

# Projet de vie 2020/2021



*Un des coachs suit les joueurs lors des compétitions et ça c'est un plus. Merci!*



# Répartition des horaires

## Vers une semaine équilibrée

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
Heures	6 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup> 5 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup>
H1			EPS			EPS			EPS			
H2			EPS			EPS/			EPS			
H3		EPS	EPS			EPS		EPS/	EPS/			
H4		EPS	EPS			EPS/		/EPS	/EPS			
<b>REPAS</b>												
H1		EPS			Entraînement Clubs  Ou <b>Compétitions UNSS</b>							Compétitions  Clubs U12 - U13 U14 – U15...
H2		EPS										
H3												
H4	Section Sp Foot 6 <sup>è</sup> -5 <sup>è</sup> Cenon			Section Sp Foot 4 <sup>è</sup> -3 <sup>è</sup> Cenon			Section Sp Foot 6 <sup>è</sup> -5 <sup>è</sup> Cenon				Section Sp Foot 4 <sup>è</sup> -3 <sup>è</sup> Cenon	

# Les entraînements

- ✦ 15h00 dès la sonnerie, je me rends devant le portail
- ✦ 15h10: montée dans le car, étude toute la durée de l'entraînement pour les retardataires et ceux qui ont oublié leur carnet
- ✦ 15h20 Vestiaires: mise en tenue
- ✦ 15h30 début de l'entraînement
- ✦ 17h00 fin de l'entraînement
- ✦ 17h05 Arrivée aux vestiaires et arrivée des parents
- ✦ 17h15 tous les footballeurs sont sortis



# La récupération

✦ Plus on s'entraîne, plus on doit récupérer C'est la devise que chaque sportif doit avoir en tête à longueur de journée.

✦ Ainsi chaque élève pour espérer suivre physiquement le rythme de la section doit s'imposer au moins 2 règles :

- se coucher à 22h maximum (Ne pas respecter cette règle est considéré comme une faute)
- boire 1 litre entre 2 repas soit 2 litres du lever au coucher

Amener une gourde personnelle à chaque entraînement et boire au moins  $\frac{1}{2}$  litre au cours de celui-ci.



# Le matériel et le vestiaire

- ✦ En début d'année, chaque joueur pourra commander un équipement numéroté (chaussettes, short, maillot) pour 35 euros. Ou acheter uniquement les chaussettes (5€), une tenue lui sera prêtée lors des matchs.

La tenue de la section est obligatoire pour chaque match.

- ✦ Chaque joueur doit disposer d'une tenue adaptée à la pratique du football selon la météo, d'une paire de crampons moulés, d'une paire de protège-tibias (obligatoire) pour chaque entraînement et d'une gourde.



❖ Les chaussures de foot se nettoient à l'extérieur. Il est interdit de chahuter dans les vestiaires. Le gardien du stade est l'autorité de référence dans ces locaux.

# L'intérêt de la Section Sportive

*« Les sections sportives scolaires donnent à l'élève la possibilité d'atteindre un haut niveau de pratique et permettent de concilier études et pratiques sportives renforcées. »*

- ✦ Le fait de faire partie de la section football du Collège J. Jaurès est **un privilège et un honneur**. De ce fait, chaque footballeur doit avoir **un comportement exemplaire** en classe et dans l'enceinte de l'établissement. Comme tout élève, il doit connaître et suivre le règlement intérieur du collège.
- ✦ Le collège met en place **l'aménagement des horaires** mais également un **suivi scolaire** et la possibilité d'accéder à du **soutien scolaire** si nécessaire ainsi qu'un **suivi médical**.
- ✦ Pour que le dispositif soit efficace, il faut l'implication de l'élève et le soutien des parents.

# Aménagements des entraînements

Pour différentes raisons, il est possible de dispenser 1 joueur d'entraînement:

- À la demande de la famille, de façon exceptionnelle, pour fatigue ou besoin de travailler avec un mot dans le carnet à montrer aux responsables de section,
- En cas de blessure, avec certificat médical, signature du prof d'EPS ou Responsable Section dans le carnet,
- En concertation famille/profs(/club) en cas de besoin de soutien scolaire ou de surcharge d'entraînement.

# Les contreparties...

Comme tout élève, il doit connaître et suivre le règlement intérieur du collège. **Tout manquement** à cette exigence peut aboutir à des sanctions sur la pratique du football en plus de celles prévues par le règlement intérieur.

Constats	Les conséquences
Oubli du carnet de liaison	Pas d'entraînement, l'élève reste en permanence jusqu'à 17h00.
Retenues	La vie scolaire et les enseignants peuvent placer les retenues sur les heures d'entraînement de la section.
Mise en Garde travail ( <i>suite au conseil de classe</i> )	Jusqu'à 4 semaines de suspension d'entraînement de la section Aide aux devoirs obligatoire
Avertissement conduite ( <i>suite au conseil de classe</i> )	Jusqu'à 4 semaines de suspension d'entraînement de la section Travail de réflexion en étude obligatoire
Résultats en baisse ( <i>suite au conseil de classe</i> )	Aide aux devoirs sur les heures d'entraînement (programme à définir avec le professeur principal)
Transgressions dans le cadre des enseignements (entraînements y compris)	Chapitre 6 du Règlement Intérieur « Punitons et sanctions disciplinaires »



# UNSS et AS

Pour participer aux entraînements et aux compétitions organisées par l'UNSS départementale ou régionale, les élèves doivent obligatoirement **se licencier à l'AS du collège** (25€) .

A ce titre, ils peuvent pratiquer toutes les autres activités proposées pendant la pause méridienne ou le mercredi (sauf football ou futsal). Les footballeurs doivent représenter en masse le collège au moment du **CROSS du district**.

Ils doivent répondre présents lors des compétitions quand ils sont convoqués et ils sont tenus de prévenir à l'avance en cas d'absence.



# Respecter le contrat pour progresser



Champions départementaux futsal 2019-2020

- ✦ Je m'engage à respecter sans conditions le projet de vie de la section sportive football du collège JEAN JAURES qui précède :
- ✦ Noms, Prénoms et Signatures, suivis de la mention lu et approuvé
- ✦ Les parents :
- ✦ Le joueur :



Sportivement,  
Madame GUERRA-DEVIGNE, principale  
du collège,  
Mmes Martin et Babot-Laffitte,  
Messieurs Otvás et Sopena