

## **Groupe U15 OLC 2022/2023**

A l'aube de cette nouvelle saison qui se profile pour le groupe U15, les coachs et moi-même vous souhaitons la bienvenue parmi nous !

Nous sommes conscients que la catégorie U15 est une catégorie charnière dans la jeune carrière de vos enfants, et nous nous efforcerons tout au long de la saison d'atteindre deux objectifs principaux : faire progresser vos enfants et leur faire prendre du plaisir chaque semaine !

Place désormais aux informations importantes pour le fonctionnement de la saison :

### **Communication :**

- Il vous sera demandé de télécharger l'application mobile « Whatsapp » en vue de la création d'un groupe de parents U15. Sur ce groupe seront communiqués les convocations et informations importantes chaque semaine en temps et en heure. Vos numéros de téléphone vous seront demandés lors du 1<sup>er</sup> entraînement de votre enfant afin de faciliter la création de ce groupe.

- Pour faciliter le travail des coachs, merci de prévenir chaque absence à l'entraînement et aux matchs ! Le plus tôt possible pour s'organiser du mieux possible ( le mercredi pour le dimanche qui suit). Soit sur le groupe Whatsapp ou par téléphone (Appel ou SMS), soit directement aux coachs à l'entraînement.

- Les convocations sont également disponibles sur le site officiel du club ([olympiquelecoteau.com](http://olympiquelecoteau.com)) dans la rubrique Convocations U15.

### **Licences :**

- Il est important de rendre au plus vite vos dossiers complets pour ne pas être « hors délai ». Il est important également de régler vos licences rapidement (règlement possible en 2 ou 3 mensualités).

- Le non règlement de la licence au bout de trois mois au club entraînera la non participation aux matchs de l'enfant.

### **Entraînements :**

- Les entraînements auront lieu cette saison les mardi et jeudi à 18h au stade du pré des bœufs au Coteau. (sauf lors du mois d'Août)

- Une préparation physique individuelle est demandée aux enfants lors de l'été afin de se préparer au mieux aux exigences qu'imposent la catégorie et le championnat D1.

## **Organisation des Matches :**

- l'équipe 1 repart pour une nouvelle saison en D1 et visera logiquement le maintien dans l'élite départementale. L'équipe 2 évoluera dans le championnat Roannais et permettra aux joueurs de s'aguerrir sur le grand terrain.
- A domicile, l'équipe 2 joue à 9h au stade des Etines. L'équipe 1 joue dans la foulée à 10h30 aux étines également.
- A l'Extérieur, le lieu de rdv est sur le parking de la glacière au Coteau ( a côté des terrains de Tennis de Bécot). Un covoiturage est effectué le jour du match. Un roulement peut s'organiser afin que tout le monde puissent emmener les enfants. L'équipe 1 se déplaçant dans toute la Loire (essentiellement le Stéphanois), les heures de convocations sont régulièrement tôt le dimanche (attention aux bringueurs du samedi soir ! )
- La tenue du club est obligatoire pour les matchs à domicile ou extérieur.
- Emmener une gourde est également obligatoire aux matchs et entraînements.
- La douche n'est pas une option, prendre sa douche après le match et aller boire/manger au casse-croûte d'après match font partie de la cohésion de groupe et du sport collectif en général. Ces deux « attitudes » sont donc à adopter dès le début de saison.

## **Rappel sur le rôle des éducateurs :**

- Il est de notre devoir de faire progresser vos enfants et de leur faire apprécier la pratique du Football à nos côtés. Nous nous efforcerons de proposer des séances d'entraînements diverses et variées qui répondront aux attentes et aux besoins des équipes.
- **Les choix que peuvent faire les éducateurs n'appartiennent QU'AUX éducateurs. Ils sont faits en concertations et visent l'intérêt global des équipes ! Aucune place n'est acquise et garantie pour n'importe quel joueur. Nous avons pour habitudes de donner sa chance à CEUX qui la mérite (dans l'attitude, le niveau et le comportement), en prenant également en compte les exigences que le championnat D1 implique !**

## **Rappel sur le rôle des Parents/ dirigeants :**

- Dans le but de laisser les éducateurs « travailler » avec vos enfants lors des séances, il vous sera demandé de rester derrière les mains courantes (Aux Etines) ou sur le parking (au PDB) lors des entraînements.
- Nous avons besoin de dirigeants en nombre chaque matchs afin de remplir la tablette, une licence dirigeant est gratuite et chaque parents est libre d'en prendre une pour nous donner un coup de main ! Tenir la buvette, emmener les enfants aux matchs, participer aux repas conviviaux... Tant de tâches « minimales » mais indispensables pour créer une osmose entre parents cette saison.

- **Lors des matchs, il est IMPORTANT de garder votre calme et d'éviter de perturber le bon déroulement du match de vos enfants.** ( nous avons rencontré ce problème trop souvent lors de la saison écoulée).

**De plus, il est indispensable de laisser les éducateurs s'occuper de vos enfants lors des matchs et donc de ne pas donner d'indications aux joueurs.** Le coach est là pour ça. Votre rôle de supporter est primordial afin d'encourager vos enfants, ils ont besoin de votre soutien indéfectible, et le club ainsi que les éducateurs ont besoin d'un groupe de parents soudés derrière son équipe au complet !

- Vous avez bien entendu le droit de discuter avec les éducateurs si vous avez des questions de n'importe quels types, mais simplement attendre la fin du match ou la fin de l'entraînement pour en discuter. La mi-temps d'un match n'est pas appropriée pour avoir une discussion « tactique » ( pour rappel, nous ne sommes ni Guardiola ni Zidane, simplement des bénévoles qui donnent le maximum pour montrer un beau visage de l'OLC).

### **Rappel sur le rôle des joueurs :**

- **L'entraînement ne doit pas être un lieu de « défouloir » d'après collègue. Au contraire, la bonne humeur est bien entendue requise mais le travail et la rigueur dans les séances est d'une importance capitale pour progresser.** L'équipe 1 n'est pas ouverte aux « bons joueurs », elle se mérite de part le travail, le comportement...d'un autre côté, l'équipe 2 n'est pas à dénigrer, votre attitude vis à vis de vos coéquipiers est également un facteur que nous prenons en compte. Les 30 joueurs de l'effectif sont vos coéquipiers et votre nouvelle « famille » pendant une saison, pensez-y !

- Vous avez désormais l'âge pour arbitrer les catégories U11 et U13 lors des plateaux du samedi matin ou après-midi, lors du tournoi du 1<sup>er</sup> mai et lors du tournoi KIDS. Ces arbitrages sont nécessaires, ils vous font progresser sur votre vision du jeu. De plus, un roulement doit s'organiser afin que tout le monde participe. **Votre présence aux 2 tournois est obligatoire.**

- le travail physique est important cette saison pour appréhender au mieux la saison en U15. **La préparation individuelle de cet été est a faire OBLIGATOIREMENT.** Vous pouvez gérer vos séances de la manière que vous voulez, mais il faut absolument les faire pour ne pas prendre du retard dès le début de saison.

- Dès le début de saison, **tous les joueurs devront prendre l'habitude d'aller dire bonjour à TOUS les éducateurs et parents présents aux entraînements et matchs.** C'est une habitude à prendre et à faire perdurer. Tout comme le « Au revoir ». Il n'est pas demandé d'aller « faire la bise » obligatoirement, mais au moins saluer par respect tous les adultes environnants. On entraîne des joueurs de football mais on forme également par la même occasion des jeunes hommes pour leur avenir personnel.

- **Douches, gourdes et tenue du club obligatoire pour les matchs.**

- **A la fin de la séance, TOUS les joueurs participent au rangement du matériel. AUCUN joueur ne s'en va avant que celui-ci ne soit totalement effectué.**

**Éducateurs 2022-2023 :**

**BEYNEL KYLIAN : 06 47 97 02 35**

**DUCRAY CHARLES : 06 27 04 02 46**

**MATHIEU FREDERIC : 06 07 90 21 22**

**BAUDINAT CLEMENT : 06 25 22 83 17**

## **Préparation physique Individuelle**

### **Séance 1 :**

- 20min de Footing minimum
- Renforcement musculaire : gainage 1min avant, 30sec sur chaque côté (2min au total, a reproduire 3 fois). Pompes : 3 séries de 15. Abdos : 3 séries de 50.
- étirements 5min.

### **Séance 2 :**

- 20min de Footing minimum
- Renforcement musculaire : gainage 1min avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Pompes : 3 séries de 15. Abdos : 3 séries de 50.
- étirements 5min.

### **Séance 3 :**

- 20min de Footing minimum
- Renforcement musculaire : gainage 1min30 avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Pompes : 4 séries de 15. Abdos : 4 séries de 50.
- étirements 5min.

### **Séance 4 :**

- 30min de Footing minimum
- Vitesse : 10 sprints de 20m. Repos de 30 secondes entre les sprints.
- Renforcement musculaire : gainage 1min30 avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Pompes : 4 séries de 15. Abdos : 4 séries de 50. Squats : 2 séries de 20.

- étirements 5min.

### **Séance 5 :**

- 30min de Footing minimum

- Vitesse : 10 sprints de 20m. Repos de 45 secondes entre les sprints.

- Renforcement musculaire : gainage 1min30 avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Abdos : 4 séries de 50. Squats : 2 séries de 20.

- étirements 5min.

### **Séance 6 :**

- 30min de Footing minimum

- Vitesse : 10 sprints de 20m. Repos de 30 secondes entre les sprints.

- Renforcement musculaire : gainage 1min30 avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Abdos : 4 séries de 50. Squats : 2 séries de 20. Mountain-Climber : 2 séries de 30sec.

- étirements 5min.

### **Séance 7 :**

- 30min de Footing minimum

- Vitesse : 10 sprints de 20m. Repos de 15 secondes entre les sprints.

- Renforcement musculaire : gainage 1min30 avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Abdos : 4 séries de 50. Squats : 2 séries de 20. Mountain-Climber : 2 séries de 30sec.

- étirements 5min.

### **Séance 8 :**

- 25min de Footing minimum avec un rythme plus élevé sur les 10 dernières minutes.

- Renforcement musculaire : gainage 1min30 avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Abdos : 4 séries de 50. Squats : 2 séries de 20. Mountain-Climber : 2 séries de 30sec.

- étirements 5min.

### **Séance 9 :**

- 35min de Footing minimum avec un rythme plus élevé sur les 10 dernières minutes.

- Renforcement musculaire : gainage 1min30 avant, 45sec sur chaque côté (2min30 au total, a reproduire 3 fois). Abdos : 4 séries de 50. Squats : 2 séries de 20. Mountain-Climber : 2 séries de 30sec.

- étirements 5min.

### **Quelques conseils :**

- Inclure des périodes de repos entre chaque moments de travail. Ex : 30sec de repos entre les séries d'abdos ect...

- Boire beaucoup d'eau pendant la préparation physique.

- Il y a 9 séances, vous pouvez par exemple commencer 3 semaines avant la reprise de la saison et faire 3 séances par semaines.

- Pour favoriser la récupération, Vos mamans sont disponibles pour les massages et les papas pour acheter les glaces en vacances !

- Si vous êtes en vacances, vous pouvez faire la partie vitesse sur le sable de la plage, ce sera bénéfique !

- Vous pouvez faire du vélo afin de récupérer plus facilement.

- N'hésitez pas à nous envoyer des photos et vidéos de vos enfants sur le groupe Whatsapp des U15 pour suivre les évolutions !

- N'hésitez pas à prendre un ballon et jonglez ou faire des exercices techniques afin de retoucher un peu le ballon avant la reprise !

- N'hésitez pas à joindre les coachs si vous avez des questions !