

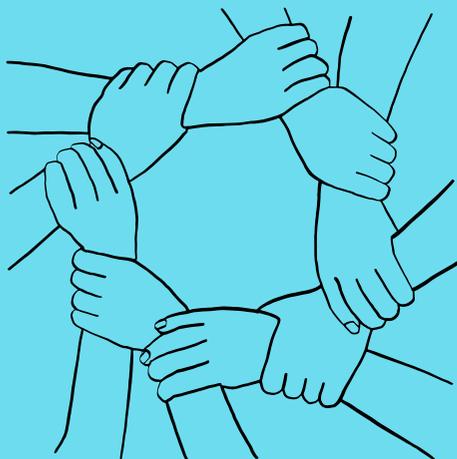


Catégorie U15



Racing Club Bresse Sud

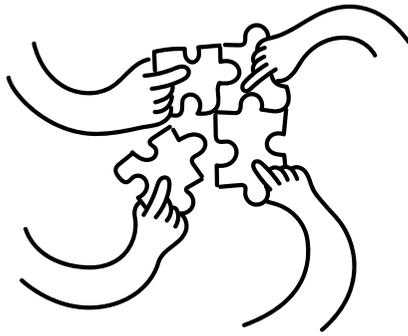
RCBS



Tous unis autour d'une même passion

P.R.E.T.S

- Plaisir
- Respect
- Engagement
- Tolérance
- Solidarité



Projet sportif





U15



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** : Découverte d'un terrain plus grand et du foot à 11. Notion bloc équipe.
- **Psychomoteur** : Travail moteur avec ou sans ballon visant à développer équilibre rythme adresse maîtrise des appuis. Dissociation segmentaire.
- **Psychologique** : Apprendre à gagner et perdre.
- **Règlement** : Découverte des lois du jeu U15 (Hors-jeu, touches à la main, surface de réparation, passe en retrait au gardien)
- **Social** : Inculquer la notion de groupe et d'appartenance au même club. Goût de l'effort.

2. OBJECTIF SECONDAIRE

- Se préparer au mieux pour l'intégration au monde sénior

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 (Amener le travail sur du collectif).
- **Accentuer les exercices adaptatifs.**
- Utiliser la méthode pédagogique du questionnement sur les critères de réalisation des gestes techniques (Laisser jouer - Observer - Questionner - Orienter).
- **Les joueurs doivent réfléchir eux-mêmes aux problématiques liées au thème de la séance poser par le coach.**

Psychomoteur :

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

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.
- Utilisation des variantes pour faciliter ou mettre en difficulté les enfants pour préparer au match (arriver à mettre en échec les enfants pour qu'il y ait une réflexion autour du thème de l'éducateur).

Règlement :

- Adapter les procédés avec des situations réalistes (consignes et règles de match)
- **Travailler les procédés sur un terrain à 11** (Surface, dimension terrain [105Mx68M]) pour que l'enfant puisse avoir des repères et visualiser son espace de jeu lors des matchs.

Social :

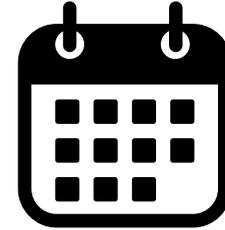
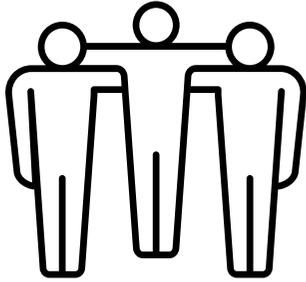
- Mise en place d'une journée de **cohésion** en début de saison et d'un repas de fin de saison
- Mise en place d'un **cadre de vie** (réunion de cadrage parents/enfants)
- Mise en place d'un jeu au début de la séance du mercredi.

4. PEF

5 actions minimums prioritaires

- Quiz sur la culture foot (**Culture foot**)
- Nutrition (**santé**)
- Règles du jeu et arbitrage (**Culture foot**)
- Le respect (**Fair Play**)





La saison idéale



La saison idéale

- **Date de reprise : Mercredi 14 Août,**
- **Journée cohésion U15/U18 en début de saison,**
- **Réunion de cadrage avec les parents et enfants en début de saison,**
- **Championnat U15 + Coupe U15**
- **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 1 tournois tournois en salle par enfant,**
- **Un minimum de 1 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 U15/U18,**
- **Journée de clôture le 2 juillet 2025 (inter-catégories),**





Le Calendrier



26/08	Réunion éducateurs UI5/UI8
14/09	Tour 1 Coupe
21/09	Journée 1 Phase 1
28/09	Journée 2 Phase 1
05/10	Journée 3 Phase 1
12/10	Journée 4 Phase 1
19/10	Journée 5 Phase 1
22/10	Detéction FUTSAL
09/11	Journée 6 Phase 1
16/11	Journée 7 Phase 1

23/11	Journée 8 Phase 1
30/11	Journée 9 Phase 1
07/12	Journée 10 Phase 1
14/12	Tour de Coupe
15/12	Rassemblement FUTSAL
02/02	Rassemblement FUTSAL
08/02	Journée 1 Phase 2
15/02	Journée 2 Phase 2
22/02	Tour de Coupe
15/03	Journée 3 Phase 2
22/03	Journée 4 Phase 2

29/03	Tour de Coupe
05/04	Journée 5 Phase 2
12/04	Journée 6 Phase 2
19/04	Journée 7 Phase 2
03/05	Journée 8 Phase 2
10/05	Tour de Coupe
17/05	Journée 9 Phase 2
24/05	Journée 10 Phase 2
31/05	Finale Coupe
02/07	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.

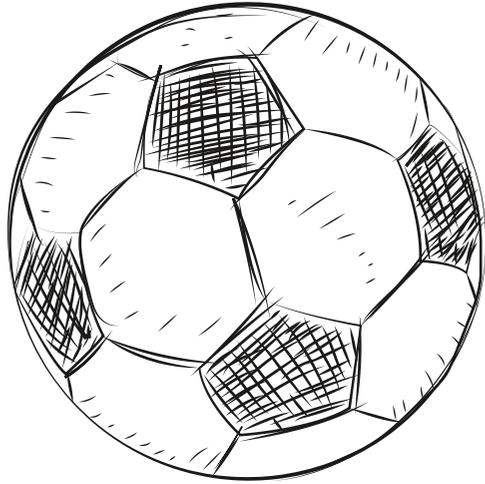
B. PENDANT LE MATCH

- 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

