éducateurs.rices

- Utilise des "arrêts flash" pour questionner, orienter et faire émerger les solutions.
- Démontre ou fait démontrer, fait répéter l'action et apporte les corrections

Joueurs.ses

- S'adapte au problème, met en oeuvre des solutions et prends ses décisions.
- Imite une action, un geste avec de nombreuses répétitions



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

OBJECTIFS D'ENTRAINEMENT U12-U13

Technique

- Prises de balle au sol ou aériennes pour enchaîner
- Frappe de balle des deux pieds et intégration de la frappe cou de pied
- Conduites sans regarder le ballon
- Protection de balle avec le corps
- Jeu de volée et demie volée
- Jonglerie 50 contacts pied droit, gauche + alterné et tête puis en mouvement sur 20 mètres
- Remiser ou dévier le ballon en une touche

Tactique

- Agrandir l'espace de jeu en largeur et en profondeur en possession
- sécuriser et maîtriser la possession
- Jouer vers l'avant collectivement, entre les lignes et dans les intervalles
- fixer dans une zone pour jouer dans une autre
- changer de rythme de jeu
- Garder le temps d'avance pour finir l'action
- Réagir à la perte de balle en avançant pour défendre
- Reformuler le bloc équipe
- protéger son but en déséquilibre

Athlétique

- Coordination / Motricité : Maîtrise des déplacements vers l'avant et vers l'arrière + Latéralisation + dissociation membres inférieurs et supérieurs + Agilité + Équilibre
- Endurance
- vitesse d'exécution
- Intégrer les étirements
- Intégrer le gainage

Psychologique

- Développer un esprit d'équipe
- Rechercher l'amélioration de la capacité de concentration
- Développer l'engagement total
- Améliorer la détermination
- Développer l'abnégation



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

SÉANCE TYPE U12-U13

| Objectifs | Contenus | Durée |
|--|--|-------|
| Prise en main | Explication de la séance et du thème | 5' |
| Échauffement | Exercice de motricité ou coordination | 10' |
| Approfondissement tactique individuel et collectif | Situation de match référencée respectant le thème travaillé | 20' |
| Amélioration technique | Exercice analytique et/ou adaptatif | 15' |
| Amélioration tactique collective | Jeu avec la totalité de l'effectif en relation avec le thème | 15' |
| Amélioration tactique collective et création | Jeu libre | 20' |
| Retour au calme | Bilan de séance + rangement du matériel | 5' |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

PLANIFICATION ANNUELLE U12-U13

| Cycles | Périodes | Nb de séances | Contenus |
|--------|--------------------------------|---------------|--|
| 1 | Septembre Octobre | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Sécuriser et maîtriser la possession• Agrandir l'espace de jeu• Reformuler le bloc équipe• Jouer vers l'avant entre les lignes et dans les intervalles• Récupérer le ballon et optimiser la transition défensive |
| 2 | Novembre Décembre | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Jouer vers l'avant collectivement (relations def - milieux)• Jouer vers l'avant collectivement (relations milieux - attaquants)• Reformuler le bloc équipe• Optimiser la transition défensive• Changer de rythme de jeu pour avancer |
| 3 | Janvier Février (Futsal) | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Perfectionner les techniques spécifiques• Optimiser les systèmes de jeu spécifiques• Améliorer la continuité de l'action offensive (passe + déplacements)• Améliorer les capacités d'anticipation (prises d'information + vitesse de décision)• Optimiser les transitions défensives |
| 4 | Mars Avril | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Changer de rythme de jeu après un décalage• Garder le temps d'avance pour fixer et créer des surnombres• Garder le temps d'avance pour finir l'action• Défendre et être actif dans l'axe ballon-but• Optimiser la sortie de balle à la récupération |
| 5 | Avril Mai | 16 | <ul style="list-style-type: none">• Optimiser les relations défenseurs - milieux pour sécuriser la possession• Fixer dans l'axe pour jouer dans un côté• Fixer d'un côté pour aller jouer de l'autre• Apporter des joueurs en nombre dans la surface après avoir créé le décalage |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Depuis 2017, **le club est engagé dans le programme éducatif fédéral (PEF)**. C'est un dispositif qui a été mis en place pour faire passer des messages clefs et **transmettre des valeurs citoyennes** à travers la pratique du football en club. Pour chaque catégorie de l'école de foot, nous avons créé une planification d'actions pour la saison. Les thèmes abordés varient entre la santé, l'engagement citoyen, le respect de l'environnement, le fair play, les règles de jeu, l'arbitrage et la culture football.

Nous proposons aux enfants **des actions en salle**, au club house pour aborder les sujets qui semblent incontournables pour l'apprentissage du football. Nous faisons régulièrement appel à des intervenants extérieurs pour nous épauler dans ses actions éducatives (professionnels de santé, joueurs et joueuses professionnels)



Nous proposons en plus **des actions "terrain"** avec des ateliers d'apprentissage éducatifs permettant de développer les compétences techniques tout en apprenant à respecter, à être tolérant, à faire preuve d'engagement et de solidarité en prenant du plaisir et en jouant.



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

OBJECTIFS ÉDUCATIFS ANNUELS

| Périodes | U6-U7 | U8-U9 | U10-U11 | U12-U13 |
|----------------------|--|--|---|---|
| Septembre Octobre | <p>Santé : Faire son sac et bien s'équiper</p> <p>Règles de jeu, arbitrage : Découvrir les règles</p> | <p>Santé : Faire ses lacets</p> <p>Règles de jeu, arbitrage : Le rôle de l'arbitre</p> | <p>Santé : Le rôle sommeil dans le sport</p> <p>Règles de jeu, arbitrage : La règle du hors jeu</p> | <p>Santé : Comment mieux gérer ses émotions</p> <p>Règles de jeu, arbitrage : L'arbitre assistant</p> |
| Novembre Décembre | <p>Respect de l'environnement : Découverte de l'environnement</p> <p>Engagement citoyen : Les règles d'or à l'entraînement</p> | <p>Respect de l'environnement : Les gestes qui sauvent la planète</p> <p>Engagement citoyen : Les règles d'or aux plateaux</p> | <p>Respect de l'environnement : Apprendre à trier les déchets</p> <p>Engagement citoyen : Sensibilisation outils numériques</p> | <p>Respect de l'environnement : Apprendre à réduire les déchets</p> <p>Engagement citoyen : Sensibilisation réseaux sociaux</p> |
| Janvier Février | <p>Culture football : Les valeurs du football amateur</p> <p>Fair play Mise en place du carton vert</p> | <p>Culture football : L'histoire de la coupe du monde</p> <p>Fair play Respect tout terrain</p> | <p>Culture football : L'histoire du Rostrenen FC</p> <p>Arbitrage Immersion dans le rôle d'arbitre</p> | <p>Culture football : Le rôle du capitaine</p> <p>Arbitrage Apprendre la gestuelle</p> |
| Mars Avril | <p>Respect de l'environnement : RECYCLAGE</p> <p>Santé : L'hydratation du sportif</p> | <p>Respect de l'environnement : RECYCLAGE</p> <p>Santé : L'alimentation du Sportif 1/2</p> | <p>Respect de l'environnement : RECYCLAGE</p> <p>Santé : L'alimentation du sportif 2/2</p> | <p>Respect de l'environnement : RECYCLAGE</p> <p>Santé : Initiation aux gestes qui sauvent</p> |
| Avril Mai | <p>Règle du jeu arbitrage : Passerelle règles du foot à 5</p> <p>Culture football : Visite de l'Akadémie EAG</p> | <p>Règle du jeu arbitrage : Passerelle règles du foot à 8</p> <p>Culture football : Visite de l'Akadémie EAG</p> | <p>Santé : l'échauffement en autonomie</p> <p>Culture football : visite du pro park EAG</p> | <p>Santé : La prévention des blessures</p> <p>Culture football : Le rôle de l'éducateur</p> |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

GUIDE DE L'ENCADREMENT

L'encadrement au RFC est vu sous la forme d'un tryptique : Éducateur.rice / Dirigeant.e / Parents. Son rôle 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 en réagissant de manière **positive** et en ayant une attitude **exemplaire**.

| +++ | --- |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• être exigeant mais tolérant | <ul style="list-style-type: none">• Crier constamment, être agressif |
| <ul style="list-style-type: none">• être à l'écoute | <ul style="list-style-type: none">• Prendre les enfants pour des adultes |
| <ul style="list-style-type: none">• Communiquer le plus possible | <ul style="list-style-type: none">• Donner des explications trop longues |
| <ul style="list-style-type: none">• Donner confiance, rassurer, encourager et valoriser | <ul style="list-style-type: none">• Rester trop longtemps sur le même exercice |
| <ul style="list-style-type: none">• développer l'esprit d'équipe | <ul style="list-style-type: none">• Interrompre en permanence le jeu |
| <ul style="list-style-type: none">• Encourager les initiatives et les prises de risque | <ul style="list-style-type: none">• Faire passer le résultat avant le contenu |
| <ul style="list-style-type: none">• Souligner l'esprit du jeu plutôt que les erreurs | |

L'enfant est au centre de l'intérêt des missions confiés aux encadrant.e.s pour assurer son développement sur le plan sportif, social, psychologique et éducatif. Leurs **disponibilités**, leurs **attentions**, leurs **confiances** doivent les aider à grandir.



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

LES MISSIONS DE L'ENCADREMENT

| | En dehors de la pratique | À l'entraînement | Le jour des rencontres |
|--|--|--|--|
| l'éducateur.rice L'animateur.rice | <ul style="list-style-type: none"> Participe aux réunions techniques Met en place les conditions d'entraînement Met en oeuvre une programmation Assure le lien avec les parents et les dirigeants | <ul style="list-style-type: none"> Prépare et anime la séance Met à jour le planning des présences Fait le point sur l'organisation des rencontres du week-end S'entretient avec les pratiquant.e.s si besoin | <ul style="list-style-type: none"> Prépare la rencontre Organise l'équipe et donne les consignes Noue le contact avec l'adversaire et l'arbitre Dirige l'équipe Fais les bilan avec les pratiquant.e.s Met à jour le planning des présences |
| les dirigeant.e.s accompagnateurs.rices | <ul style="list-style-type: none"> Prépare les déplacements et les conditions matérielles Aide à la mise en place des animations sportives et extra sportives Participe à l'élaboration de la charte de vie | <ul style="list-style-type: none"> Accueil les pratiquant.e.s Aide à la préparation du matériel Participe à l'animation des séances si besoin Veille au bon fonctionnement global Veille aux comportement des pratiquant.e.s en dehors du terrain | <ul style="list-style-type: none"> Prépare le matériel Participe au transport Accueil les pratiquant.e.s Accueil les adversaire et les arbitres Veille au bon fonctionnement global Seconde l'éducateur si besoin Prépare la collation d'après-match à domicile |
| Les parents | <ul style="list-style-type: none"> Met à jour le planning des présences et déplacements Préviens l'éducateur en cas d'imprévu Vérifie l'équipement Participe à la vie du club (Animations sportives et extra sportive) | <ul style="list-style-type: none"> Assure le transport de l'enfant Assiste périodiquement à une séance d'entrainement | <ul style="list-style-type: none"> Participe au transport des joueurs.euses Encourage toute l'équipe Aide à la préparation de la collation si besoin |



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

MÉTHODES D'ÉVALUATION DES ÉDUCATEURS.RICES

Les référent.e.s techniques ont à disposition des grilles d'évaluation pour les éducateur.rices. Ces évaluations sont réalisées trois fois dans la saison mais ne sont **en aucun cas un outil permettant de classer ou émettre des jugements de valeur**, elle sont faites pour suivre l'évolution et la progression de l'ensemble de l'encadrement technique.

Lors des séances, des observations sont portées sur :

- l'organisation et le contenu global de la séance
- La pédagogie employé par rapport aux procédés d'entraînement
- Les explications et les démonstration
- Les corrections
- Les retours pédagogiques avec les pratiquant.e.s

Lors des rencontres :

- Gestion de l'avant-match
- Gestion pendant la rencontre
- Interventions pédagogiques lors des pauses
- Gestion de l'après-match

Des entretiens individuels sont proposés à la fin de la saison pour échanger sur les problématiques rencontrées lors de la saison écoulée et pour affiner le projet de l'éducateur.rice. Il est important qu'ils ou elles se sentent épanouis dans leur projet d'encadrement au sein du Rostrenen FC, **ces entretiens permettent de garantir le bon fonctionnement de la structure technique du club et d'anticiper les évolutions pour les saisons à venir.**



LE PROJET

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

MÉTHODES D'ÉVALUATION DES JOUEURS.EUSES

Les éducateur.rices ont à disposition des grilles d'évaluation pour les joueur.euse.s. Ces évaluations sont réalisées trois fois dans la saison mais ne sont **en aucun cas un outil permettant de classer**, elle sont faites pour **suivre l'évolution** et leur progression sur les différents critères techniques, tactiques, athlétiques et psychologique.

- Les tests techniques et athlétiques seront mis en place trois fois dans la saison. l'évaluation tactique se fera lors des rencontres et figurera dans le cahier du joueur ou de la joueuse
- 1er test lors de la dernière séance avant les vacances de la toussaint + 2ème test avant les vacances d'hiver + 3ème test à la fin mai
- Les tests techniques ont pour but d'évaluer la maîtrise du ballon sont composés de jonglerie, de conduite de balle, et de précision (passe et frappe)
- Les tests athlétiques ont pour but d'évaluer la capacité de démarrage et la vitesse spécifique, ils sont composés de crhonos sur 10 mètres, 20 mètres et 4 fois 5 mètres avec changements de directions
- Chaque éducateur devra reporter les résultats dans le cahier de suivi des joueurs et des joueuses, il prendra soin de laisser un commentaire sur le comportement et les progrès en faisant ressortir les points positifs. Cela se fera lors des réunions d'encadrement technique



Le plan d'action

FORMATION - AMBITION - INSPIRATION - RESPECT - ÉDUCATION

ACTIONS DE DÉVELOPPEMENT PRIORITAIRES

Différentes actions sont menées afin de remplir tous les objectifs fixés :

- La mise en place des cahiers de suivi des joueurs et des joueuses dans chaque catégorie permettra d'ancrer une identité club pour les enfants et d'impliquer la sphère familiale dans la progression
- La mise en place d'une convention de partenariat avec En Avant Guingamp va faire passer un cap à notre école de foot avec un apport de compétences sur le terrain
- Le développement des stages vacances organisés par le club permettra de rassembler et de créer une cohésion de groupe à travers des animations sportives et des actions éducatives variées
- Les temps de formation des éducateurs en interne lors des réunions techniques permettront d'assurer l'application du projet à l'école de foot dans de bonnes conditions.
- La formation des éducateurs et éducatrices ainsi que celle des dirigeant.e.s et des arbitres seront entièrement pris en charge par le club, cela doit permettre d'assurer la continuité du développement du projet sportif et pédagogique
- L'amélioration de l'organisation de nos manifestations sportives (tournois et rassemblements) permettra d'améliorer l'image de notre école de foot au niveau régional et de développer les ressources du club
- Le développement de la pratique féminine reste une priorité pour notre association, nous devons garantir les mêmes chances de progression pour tous et toutes.