

GUIDE DES PARENTS DU JEUNE FOOTBALLEUR

Votre enfant est inscrit à l'US Marignane, vous voulez qu'il pratique son sport favori.
VOUS POUVEZ NOUS AIDER.

COMMENT ?

EN REJOIGNANT L'EQUIPE DES DIRIGEANTS BENEVOLES DE VOTRE CLUB
Consacrez seulement 2 à 3 heures par semaine de votre temps pour encadrer les équipes

RENSEIGNEZ-VOUS VITE AUPRES DE L'USM !

LES DEUX REGLES D'OR POUR QUE VOTRE ENFANTS PRATIQUENT AU MIEUX LE FOOTBALL

- Maillot, short et chaussettes de football
- Tenue de rechange, de pluie et des gants (pour temps froid)
- Protège-tibias (obligatoires)
- Bas et haut de survêtement
- Boissons, goûter
- Sac pour séparer le propre du sale
- Tennis ou chaussures à semelles multi-crampons caoutchouc pour les terrains stabilisés. Ces chaussures limitent les blessures et permettent un meilleur apprentissage des gestes du football
- Crampons moulés pour les terrains en herbes
- Accessoires pour la douche (savon, serviettes, sandales).
-

UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

De par son âge et son développement physique, l'enfant n'effectue que des efforts brefs. Les temps de repos sont importants et doivent être nombreux. Possédant très peu de réserves énergétiques le (la) joueur (se) devra consommer de l'eau régulièrement avant, pendant et après l'effort. L'enfant devra également manger des aliments sucrés (fruits, produits céréaliers) et boire de l'eau pendant les périodes de repos, ce qui lui permettra de reconstituer ses réserves.

L'ACCOMPAGNER

- Etre présent aux rencontres de vos enfants
- Accompagner les équipes
- Les soutenir aussi bien dans les victoires que dans les défaites
- Participer aux manifestations de la saison du club
- Prendre part aux transports des jeunes
- Faire bénéficier le club de vos compétences (secrétariat, photos, films, recherches de partenaires).

FAIRE RESPECTER LA CHARTE DU JEUNE FOOTBALLEUR

- Vous êtes la référence aux yeux de votre enfant, donc le relais idéal pour valoriser les attitudes de fair-play de l'arbitre
- Respect de l'adversaire, des dirigeants qui sont des bénévoles et qui transmettent leur passion du football
- Etre positif et garder le sourire quoi qu'il arrive, rester maître de soi en toutes circonstances
- Respect des équipements et de l'environnement sportif (terrains, vestiaires propres, matériel mis a disposition gratuitement par les collectivités locales,...)
- Cultiver l'esprit d'équipe plutôt que l'esprit de compétition.

CREER UN LIEN AVEC SA FAMILLE FOOT

Dialoguer avec les dirigeants, les bénévoles, l'éducateur du club de votre enfant, rien de tel pour vous tenir au courant de sa progression et de sa vie du club (changement d'horaires des entraînements, lieu de rencontres, perte de vêtements, progression sportives, ...)