

AS RHODANIENNE

NOTRE DEVISE :

**" Améliorer le niveau sportif et moral
de notre jeunesse "**



NOS VALEURS :

**"Progresser dans une ambiance familiale
avec humilité,
C'est ça la vraie performance"**

LIVRET D'ACCUEIL

SAISON 2016 / 2017



SOMMAIRE

Mot du président	3
Organigramme administratif	4
Organigramme technique	5
Fonctionnement et objectifs de l'école de football	6
Charte parents	8
Charte joueur	9
Charte éducateur	10
JEU réduit	11
Catégorie U7	12
Catégorie U9	13
Catégorie U11	14
Catégorie U13	15
JEU à 11	16
Football Academia VIA – ASR	17
Catégorie U15	18
Catégorie U17	19
Catégorie U19	20
SENIORS A	21
SENIORS B	22
VETERANS	23
Planning des manifestations	25
Informations pratiques	27
Hygiène de vie et santé	28
Nos partenaires	29
Et l'avenir	30



Mot du président



AMELIORER LE NIVEAU SPORTIF ET MORAL DE LA JEUNESSE

Bonjour à toutes et à tous, éducateurs, dirigeants, licenciés, parents et partenaires

Pour la première fois depuis ma prise de fonction à l'intersaison 2009/2010, l'occasion m'est donnée de m'exprimer sur notre association sportive dans « **NOTRE LIVRET D'ACCUEIL** »

Au travers de ce document qui constituera à l'avenir, j'en suis persuadé, un support précieux pour les nouveaux arrivants mais aussi pour les plus anciens, vous retrouverez les informations nécessaires à votre bonne intégration au sein du club mais aussi je l'espère les réponses aux questions que vous pouvez vous poser.

L'A.S. Rhodannienne, forte de ses 272 licenciés pour la saison dernière, est représentée cette année dans toutes les catégories de football réduit, de U6/U7 (2 équipes), U8/U9 (2 équipes), U10/U11 (2 équipes), U12 / U13 (1 équipe), U15 (2 équipes), U17 (1 équipe), Seniors (2 équipes) et Vétérans à 11 (1 équipe).
Le manque dans la catégorie U19 devrait être corrigé pour la prochaine saison.

Cette saison donnera également lieu à la création d'une académie de football (FAVIA) dans la catégorie U14/U15, ce qui nous permet d'engager 2 équipes en compétition dans cette catégorie d'âge.

Comme vous le voyez, les chantiers sont nombreux et s'ajoutent aux différentes manifestations organisées tout au long de l'année par l'équipe dirigeante; vogue des Roches de Condrieu, soirée dansante, concours de pétanque, tournois en salle, loto et stage de printemps pour ne citer que les plus importantes.

La recherche permanente de bénévoles, encadrants, dirigeants, de sponsors ou de mécènes est un autre aspect de la tâche quotidienne des membres de mon bureau, nécessaire au bon fonctionnement d'une institution comme l'A.S. Rhodannienne, qui, je vous le rappelle est une vieille dame de 88 ans.

En cela, n'hésitez pas à vous faire connaître si vous disposez d'un peu de temps à consacrer au club, ou de par votre activité professionnelle, si vous souhaitez rejoindre le clan de nos partenaires.

Concernant nos installations, le stade Henry FOUCHARD est un superbe écrin que nous envie bon nombre de clubs alentours et je profite de cette tribune pour remercier ici le SIGIS (Syndicat Intercommunal de Gestion des Installations Sportives) pour sa subvention annuelle et le soin quotidien apporté par l'équipe technique à nos terrains.

Pour terminer, je ne remercierais jamais assez l'équipe dirigeante et mon staff technique, je vous le rappelle, tous bénévoles, qui m'entourent maintenant depuis de nombreuses années, ainsi que nos partenaires permanents ou occasionnels sans qui, rien ne serait possible.

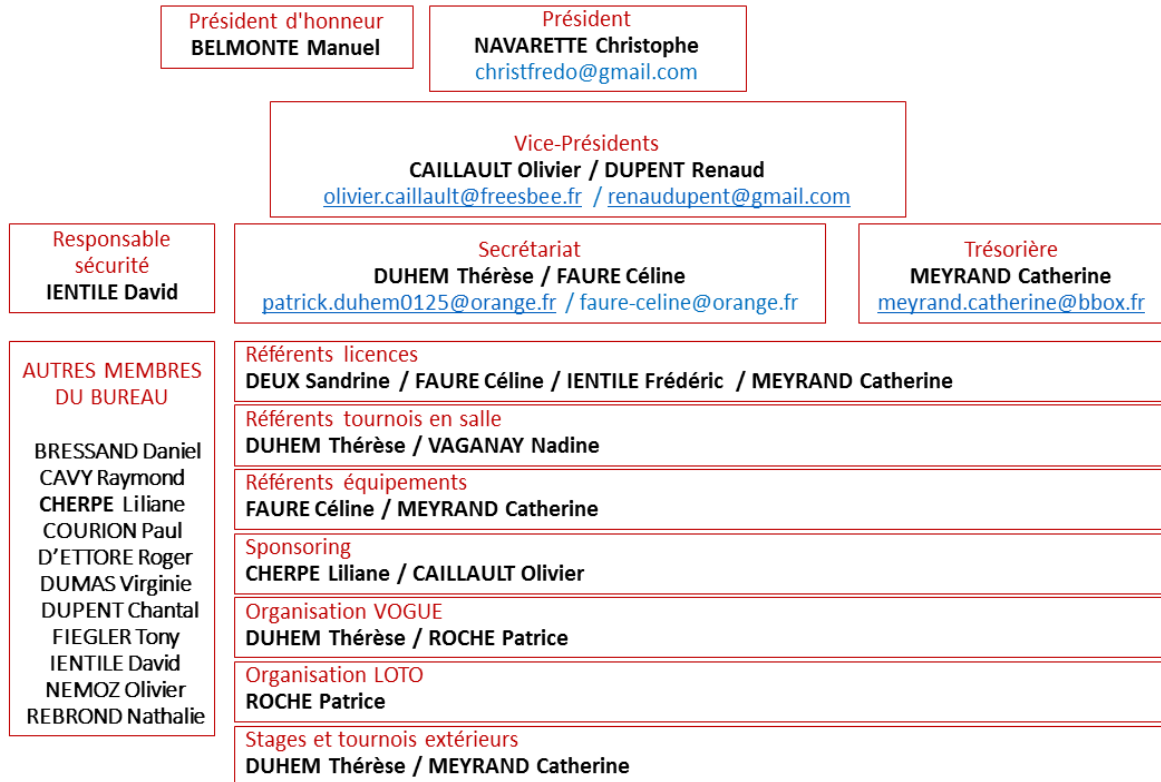
Bonne lecture à toutes et à tous, faites bon usage de ce livret qui, en complément de notre site internet (www.asrhodannienne.fr) devrait vous permettre de mieux connaître l'A.S. Rhodannienne.

Bonne saison sportive

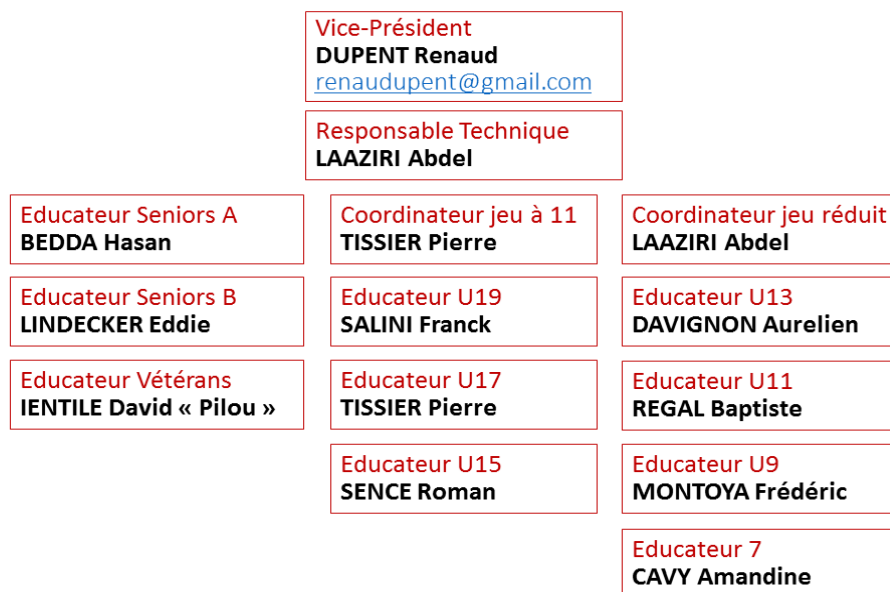
Christophe NAVARETTE



Organigramme administratif



Organigramme technique





Fonctionnement et objectifs de l'école de football

Fonctionnement

Le football à effectif réduit est un football bien particulier qui s'adresse à un public bien précis. Il est donc impensable de concevoir le football des plus jeunes comme celui des adultes. À l'école de football nous allons éveiller, initier les jeunes joueurs et joueuses en leur proposant des situations de jeux variés sur un terrain adapté. Ils seront encadrés par des éducateurs et des dirigeants de qualité capables de répondre aux objectifs.

Objectifs

Offrir le meilleur accueil possible à tous les joueurs et joueuses en leur proposant des entraînements et un encadrement de qualité. Former des joueurs et joueuses en leur donnant un bagage technique solide, de bonnes bases tactiques et un état d'esprit fondé sur la volonté de toujours progresser. Donner, dès le plus jeune âge, une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play.

CHARTES



CHARTRE PARENTS

Chacun son rôle, un rôle pour chacun

Le Président préside

Les joueurs jouent

Les éducateurs encadrent et forment les enfants

Les parents encouragent positivement

1. Respecter l'ensemble des acteurs, c'est :

- Respecter l'heure des entraînements ainsi que l'horaire des convocations les jours de match.
- Représenter dignement le club par son comportement.
- Respecter les décisions et les choix de l'éducateur.
- Laisser l'éducateur donner seul les consignes à l'équipe en match.
- Respecter les arbitres et l'adversaire.

2. Communiquer avec les acteurs, c'est :

- Prévenir l'éducateur le plus rapidement possible pour toute absence à l'entraînement ou en match.
- Prévenir de sa présence l'éducateur dès son arrivée à l'entraînement et en match.
- Encourager les jeunes dans toutes situations de match. Votre enfant a besoin de votre appui pour s'épanouir en match.
- S'abstenir de toutes remarques négatives auprès des joueurs, éducateurs, arbitres, adversaires et autres parents.
- Pour tout litige avec un éducateur, dirigeant, parent, joueur, dialoguez avec le directeur sportif et/ou l'éducateur de votre enfant.

3. Être disponible, c'est :

- Nous comptons sur votre participation pour accompagner les joueurs lors des matchs et/ou tournoi.
- S'assurer de la prise en charge de votre enfant par un membre de l'encadrement, ceci reste occasionnel, ce n'est pas un dû.
- Vérifier que l'enfant sera transporté dans les conditions de sécurité : nombre de véhicules suffisant, rehausseur, ceinture, autorisation de transport etc.
- Proposer son aide pour les manifestations du club autres que les matchs (goûters, galettes des rois, loto, repas de fin d'année, manifestations de village ...).

La signature d'une licence A.S. Rhodanienne vaut acceptation sans aucune restriction de la présente chartre. La mise en application est immédiate et maintenue jusqu'à nouvel ordre. En cas de manquement à cette chartre, une commission interne de discipline se réunira pour statuer.



CHARTRE JOUEUR

En jouant à l'AS Rhodanienne, je m'engage à :

- Être assidu, toute progression est conditionnée par une présence régulière aux entraînements.
- Tout joueur doit se présenter aux entraînements et aux convocations pour les matchs avec une ponctualité rigoureuse : le respect des horaires est la première condition de la réussite.
- Apprendre à serrer la main pour dire bonjour et au revoir.
- Apprendre à me débrouiller sans mes parents pour bien lacer mes chaussures.
- Être attentif et concentré quand l'éducateur donne ses consignes.
- Prendre plaisir à jouer, être motivé et vouloir toujours progresser.
- Savoir accepter la défaite et rester humble dans la victoire.
- Aider l'éducateur à ranger le matériel.
- Être poli, apprendre à bien parler (pas de gros mots, ni de langage vulgaire).
- Respecter mes camarades, mes éducateurs et les dirigeants.
- Respecter le matériel et les locaux.
- Respecter les règles du jeu, l'arbitre et ses décisions, respecter ses adversaires.
- Bannir la violence, la tricherie et le mensonge.
- Être toujours maître de soi et montrer l'exemple.
- Être loyal et fair-play dans le football et dans la vie.
- Avoir l'esprit d'équipe et de groupe.
- S'engager pour les joueurs de l'équipe fanion, à devenir au moins une fois PARRAIN pour une des catégories de l'école de foot (U7 à U13).
- S'engager à participer et/ou proposer son aide pour les manifestations du club autre que les matchs.
- Il faut donner en permanence aux parents, adversaires, accompagnateurs et spectateurs une bonne image du football, de notre Club.

La signature d'une licence A.S. Rhodanienne vaut acceptation sans aucune restriction de la présente charte. La mise en application est immédiate et maintenue jusqu'à nouvel ordre. En cas de manquement à cette charte, une commission interne de discipline se réunira pour statuer.



CHARTRE EDUCATEUR

Nous, éducateurs de l'AS Rhodanienne.., nous engageons à respecter la charte suivante :

- Mon statut d'éducateur implique d'avoir un comportement positif et inculquer aux joueurs des principes éducatifs et des valeurs telles que la politesse, le respect, la tolérance, la ponctualité, le sérieux, la rigueur...
- Être **EXEMPLAIRE**, représenter dignement notre club et contribuer à sa meilleure image.
- Arriver au moins une demi-heure avant le début des entraînements et nous assurer que les parents ont bien récupéré leur enfant avant de partir.
- Veiller à la progression technique et tactique de chaque joueur, lui transmettre les valeurs éducatives qui sont les nôtres (politesse, respect, solidarité, courage, maîtrise de soi) dans l'objectif final du meilleur épanouissement possible.
- Préparer chacune de nos séances en respectant la planification annuelle par cycles et les principes d'élaboration d'une séance.
- S'engager à suivre une formation fédérale (CFF 1, 2 ou 3) dans les 2 ans financée par le club et à connaître les règles du jeu en fonction de sa catégorie.
- Distribuer des convocations le dernier entraînement de la semaine pour un match ou un tournoi le week-end.
- Faire preuve d'esprit de groupe, travailler avec les autres éducateurs, communiquer.
- Tout en sensibilisant les différents publics aux lois du jeu et aux règlements, je dois participer à améliorer les relations entre joueurs, dirigeants et arbitres (ne jamais critiquer les décisions de l'arbitre de façon agressive et à haute voix).
- Bannir la tricherie, le mensonge et la violence.
- En cas de problème, dialoguer avec l'enfant, ses parents et le responsable de l'école de foot.
- Assister régulièrement aux réunions techniques et poursuivre notre formation.
- Ne pas oublier que le football reste avant tout un jeu.

Il faut donner en permanence aux parents, adversaires, accompagnateurs et spectateurs une bonne image du football, de notre Club et de nos joueurs. Nous sommes responsables de nos joueurs et nous devons servir d'exemple.

La signature d'une licence A.S. Rhodanienne vaut acceptation sans aucune restriction de la présente charte. La mise en application est immédiate et maintenue jusqu'à nouvel ordre. En cas de manquement à cette charte, une commission interne de discipline se réunira pour statuer.

Jeu réduit



CATÉGORIE U6 / U7



Éducatrice: Amandine CAVY 06 61 47 95 96

Diplôme(s) : CFF 1 et CFF2 en cours

Horaires d'entraînement :

MERCREDI de 17h30 à 19h00

'Moi et le ballon'

La mise en place du projet de jeu débute dès le plus jeune âge même si celui-ci est bien-sûr plus simpliste dans cette catégorie U6 - U7. Celui-ci s'articule autour de différents principes importants à transmettre dès le plus jeune âge.

L'enfant doit être à l'aise avec le ballon, initiation à l'acquisition des bases techniques, la découverte du jeu, l'éveil au football.

Travailler l'agilité, l'équilibre et la coordination pour développer les habiletés fondamentaux (marcher, courir, sauter, tirer...)
Ce sont des mouvements de base qui permettent d'effectuer efficacement des gestes spécifiques du football.



CATÉGORIE U8 / U9



Éducateurs : Frédéric MONTOYA 06 14 76 68 12
Landry TOUREL 06 51 61 82 63

Diplôme(s) : en cours

Horaires d'entraînement :

MARDI de 18h00 à 19h30
SAMEDI de 10h30 à 12h

'Moi et le ballon'

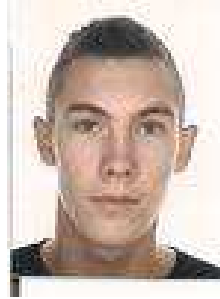
La mise en place du projet de jeu débute dès le plus jeune âge même si celui-ci est bien-sûr plus simpliste dans cette catégorie U8 - U9. Celui-ci s'articule autour de différents principes importants à transmettre dès le plus jeune âge.

L'enfant doit être à l'aise avec le ballon, initiation à l'acquisition des bases techniques, la découverte du jeu, la notion de zone, jonglerie, l'éveil au football.

Travail de coordination (vitesse et souplesse)



CATÉGORIE U10 / U11



Éducateurs: Baptiste REGAL 07 77 03 89 65
Mickaël LESCOT
Laurent JOUMARD

Diplôme(s) : CFF1 et CFF2 en cours

Niveau : District

Horaires d'entraînement :

MERCREDI et VENDREDI de 17h30 à 19h

Appréhender les notions de zone et de transition offensive - défensive, améliorer la capacité aérobie, développer l'esprit d'équipe et la persévérance, adapter les gestes techniques simples pour être autonome par rapport à la maîtrise de balle.

Initiation à la technique, le développement moteur (souplesse, vitesse, agilité, motricité générale)



CATÉGORIE U12 / U13



Éducateurs: Aurélien DAVIGNON 06 75 46 23 02
Lucas NAVARETTE 06 27 01 04 34

Diplôme(s) : CFF1 et CFF2 en cours

Niveau : Poule D et G

Horaires d'entraînement :

LUNDI et MERCREDI de 18h à 19h30

'Moi, le ballon et les autres' football à 8

Amélioration des capacités aérobies des enfants, travail en technique utile (enchaînements, contrôles orientés, frappes...etc)

Tactiquement, le travail est basé sur la fin des apprentissages basiques : notion de bloc, travail de zones, construction de jeu et déplacements, prise d'espaces et travail sur les phases de transition.

Un travail approfondi est fait psychologiquement au niveau du don de soi, de la solidarité et de la vie de groupe (encouragements, soutien...)

Jeu à 11



Football Academia VIA – ASR

FAVIA U14 - U15



Maurice GOIFFON

Pourquoi « Académie »

Parce que le fond de jeu sera étudié lors des séances pédagogiques et vidéos pour être mis en pratique sur le terrain lors des entraînements et des matchs :

« Penser et comprendre le football pour le pratiquer en pleine conscience »

Les objectifs à court terme :

- Former un groupe de jeunes joueurs et de faire progresser un groupe homogène de jeunes joueurs de niveaux différents tout en se faisant plaisir.
- Faire des jeunes qui intègrent la FAVIA des footballeurs qui intellectualisent le football.
- Créer un fond de jeu basé sur la réflexion

Les objectifs à long terme :

- Alimenter l'équipe senior de joueurs habitués à jouer ensemble



et formés à un style de jeu.

CATÉGORIE U15



Éducateurs: Romane SENCE	06 22 67 60 16
Serge PISCAGLIA	06 86 15 36 38
Saïd SETTOUF	06 51 47 11 00

Diplôme(s) : CFF2

Niveau : 2^{ème} Division

Horaires d'entraînement :

MARDI et JEUDI de 18h à 19h30

Premières introductions de la notion de puissance aérobie et de vitesse-vivacité.

Sur le plan tactique, le passage au jeu à 11 marque un vrai changement et un vrai départ vers le football "adulte".

Sont apprises à ce moment-là, les premières bases tactiques du jeu à 11 : Défense de zone, l'importance offensive et défensive de la zone axiale, l'animation des couloirs (1 contre 1) et les notions de cadrage - couverture.

Techniquement, introduction de la passe longue, du centre, des reprises et développement des notions basiques vues avant.

Psychologiquement, c'est une période délicate (adolescence) où les jeunes se cherchent une identité et une appartenance. Il convient donc de développer, à cet âge-là, les notions de groupe et d'appartenance au club. Un gros travail de fidélisation sera ainsi fait, spécifiquement, à cet âge-là : Sorties, repas...etc.

On commence à introduire, doucement, la notion de compétition.



CATÉGORIE U17



Éducateurs : Pierre TISSIER 06 20 52 82 48
Alan FERREIRA 06 03 27 70 90

Diplôme(s) : BE

Niveau : 2^{ème} Division

Horaires d'entraînement :

Mardi et jeudi de 19h30 à 21h

La génération U17 est la suite logique de la génération U15, tant techniquement (développement de la maîtrise de balle générale) que physiquement où la puissance aérobie et la vitesse-vivacité prennent une importance prépondérante.

Tactiquement, les notions plus complexes sont abordées : Défense de zone et zone mixte, appui-soutien, couverture alternée, défense de l'axe, renforcement de l'axe ballon-but, création de décalages, attaquer un côté pour jouer de l'autre ou attaquer l'axe pour jouer couloir...

Psychologiquement, le jeune rentre dans l'âge adulte et le travail fait avec lui doit se rapprocher du travail fait avec le joueur senior : Abnégation, courage, pragmatisme, lucidité...etc.

On introduit pour la première fois, pleinement, la notion de compétition à part entière.



CATÉGORIE U19



Éducateurs: Franck SALINI 06 18 61 53 98

Alexandre PALMIER 06 82 15 74 61

Olivier NEMOZ 06 52 96 82 38

Diplôme(s) : en cours

Niveau : 1ère Division

Horaires d'entraînement :

Mardi et jeudi de 19h30 à 21h

La génération U19 est constituée en majorité de U17 et c'est la suite logique de l'apprentissage U17, tant techniquement (développement de la maîtrise de balle générale) que physiquement où la puissance aérobie et la vitesse-vivacité prennent une importance prépondérante.

Tactiquement, les notions plus complexes sont abordées : Défense de zone et zone mixte, appui-soutien, couverture alternée, défense de l'axe, renforcement de l'axe ballon-but, création de décalages, attaquer un côté pour jouer de l'autre ou attaquer l'axe pour jouer couloir...

Psychologiquement, le jeune rentre dans l'âge adulte et le travail fait avec lui doit se rapprocher du travail fait avec le joueur senior : Abnégation, courage, pragmatisme, lucidité...etc.
On introduit pour la première fois, pleinement, la notion de compétition à part entière.



CATÉGORIE SENIOR A



**Éducateur : Hasan BEDDA
Laurent NAVARRO**

Diplôme(s) : Brevet de Moniteur Fédéral (BMF)

Niveau : PROMOTION EXCELLENCE

Horaires d'entraînement :

Mercredi et Vendredi de 19h30 à 21h

La catégorie senior est une catégorie importante au sein d'un club car elle représente toujours, qu'on le veuille ou non, la vitrine de l'association.

Les joueurs sont, bien souvent, responsables de l'image du club, en bien ou en mal. Le groupe doit donc être sain mais développer aussi les valeurs affichées par le club.

En l'occurrence : Performance, ambiance familiale et progression.

Techniquement et tactiquement, les joueurs sont censés être formés, les contenus dépendent donc du plan de jeu choisi par le coach.

On est de plein pied dans la compétition, et seule elle, dirige les choix tactiques et techniques.

Le club fixe par contre, les valeurs morales qu'il veut voir afficher chez ses seniors.



CATÉGORIE SENIOR B



Éducateur : Eddie LINDECKER

Diplôme(s) : CFF1

Niveau : 2^{ème} Division

Horaires d'entraînement :

Mercredi et Vendredi de 19h30 à 21h

La catégorie senior est une catégorie importante au sein d'un club car elle représente toujours, qu'on le veuille ou non, la vitrine de l'association.

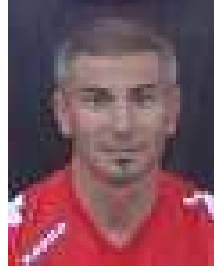
Les joueurs sont, bien souvent, responsables de l'image du club, en bien ou en mal. Le groupe doit donc être sain mais développer aussi les valeurs affichées par le club. En l'occurrence : Performance, ambiance familiale et progression.

Techniquement et tactiquement, les joueurs sont censés être formés, les contenus dépendent donc du plan de jeu choisi par le coach. On est de plein pied dans la compétition, et seule elle, dirige les choix tactiques et techniques.

Le club fixe par contre, les valeurs morales qu'il veut voir afficher chez ses seniors.



CATÉGORIE VETERAN



Éducateur : David IENTILE 06 86 81 68 68

Horaires d'entraînement :

Lundi et vendredi de 19h30 à 21h

Engagée dans un championnat à 11, le but est de continuer le plaisir et s'amuser ensemble....pour mettre la convivialité au centre du club.

ARBITRE DU CLUB



Arbitre :

Axel PISCAGLIA

Planning des manifestations



PLANNING des MANIFESTATIONS (non exhaustive)

2
0
1
6

Du 27 au 30 Août 2016

Vogue de la Saint-Louis des Roches de Condrieu

23 octobre 2016

Moules frites

18 novembre 2016

Soirée Saucisses- Pommes de terre

2
0
1
7

Tournois en salle :

18/12/16 matin	18/12/16 Après midi	22/01/17	29/01/17
U6 / U7	U8 / U9	U10 / U11	U12 / U13

14 Avril 2017

LOTO

Du 17 au 21 Avril 2017

Stage de printemps

23 ou 30 juin 2017

Assemblée Générale

INFORMATIONS

PRATIQUES



INFORMATIONS PRATIQUES

Site internet : www.asrhodanienne.com

Webmaster : Olivier NEMOZ

olnemo@free.fr



Composition du sac de Foot





Hygiène de vie et santé

L'**hygiène de vie** repose sur un ensemble de mesures destinées à préserver la santé. Elle dépend surtout de choix de style de vie.

Une bonne **hygiène de vie** permet de préserver une santé optimale.

Pour le sportif, l'hygiène de vie permet en outre de maintenir une efficacité motrice maximale. Les règles d'hygiène de vie ne sont pas des contraintes.

Librement choisies elles ont un impact positif sur le bien-être général.

L'hygiène de vie peut-être mieux perçue et comprise à partir des 4 grandes approches suivantes :

I / Diététique

Privilégier

Poisson – Œufs
Viandes blanches
Légumes verts crus et cuits
Fruits cuits et crus
Fruits secs
Légumes secs
Féculents (riz pain pâtes)
Céréales
Laitages

Limiter

Viandes grasses
Sauce
Huiles non chauffées
Confitures
Chocolat noir
Pâtisseries maisons
Beurre
Crème Fraîche
Fromage

Éviter

Charcuterie
Sauces Grasses
Friture
Bonbons
Sucre blanc
Pâtisseries indus grasses
Lard et saindoux
Mayonnaise

II / Hydratation

Privilégier

Eau
Infusions
Bouillons de légumes
Jus de légumes
Lait
Jus de fruits

Limiter

Thé
Café
Chocolat au lait
Vin
Bière

Éviter

Tous les sodas
Sirops
Alcools forts
Boissons aux fruits

III / Mode de vie

Privilégier

Repas et coucher à heures régulières
Repas équilibrés (dont petit déjeuner)
Déplacements actifs : marche à pied, vélo
Relaxation
Dégager ses priorités

Limiter

Fêtes tardives
Banquets
Nuits Blanches
Stress

Éviter

Vie sédentaire
Sauter des repas
Grignoter
Tabagisme (même passif)

IV / Hygiène corporelle

Privilégier

Douche quotidienne et après l'entraînement
Se changer après l'effort
Soigner ses ongles de pieds

Limiter

Ne pas se soucier de son apparence



Bien vous accompagner, est notre priorité

 **BRUN AMBULANCES** **7j/7 - 24h/24**

Ambulances - VSL

04 74 584 584

1, rue de la Croix - 69420 CONDRIEU
brun-ambulances@orange.fr

*Les patients conservent le libre choix
de la société d'ambulances pour les transports à leur charge.*

Bien vous accompagner, est notre priorité



**AMBULANCES DE
SAINT-CLAIR-DU-RHÔNE**
AMBULANCES & VSL

7j/7 - 24h/24

04 74 540 540

**65, ZA de Varambon
38370 SAINT-CLAIR-DU-RHÔNE**

*Les patients conservent le libre choix de la société
d'ambulances pour les transports à leur charge.*



Et l'avenir

- Arriver proche du niveau régional en jeu à 11
- Augmenter le nombre de licenciés
- Former ses éducateurs
- Asseoir le partenariat avec la FAVIA