

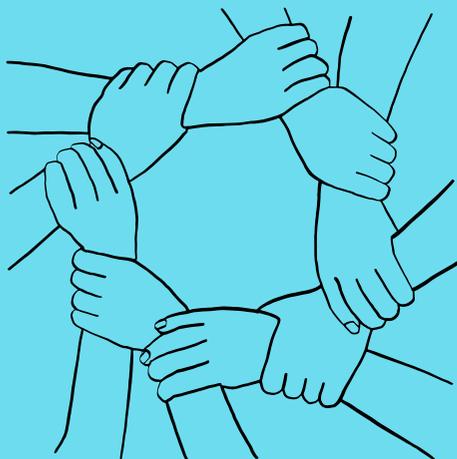


# Catégorie U13

Racing Club Bresse Sud



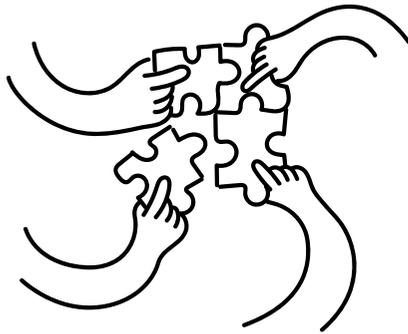
RCBS



Tous unis autour d'une même passion

## P.R.E.T.S

- Plaisir
- Respect
- Engagement
- Tolérance
- Solidarité



# Projet sportif





U13



## 1.OBJECTIFS PRIORITAIRES DE LA CATÉGORIE

- **Technique** : Travail sur des schémas et des **enchaînements de passes** précis (Sorties de balle, ...). Maîtrise du **dribble** et de la **frappe**.
- **Tactique** : Perfectionnement du bloc équipe (bloc bas, bloc médian, bloc haut). Transition à la perte de balle et à la récupération, s'écarter quand on a la balle (créer des espaces), resserré à la perte de balle (fermer les espaces), **maîtrise des systèmes 3-3-1 et 2-4-1**.
- **Psychomoteur** : Travail moteur avec ou sans ballon visant à développer équilibre rythme adresse maîtrise des appuis et puissance vitesse. Dissociation segmentaire.
- **Psychologique** : Apprendre à gagner et perdre. Goût de la victoire. Ne pas baisser les bras.
- **Règlement** : Changement règles du hors-jeu ligne de surface → milieu de terrain.
- **Social** : Inculquer la notion de groupe et d'appartenance au même club. Goût de l'effort.

## 2.OBJECTIF SECONDAIRE

- Maîtrise des émotions vis-à-vis du résultat (apprendre à perdre, apprendre à gagner humblement).

## 3.MOYENS MIS EN PLACE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS

### Technique :

- Répétitions des gestes techniques. Exercices ciblés suivant les thématiques et axés suivant les difficultés et facilités de chacun (Progressivement, amener le travail sur du collectif).
- **Mise en place d'exercice adaptatif**.
- Utiliser la méthode pédagogique du questionnement sur les critères de réalisation des gestes techniques (Laisser jouer - Observer - Questionner - Orienter).
- **Il est important que l'enfant trouve et corrige son erreur lui-même**.
- Inciter l'enfant à répéter les gestes techniques chez lui.

### **Psychomoteur :**

- Exercices de motricité (**Travail de puissance et de vitesse [apprendre à courir, sauter]**)
- **Dissociation segmentaire** (synchronisation bras/jambes)

### **Psychologique :**

- Travail par groupe de niveau (Évite le sentiment de frustration en cas d'échec à côté d'un maîtrisant).
- Passer progressivement des procédés ludiques à des procédés plus footballistiques.

### **Règlement :**

- Adapter les procédés avec des situations réalistes (consignes et règles de match)
- **Travailler les procédés sur un terrain à 8** (Surface de réparation, dimension terrain [60mx50m]) pour que l'enfant puisse avoir des repères et visualiser son espace de jeu lors des matchs.

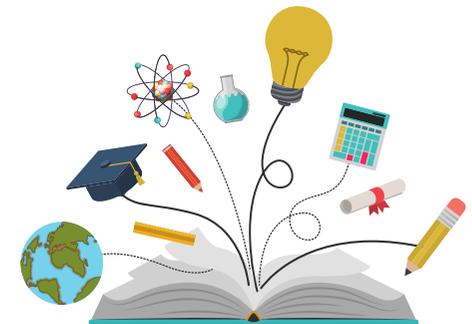
### **Social :**

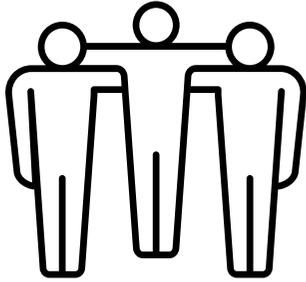
- Mise en place d'une journée de **cohésion** en début de saison et d'un repas de fin de saison
- Mise en place d'un **cadre de vie** (réunion de cadrage parents/enfants)
- Mise en place d'un jeu au début de la séance du mercredi.

## **4. PEF**

### **5 actions minimums prioritaires**

- Quizz sur la culture foot (**Culture foot**)
- Sensibilisation au tri des déchets (**Environnement**)
- Le respect (**Fair Play**)
- Règles du jeu et arbitrage (**Culture foot**)
- Premiers secours (**Engagement citoyen**)





La saison idéale



# La saison idéale

- **Date de reprise : Mercredi 28 aout,**
- **Journée cohésion U11/U13 en début de saison,**
- **Réunion de cadrage avec les parents et enfants en début de saison,**
- **Championnat U13 / Coupe U13**
- **Arrêt de séances pendant les stages et les vacances de Noël ,**
- **3 test dans l'année (début de saison - mi-saison - fin de saison),**
- **Un minimum de 2 tournois en salle par enfant,**
- **Un minimum de 2 tournois en herbe par enfant,**
- **A partir du mois de juin, préparation de la saison 25/26,**
- **Entretiens de fin de saison avec les joueurs,**
- **Fin de saison le 25 juin 2025,**
- **Repas de fin de saison U11/U13,**
- **Journée de clôture le 2 juillet 2025 (inter-catégories),**





# Le Calendrier



<b>05/09</b>	Réunion éducateurs UII/UI3
<b>21/09</b>	Journée 1 Phase 1
<b>28/09</b>	Journée 2 Phase 1
<b>05/10</b>	Journée 3 Phase 1
<b>12/10</b>	Journée 4 Phase 1
<b>19/10</b>	Journée 5 Phase 1
<b>09/11</b>	Tour 1 FESTIVAL UI3
<b>16/11</b>	Journée 6 Phase 1
<b>23/11</b>	Journée 7 Phase 1

<b>30/11</b>	Journée 8 Phase 1
<b>07/12</b>	Journée 9 Phase 1
<b>14/12</b>	Journée 10 Phase 1
<b>01/02</b>	Tour 2 FESTIVAL UI3
<b>08/02</b>	Journée 1 Phase 2
<b>15/02</b>	Journée 2 Phase 2
<b>15/03</b>	Journée 3 Phase 2
<b>22/03</b>	FINALE FESTIVAL UI3
<b>29/03</b>	Journée 4 Phase 2

<b>05/04</b>	FINALE DEPART FESTIVAL FOOT UI3
<b>12/04</b>	Journée 5 Phase 2
<b>19/04</b>	Journée 6 Phase 2
<b>10/05</b>	Journée 7 Phase 2
<b>17/05</b>	Journée 8 Phase 2
<b>24/05</b>	Journée 9 Phase 2
<b>31/05</b>	Journée 10 Phase 2
<b>09/06</b>	TOURNOI RCBS
<b>02/07</b>	Journée inter- catégories



# Charte éducateurs



A l'écoute  
Ponctuel

# Le Bon Educateur

Pédagogue  
Dans le partage

## 1. ENTRAINEMENT

### A. Avant :

- **Tenue appropriée** (du club, où tenue de sport),
- Gestion de son sac de chasubles
- Préparation de la séance en amont (la communiquer aux autres éducateurs à l'avance pour éviter de la découvrir en arrivant),
- Compter les ballons sortis, et le matériel sorti,
- Installation de la séance : **Exercice répétitif en dehors du terrain**,
- Séance installée avant le début, pour accueillir les joueurs et commencer à l'heure.

### B. Pendant

- **Interdiction d'utiliser le téléphone**,
- Rester Focus sur la séance,
- Mise en place d'un cadre de travail et le respecter (réfléchir à un cadre commun),
- Utilisation des méthodes pédagogique (Formations des éducateurs et directives du club),
- Bien vérifier que les **parents** soient **spectateurs** de la séance et pas acteur (ils doivent être en dehors des terrains),
- Terminer la séance par un bilan de fin de séance.

### C. Après

- Rangement du matériel et vérifier que le nombre de ballons soit **le même** qu'au début,
- **Ranger et nettoyer les locaux** avant de partir,
- Faire un bilan de la séance avec les éducateurs et parler de la séance suivante ou match,
- Si les chasubles sont sales, les mettre dans les caisses de linges sales à Cuisery.



Communication  
Montrer l'exemple

Suivre les directives du club  
Être force de propositions

## 2. MATCH

### A. AVANT LE MATCH

- **Préparation des équipements** (tenues - pharmacie - ballons - coupelles - chasubles de matchs),
- Préparations des équipes (FMI à partir de la catégorie U13 - Feuille de match U11 et préparation des équipes U7-U9),
- Gestions des besoins en main d'œuvre (en amont),
- **Présence en avance** sur le lieu de match (domicile) [1H30 pour FOOT à 11 et 1H15 foot réduit minimum], afin de préparer la buvette (café d'accueil) et de préparer le vestiaire et le terrain.

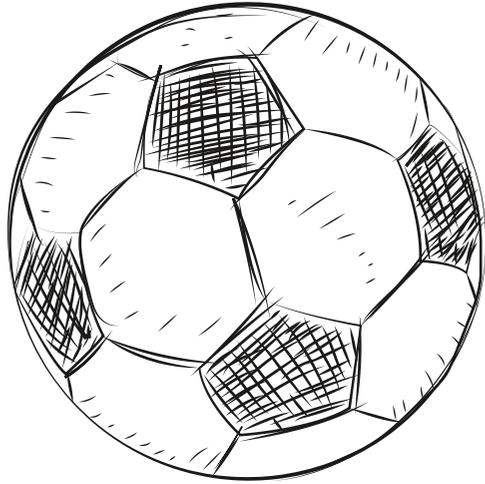
### B. PENDANT LE MATCH

- Comportement irréprochable,
- Doit **montrer l'exemple** au niveau de l'arbitrage (je ne suis pas d'accord mais l'arbitre est humain et peut se tromper comme nous),
- Bien vérifier que les **parents** soient **spectateurs** et là pour encourager uniquement et pas prendre la place du coach ou insulter les acteurs.

### C. APRÈS LE MATCH

- Gestion de l'administratif,
- Aider à la buvette,
- Ramener le matériel pris sur son stade (ballons, maillots, chasubles, coupelles),
- Fermer le stade et vérifier que le stade soit **propre et rangé**,
- Laisser les maillots salle dans les caisses de linges sales (U15-U18-Sénior),
- Faire laver les maillots par les parents (U7-U9-U11-U13),
- A l'extérieur, laisser les vestiaires **propres et rangés** (l'image laissée est importante).





RCBS

