

# La lettre du FOOTBALL AMATEUR



n°11 • Janvier 2021



## Progresser même sans contact

### Une saison « électorale »

Les élections dans les fédérations sont, en temps normal, organisées dans les six mois qui suivent les Jeux Olympiques. Elles en sont dissociées cette saison en raison de la crise sanitaire et du report des JO. En mars et avril, le football élira ses instances nationales (FFF, Haute Autorité), après celles des territoires (ligues et districts, clôturées le 31 janvier 2021). La nouvelle pyramide d'organisation du football sera en place jusqu'aux JO 2024, organisés en France. ●

#### LE CALENDRIER

**28 décembre 2020**

Fin des assemblées générales électorales des districts.

**31 janvier 2021**

Fin des assemblées générales électorales des ligues régionales.

**13 mars 2021 pour la FFF**

Assemblée fédérale électorale. L'Assemblée générale de la FFF est constituée de deux délégations qui représentent les clubs amateurs (63 % des voix) et les clubs professionnels (37% des voix).

#### En savoir plus



**30 avril 2021 pour la LFA**

Assemblée générale de la Ligue du Football Amateur. L'Assemblée générale de la LFA est composée de délégué(e)s qui représentent les clubs à statut amateur à l'Assemblée fédérale. Les représentants des clubs qui participent aux épreuves nationales et régionales du football diversifié, ainsi que leur suppléant, sont élus à raison d'un par ligue par leur assemblée régionale.

#### En savoir plus



« **Gagner les duels** », une recommandation forte des entraîneurs, un enjeu important dans les rencontres. Sport de contacts et en parallèle d'évitements, le football est en ce moment amputé de ce qui fait partie de son ADN, le duel, le marquage, la conquête du ballon...

**Comment réagir à cette injonction** du non-contact ? Comment utiliser ce qui est autorisé comme un atout pour la progression du joueur et de la joueuse ? Pour tendre vers la reprise de l'entraînement « normal » ?

**Les nouvelles pratiques sont une opportunité.** Présentées en règle générale comme de « loisir », elles peuvent aussi entrer dans le champ de la réathlétisation. Focus sur celles qui ne nécessitent pas de contact, mais ne manquent pas moins d'atouts pour accompagner les éducateurs, soucieux de reprendre le football dans une dynamique de progrès, d'utilité et d'efficacité.

**Le futnet, autre nom du tennis-ballon,** utilisé traditionnellement comme un temps de récupération et de détente post-match, offre un éventail de progression intéressant : les techniques aériennes (contrôle, reprise de volée, jeu de tête), la coordination et la position du corps dans l'espace, la réactivité, l'utilisation des surfaces de contact, la vivacité d'exécution... Le futnet est, pour les plus de 13 ans, une ressource intéressante pour la technique en mouvement.



#### Le mini-guide futnet



**On ne peut nier l'intérêt du golf foot** pour l'amélioration de la technique au pied et la précision dans la passe et la frappe. Un parcours technique facilement conciliable avec un effort physique et la combinaison des deux pour travailler sur la prise de décision rapide et adaptée à la vitesse du jeu. Le match est une succession de cibles à atteindre et le golf foot, avec toutes ses variantes, est un exercice adapté à toutes les catégories.



#### Le mini-guide golf foot



**Le fit foot est une approche ludique de travail** des capacités physiques avec ballon en cette période d'entraînement et de préparation : le cardio, le renforcement musculaire, la psychomotricité, la proprioception... Travailler ces qualités individuelles en groupe et en musique, en s'adaptant au public toutes catégories.



#### Le mini-guide fit foot



**Le foot en marchant connaît une progression** importante. Il peut être requis pour travailler les options tactiques et disséquer le plan de jeu. L'utilisation des espaces, l'interaction entre les lignes, le mouvement, le déplacement, tout peut être analysé par son prisme. Un moment idéal pour sortir du tableau noir et mettre en place son équipe en grandeur réelle, à tous âges. ●



#### Le mini-guide foot en marchant





Le club du mois  
**Ain Sud Foot**



**T**riplement labellisé, sélectionné **Club lieu de vie** par la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes, engagé dans de nombreuses actions sportives, éducatives et sociales, Ain Sud Foot est né en 1999 de la fusion de l'Olympique de Saint-Maurice, de l'US Miribel, du FC Neyron et du FC Beynost. Situé à vingt kilomètres de Lyon, sur la Côteière au Sud du département, il évolue au stade du Forum de Saint-Maurice-de-Beynost, au cœur d'un bassin de 23 000 habitants. C'est dans cette intercommunalité qu'il a puisé les ressources d'un développement modèle.

**Engagé dans le Programme éducatif fédéral (PEF)**, son projet est orienté vers cinq axes qui lui tiennent lieu de feuille de route : l'éducatif, le social, le sportif, l'économique et l'associatif. Mais l'ADN du club, c'est prioritairement la formation.

**Celle des éducateurs d'abord**, en contrats d'apprentissage pour certains, formations fédérales pour d'autres, afin de faire progresser toutes les catégories du club sur l'échiquier des compétitions. Celle des joueurs ensuite, pour que les jeunes

puissent incorporer les équipes évoluant au niveau régional de leur catégorie et, in fine, l'équipe fanion au niveau national. La section féminine est également au cœur de ses préoccupations, avec un projet de section sportive collège et lycée.

**Ain Sud est aujourd'hui un moteur** au sein du District de l'Ain et de sa ligue puisqu'au moment de l'arrêt des compétitions, il occupait la première place de son groupe de National 3 à égalité avec le FC Bourgoin-Jallieu. Il est aussi une locomotive des programmes et des dispositifs fédéraux, ce qui lui a permis d'être labellisé et d'entrer dans le cercle sélectif des *Clubs lieux de vie*.

**Bertrand Paris, son président**, n'en est pas peu fier. « *Le club possède trois labels : jeune Excellence, bronze concernant les féminines et club puisque nous sommes de niveau national. Ces labels représentent pour nous une évolution dans notre structuration pour mieux répondre aux exigences du cahier des charges de la FFF sur toutes les composantes du club* ». ●



## Ain Sud Foot en chiffres

**Création** : 30 avril 1999.

**Niveau équipe 1** : National 3, toutes ses autres équipes de foot à 11 (U15, U16, U18, U20) évoluant au niveau régional.

**Licenciés** : 600.

**Dirigeants** : 50.

**Éducateurs** : 45.

**Administratif** : 10 (3 salariés, 3 apprentis et 4 services civiques).

Ain Sud Foot



## Financements de projets L'application qu'il vous faut !

**P**artenaire de la FFF depuis quelques mois, Aides-territoires facilite la recherche d'aides des collectivités territoriales et de leurs partenaires locaux, en rendant visibles et accessibles tous les dispositifs financiers et d'ingénierie auxquels ils peuvent prétendre. Un outil précieux pour monter ses projets et en élaborer le financement. ●

L'application



ILS VOUS SOUTIENNENT

AIDES  
TERRITOIRES



La Fédération  
française de football  
valorise

6

dispositifs  
sur Aides-territoires

# Éthique

## Le club face à la protection de l'enfance



L'évocation de ce sujet dans l'une de nos précédentes publications a mis à jour les nombreuses interrogations des clubs sur cette question difficile. Très engagée depuis de nombreux mois, en collaboration étroite avec le ministère des Sports et celui de la Justice, avec le concours du Comité éthique et sport, la FFF met en lumière aujourd'hui la valeur de l'intégrité, évoquée par la sélectionneuse de l'Équipe de France féminine Corinne Diacre (photo).

Pour aider à libérer la parole, retrouvez la fiche de référence du Programme éducatif fédéral (PEF) « Prêts à en parler », l'affiche à diffuser au plus grand nombre dans votre club et les onze principes portés par onze personnalités pour le « jouer ensemble, vivre ensemble » en équipe. ●



À découvrir en vidéo

Onze principes, onze personnalités

L'affiche

## Panorama sociétal du football

### Bravo aux clubs !



Le quatrième « Panorama sociétal du football français » est paru. Réalisé par le Fondation du Football, qui élabore, teste, expérimente et valorise de multiples dispositifs éducatifs, citoyens et sociétaux, ce panorama est une photographie de chiffres et de données en temps réel de l'action sociale des clubs de football.

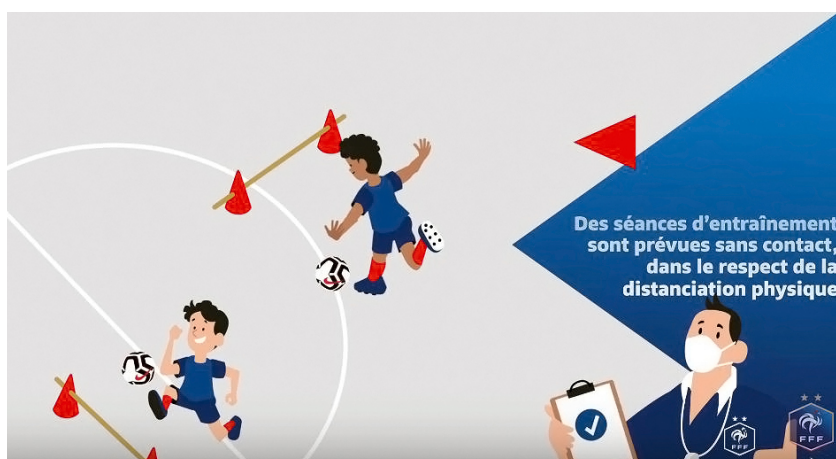
Les données 2020 sont éloquentes sur la responsabilité sociétale du football, particulièrement en ces temps de pandémie de Covid-19 durant laquelle les clubs et leurs licencié(e)s sont le plus souvent privé(e)s de pratique. ●

Le Panorama 2020

Les chiffres-clés 2020

## Pratique jeunes

### Une animation vidéo pour la relance



Vous repartez en campagne pour relancer votre activité, faire revenir vos jeunes licenciés et en attirer d'autres ? Voici une animation vidéo qui vous servira d'appui pour vous adresser aux parents, aux enseignants et à toutes les personnes qui encadrent les jeunes dans votre périmètre d'action.

Vous avez rouvert vos portes, vous disposez des guides d'aide à la reprise diffusés par la FFF, par votre ligue ou votre district, c'est donc le moment d'utiliser ce tout nouveau support auprès de toutes les populations, en cette période inédite et parfois d'appréhension dans les familles. ●

L'animation vidéo

Reprise

## ESVP : il vaut mieux prévenir que guérir



**S**avoir bien s'échauffer au football est un véritable enjeu de santé et de performance. Praticant(e)s et entraîneurs le savent mais manquent parfois d'éléments pour intégrer la prévention à l'échauffement, étape essentielle de la pratique. Les programmes de prévention tels que FIFA 11+ ont fait leurs preuves dans de nombreux pays voisins depuis plus de dix ans.

L'outil « **Échauffement structuré à visée préventive** » (ESVP) est arrivé. Un programme français original issu d'un travail de grande ampleur mené conjointement par la Direction médicale et la Direction technique nationale de la FFF, il est aujourd'hui proposé comme un outil précieux d'aide aux éducateurs pour tous les niveaux amateurs à partir de 14 ans.

Si deux districts pilotes sont déjà les laboratoires d'analyse du déploiement de l'ESVP dans les clubs, la FFF a choisi d'en accélérer la diffusion à l'échelle nationale en cette période de pandémie, où la reprise de l'entraînement sera l'objet de toutes les précautions. L'enjeu est crucial : reprendre le football progressivement en respectant les règles de base de l'échauffement structuré et orienté vers la prévention des blessures après une longue période d'inactivité. ●

L'ESVP



L'ESVP en vidéo



La fiche « aller-retour »



La fiche « rectangle »



Le Corner

## Produits nouvelles pratiques



**L**es nouvelles pratiques sans contact (voir page 1), c'est le moment. La plateforme *Le Corner* propose ce mois-ci les équipements adaptés pour deux d'entre elles, à des tarifs toujours privilégiés.

**Filet de tennis-ballon :** le futnet, ou tennis-ballon, est un jeu technique et ludique, à pratiquer à 1 contre 1, 2 contre 2 ou 3 contre 3. Le kit se compose d'un filet auto-stable de 4 m x 1,10 m pour le 2 contre 2 et 6 x 1,10 m pour le 3 contre 3. Possibilité d'ajouter du lestage sur les bases latérales en cas de conditions météorologiques ventées.

Je découvre



**Kits de golf foot :** essayez d'atteindre la cible avec le moins de frappes possible. Commandez au choix votre kit de trois, six ou neuf trous. Chaque kit se compose de la base en caoutchouc, d'un jalon et d'un drapeau.

Je découvre



Webinaire FFF

## « Reprise d'activité » en replay

**U**n webinaire axé sur les meilleurs moyens de réussir la préparation physique à la reprise des entraînements s'est déroulé le jeudi 7 janvier. En effet, la longue période d'inactivité qu'ont subi les joueurs et joueuses n'est pas sans conséquence pour leur organisme.

**Ont notamment été abordées** les façons d'évaluer leur état et la mise en place d'ateliers collectifs pour s'échauffer et se préparer physiquement à la reprise des compétitions.

Le replay



Le document support



La lettre du  
FOOTBALL  
AMATEUR

Rédaction et coordination : FFF

Photographies :

Ain Sud Foot, FFF, Sportpack/FFF

Création et réalisation : irweego

Janvier 2021