



Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964



Guide du jeune footballeur à l'ES Cernex





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Ce guide appartient à

Ma
Photo
à
l'ES Cernex

Nom:

Prénom:

Téléphone domicile:

Email :.....

Photo
de
mon équipe
à
l'ES Cernex



Le Football d'animation à l'ES CERNEX

Sommaire :

Page 4	Les messages des éducateurs de l'ES Cernex
Page 5	Charte des droits de l'enfant dans le sport
Page 6	L'Etoile Sportive de Cernex
Page 7	Les terrains de l'ES Cernex
Page 8	Ma tenue de football
Page 9	L'entraînement
Page 10	Le samedi à l'ES Cernex
Page 11	L'hygiène du sportif
Page 12	Comment rester en forme
Page 13	Quiz ES Cernex
Page 15	Conduite à tenir selon les situations
Page 17	Retour de blessure
Page 18	Le foot féminin à l'ES Cernex
Page 19	Le guide des parents
Page 20	Les lois du jeu
Page 21	Mon Club / mes copains
Page 22	Ma fiche technique
Page 23	Organigramme saison 2010/2011
Page 24	Nos partenaires



Label 2006 Label 2010





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Les messages des éducateurs de l'ES Cernex

Je suis éducateur à l'ES Cernex, je m'engage à :

- 👍 Être exemplaire et maître de moi en toute circonstance.
- 👍 Apprécier la victoire et accepter la défaite avec objectivité.
- 👍 Être sportif et fair-play dans mes relations.
- 👍 Veiller à la bonne conduite de mes joueurs.
- 👍 Refuser toute forme de contestation et de tricherie.
- 👍 Respecter les partenaires, adversaires, arbitres, éducateurs, officiels...
- 👍 Mieux connaître et bien transmettre les règles du jeu.
- 👍 Être animé par l'esprit du jeu.
- 👍 Garantir l'éthique et l'équité sportive.

Les messages :

Je te remercie de venir vivre ta passion du football à l'ES Cernex. Je te souhaite de prendre un très grand plaisir à jouer, comme j'ai pu en prendre lorsque j'étais petit. Si je peux te donner un conseil, apprends à te surpasser sur le terrain, cela te servira dans ta vie professionnelle.

Apprends à partager les victoires comme les défaites et sois à l'écoute de tes éducateurs.

Respecte le jeu, le football est une grande richesse, il va t'aider à grandir.

Un éducateur

Venez nous rejoindre et vivre votre passion harmonieusement.

Un éducateur

Amuse-toi, découvre, rigole, apprends, joue, fais des progrès, partage, garde ton enthousiasme et ta joie de vivre tout en respectant tes copains, adversaires et éducateurs. Nous passerons TOUS ENSEMBLE de superbes moments au foot.

Un éducateur





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Charte des droits de l'enfant dans le sport

Droit de faire du sport.

Droit de s'amuser et de jouer comme un enfant.

Droit de bénéficier d'un milieu sain.

Droit d'être traité avec dignité.

Droit d'être entraîné et entouré par des personnes compétentes.

Droit de suivre des entraînements adaptés au rythme individuel.

Droit de se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès.

Droit de participer à des compétitions adaptées.

Droit de pratiquer son sport en toute sécurité.

Droit d'avoir un temps de repos.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

L'Etoile Sportive de Cernex

Une ambition de constance
et de progression,
en conservant
plaisir et
convivialité



Un club convivial au développement constant et structuré qui s'assure des ressources variées, fruit de l'engagement de toute une communauté,... soucieux d'offrir à ses partenaires une bonne visibilité, et des partenaires impliqués qui soutiennent les efforts des nombreux bénévoles.

L'Etoile Sportive Cernex est le club de football des communes d'Andilly, Cercier, Cernex, Copponex, Cruseilles, Marlioz et St Blaise.



Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Un ancrage local

Nos infrastructures sont situées à Copponex, à mi-distance entre Genève et Annecy.

De nombreux licenciés issus de ces communes jouant au sein de nombreuses équipes sur tous les terrains de la Haute Savoie, chaque joueur peut ainsi évoluer à son niveau et progresser.

Un partenariat avec notre club voisin du FC Cruseilles en catégories U15, U17 et U19.

La formation des jeunes (une priorité)

Des éducateurs motivés et diplômés (brevets d'État, brevets fédéraux,...)

Une Ecole de Football labellisée Fédération Française de Football une première fois en 2006 et une seconde fois en 2010.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Les terrains de l'ES Cernex

Deux terrains en herbe très utilisés

Terrain d'honneur

Catégorie 5, ancienne norme (dimensions: 99.00 m x 64.00 m).
Terrain réservé aux matchs et aux entraînements U7, U9 et U11.

Chaque saison :

- ✓ 80 matchs Seniors,
- ✓ 60 matchs Foot à 11 jeunes,
- ✓ 80 matchs Foot à 7,
- ✓ 40 séances Foot de 4 à 7.

Utilisation annuelle en heures : environ 350h. sur 8 mois.



Terrain annexe

Homologué championnat (dimensions: 97.50 m x 57.50 m).

Terrain réservé aux entraînements.

Chaque saison :

- ✓ 100 séances Seniors,
- ✓ 120 séances jeunes,
- ✓ 40 séances Foot à 9.

Utilisation annuelle en heures : environ 520h. sur 8 mois.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Ma tenue de football

Les joueurs doivent porter une tenue de football appropriée pour bien jouer à l'entraînement et en match. Des uniformes et un équipement inappropriés peuvent avoir un impact sur la capacité d'un joueur à jouer le match et peuvent, dans certains cas, présenter un danger pour la sécurité.

S'habiller comme un vainqueur... C'est jouer comme un vainqueur !

Maillots

A l'entraînement, porter de préférence des maillots amples et légers. Lorsqu'il fait chaud, les maillots à manches courtes sont recommandés. Dans toutes les compétitions officielles, le club de l'ES Cernex fournit un maillot, celui-ci est à rendre à la fin du match. A tour de rôle, les parents sont chargés du nettoyage des maillots et des shorts.

Shorts

Les shorts légers et imperméables en nylon/polyester, et qui sont amples au niveau des jambes, sont les meilleurs. Dans toutes les compétitions officielles, le club de l'ES Cernex fournit un short à rendre en fin de match.

Chaussettes

Il est recommandé de porter des chaussettes longues, allant jusqu'au genou, pour couvrir les protège-tibias. En match, il est obligatoire de porter les chaussettes données par le club en début de saison.

Protège-tibias

Les protège-tibias sont obligatoires pour la compétition comme pour les entraînements.

Chaussures

Les crampons doivent être bien fixés. Quand vous achetez vos chaussures, essayez-les avec une paire de chaussettes fines pour vous assurer que cela convient. Les chaussures s'adapteront rapidement à votre pied. Il est recommandé de porter des semelles de caoutchouc moulées.

Sweat-shirts

Les sweat-shirts sont recommandés pour les entraînements et les tournois d'une journée par temps froid. Les joueurs n'ont pas le droit de porter des sweat-shirts par-dessus leur maillot lors des tournois officiels.

Casquettes et gourdes

Il est fortement recommandé que les enfants aient une casquette par forte chaleur lorsque le club de l'ES Cernex les fait participer à un rassemblement qui dure toute la journée. Il est également fortement recommandé que les enfants viennent à l'entraînement et en match avec une gourde à remplir au Stade.



Pas de jeans



Pas de chaussures de ville



Pas de bijoux



Pas de montres



Attention aux lunettes !



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

L'entraînement

Vous trouverez ci-dessous les catégories d'appartenance de votre enfant selon sa naissance et selon la saison en cours.

Catégories	Année de naissance		
	Saison 2010-2011	Saison 2011-2012	Saison 2012-2013
U6	Accueille les enfants atteignant 6 ans avant le 31 Décembre 2010. Ceux qui auront 6 ans avant le 30 juin 2011 pourront s'inscrire pour la deuxième partie de l'année, après l'hiver.	Accueille les enfants atteignant 6 ans avant le 31 Décembre 2011. Ceux qui auront 6 ans avant le 30 juin 2012 pourront s'inscrire pour la deuxième partie de l'année, après l'hiver.	Accueille les enfants atteignant 6 ans avant le 31 Décembre 2012. Ceux qui auront 6 ans avant le 30 juin 2013 pourront s'inscrire pour la deuxième partie de l'année, après l'hiver.
U7	Né en 2004	Né en 2005	Né en 2006
U9	Né en 2003/2002	Né en 2004/2003	Né en 2005/2004
U11	Né en 2001/2000	Né en 2002/2001	Né en 2003/2002
U13	Né en 1999/1998	Né en 2000/1999	Né en 2001/2000

ENTRAINEMENTS: LE MERCREDI + séances spécifiques à planifier

U6 à U9 : De 17h00 à 18h30 (annulé en cas de mauvais temps).

U11 à U13 : De 17h00 à 18h30 (durée effective).

L'exactitude est la politesse des montres.

QUELQUES CONSEILS

- En cas d'absence, n'oubliez pas de prévenir le responsable d'équipe, **SUFFISAMMENT TÔT !**
- Les protège-tibias sont obligatoires à l'entraînement.
- Les horaires d'entraînement s'entendent : prêt, en tenue, sur le terrain.
- Venez encourager votre enfant au bord du terrain, il appréciera, nous aussi.
- Les éducateurs sont à l'écoute des parents, faites-nous part de vos remarques.
- La douche est **vivement** recommandée après les entraînements.
- A l'issue des entraînements, **en U7 / U9 / U11**, l'accès aux vestiaires est le bienvenu aux parents.
- N'oubliez pas les affaires de rechange, surtout en cas de mauvais temps.
- Préférez les chaussures à crampons mous (moulés) à celles à crampons durs.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Le samedi à l'ES Cernex

Convocation aux matchs/plateaux

Les convocations sont affichées le jeudi soir au club-house de l'ES Cernex et sont également disponibles sur le site Internet de l'ES Cernex (<http://es.cernex.fr>).

Avant le match / plateau

Arrive à l'heure au stade des Chardons.
Salue tes éducateurs et tes copains.
Prépare-toi et écoute les derniers conseils de ton éducateur.
Echauffe-toi tranquillement.
Salue tes adversaires.

**Sans adversaire
il n'y aurait pas
de match.**

Pendant

Respecte les lois du jeu.
Respecte les arbitres, les adversaires et les partenaires de jeu.
Joue pour t'amuser.

**Le jeu prime
sur
l'enjeu.**

Mi-temps

N'oublie pas de boire.
Ecoute bien les conseils de ton éducateur.
Mange si nécessaire un petit en-cas afin de reprendre des forces.

Après

Sers la main de l'arbitre, des adversaires et de tes partenaires.
Dans les vestiaires, récupère tranquillement.
Prends une douche, change-toi pour être à l'aise et range ton sac.
Un casse-croûte te sera proposé.
Le soir, n'oublie pas de te coucher de bonne heure.

QUELQUES CONSEILS

- Les maillots & shorts sont mis à disposition par le club.
- Les protège-tibias sont obligatoires en match.
- En cas d'absence, n'oubliez pas de prévenir le responsable d'équipe, **SUFFISAMMENT TÔT !** En foot à 7, sauf exception, 10 joueurs au maximum seront convoqués par équipe, pour les matches du samedi.
- Venez encourager votre enfant au bord du terrain.
- La douche est **vivement** recommandée après les matches.
- A l'issue des matchs, en U7 / U9 / U11, l'accès aux vestiaires est le bienvenu aux parents.
- N'oubliez pas les affaires de rechange, surtout en cas de mauvais temps.
- Dans le cadre du développement durable, nous instaurons le covoiturage.
- A chaque match, un parent est désigné pour le lavage des maillots et shorts.
- Le Club organise de nombreuses manifestations. Pensez à y participer.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

L'hygiène du sportif

Rythmes biologiques: le sommeil

Le sommeil permet :

- ✓ La récupération de la fatigue physique.
- ✓ La récupération de la fatigue nerveuse.
- ✓ La mémorisation des apprentissages.

Pour bien préparer sa nuit :

- ✓ Ne boire ni café, ni thé, ni jus d'orange, ni soda après 17h,
- ✓ Pas de repas copieux ou lourd à digérer,
- ✓ Se coucher dès le 1er signe d'endormissement.

La fatigue

2 formes de fatigue :

- ✓ Fatigue musculaire : production de déchet = toxine
- ✓ Fatigue nerveuse

Comment combattre la fatigue ?

- ✓ Le sommeil : 8 heures minimum de sommeil par nuit
- ✓ Phase de sommeil de 22h00 à 1h00 importante !

Le repas

3 nutriments pour le bon équilibre de notre corps :

- Glucides : Pomme de terre, pâtes, riz, ... Energie musculaire
- Protides : Viande, œuf, poisson Constitution des cellules et des muscles
- Lipides : Graisse animale et végétale Energie calorifique, cellules

Quelques remarques importantes :

- La loi des 8 heures : aliments utilisables par l'organisme.
- Le repas d'avant match n'a aucun effet positif sur la performance mais il peut avoir un effet négatif.
- La loi des 3 heures : 3 heures de digestion avant un match.
- Le repas d'avant match = trompe-faim.
- le repas de la veille du match est important, il devra être riche en glucides (sucres lents).

Après le match

La prise de boissons permettra de :

- Continuer à compenser les pertes hydriques,
- Faciliter la récupération (élimination des déchets).



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Comment rester en forme

Ton petit-déjeuner

- ✓ Un produit céréalier pour l'énergie (le blé, le seigle et l'orge).
- ✓ Un produit laitier pour le calcium, pour fortifier tes os.
- ✓ Un fruit ou jus de fruit pour les vitamines.
- ✓ Une boisson pour hydrater ton organisme



Déjeuner - dîner

- ✓ Un féculent une fois par jour.
- ✓ Des légumes.
- ✓ Deux fruits par jour.
- ✓ Une fois par jour de la viande, du poisson ou 2 œufs.
- ✓ Pain.



Goûter

- ✓ Un produit céréalier.
- ✓ Un produit laitier.
- ✓ Un fruit.
- ✓ Une boisson.



Hydratation

La déshydratation est le premier facteur limitant de la performance, perdre 2% du poids du corps lors de l'effort c'est perdre 20% de ses capacités physiques maximales.

Même pour une dépense physique d'1/2 heure, il est préférable d'emporter de l'eau avec soi. Boire avant, pendant et après l'épreuve.

La sensation de soif n'est pas un bon indicateur de l'état de l'hydratation corporelle et ne permet pas de compenser les pertes, Il faut boire avant d'avoir soif !



Le jour du match, n'oublie pas de manger 3 heures avant.

En t'alimentant correctement, tu pourras te surpasser pendant les matchs.





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Quiz ES Cernex

Recherche autour de toi les réponses à ces questions et retourne le questionnaire à ton éducateur.
Le premier, ayant l'ensemble des 45 réponses justes, gagne! SAISON.....

1. Date de création du club ?
2. Que représente le logo du club ?
3. Que signifie ES ?.....
4. Quelles sont les couleurs officielles (maillot, short, bas) de Cernex?.....
5. Quel est le nom du terrain ?.....
6. Sur quelle commune se situe le terrain de football ?.....
7. De combien de communes le club de l'ES Cernex est le club de football ?.....
8. Cite ces communes
9. Combien d'habitants regroupent ces communes (avec une tolérance de 5%) ?.....
10. Le bois à côté du stade est réputé pour la cueillette de
11. Voit-on le terrain depuis le village de Cernex ?.....
12. Durant la réfection du 1er terrain, les équipes ont joué à deux endroits, les connaissez-vous ?
..... et
13. En quelle année le nouveau terrain a-t-il été inauguré ?.....
14. La date est-elle inscrite quelque part ?.....
15. Si oui, où ?.....
16. Quel est le nombre de vestiaires ?.....
17. Combien de cages de buts sont disponibles ?.....
18. Le club a-t-il un terrain synthétique ?.....
19. Le club a-t-il un site internet ?.....
20. Si oui, sa dénomination ?.....



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Quiz ES Cernex (suite)

21. Le club publie-t'il un journal ?.....
22. Si oui, son nom et le nombre de parutions par année ? Nom :.....Parutions:.....
23. Citez un Président du club ?.....
24. Comment s'appelle le tournoi disputé le jeudi de l'Ascension ?.....
25. Le club a-t-il été labellisé ?.....
26. Si oui, combien de fois et en quelle(s) année(s)? Combien :..... Année(s) :.....
27. Citez le nom d'un arbitre officiel du club ?.....
28. A la création du club, la majorité des joueurs étaient issus de la même famille, mais laquelle ?
CHARRIERE, CUSIN, HUMBERT, MEGEVAND, THOMASSON ou VIGNE?
.....
29. Est-ce que l'Equipe 1 a déjà disputé la Coupe de France?.....
30. Quelle est son plus long parcours et quel a été son ultime adversaire à cette occasion?.....
31. Est-ce que l'Equipe 1 a déjà disputé le championnat régional de Ligue ?.....
32. Si oui, combien de saisons ?.....
33. Est-ce qu'un ancien professionnel a entraîné l'Equipe 1 ?.....
34. Si oui, son nom et dans quel principal club a-t'il joué ?.....
35. Dès la saison 2010-2011, les U15, U17 et U19 de Cernex et Cruseilles seront regroupés sous un même nom, lequel ?.....
36. Les U7 jouent avec un ballon de taille..... ?
37. Les U9 jouent avec un ballon de taille?
38. Les U11jouent avec un ballon de taille..... ?
39. Les U13 jouent avec un ballon de taille..... ?
40. Combien de joueurs composent une équipe U7 ?.....
41. Combien de joueurs composent une équipe U9 ?.....
42. Combien de joueurs composent une équipe U11 ?.....
43. Combien de joueurs composent une équipe U13 ?.....
44. Quelles sont les dimensions d'une cage pour les U11 et U13 ?.....
45. Dans combien de départements, les équipes du foot d'animation de l'ES Cernex jouent-elles ?.....

Concours ouvert pour la saison 2010-2011 pour les enfants ayant une licence dans le groupe Foot d'animation de l'ES Cernex.

(Réponses détenues par Maître Cusin Sébastien)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Conduite à tenir selon les situations

Les éducateurs doivent connaître les blessures les plus fréquentes et le comportement adapté afin d'être capables d'intervenir avec efficacité. Les premiers gestes sont déterminants pour ne pas aggraver la blessure et favoriser sa guérison.

Nous présentons les blessures que rencontre le plus souvent le footballeur et les soins d'urgence à administrer sur le terrain avant de laisser les professionnels de la médecine prendre le relais.

Entorse de la cheville

- 👍 Critères de gravité : gonflement, craquement, boiterie.
- 👍 Application de froid.
- 👍 Si la douleur persiste ou si le joueur a du mal à prendre appui, il faut demander son changement immédiat.
- 👍 Continuer les applications de froid.
- 👍 Surélever la jambe – éviter l'appui (immobilisation).
- 👍 Application de compresses alcoolisées ou de Synthol.
- 👍 Compression.
- 👍 Consultation médicale indispensable pour décider de la suite du traitement.
- 😡 Ne jamais prendre de bain de pied chaud et ne jamais appliquer de pommade chauffante.

NB : Une entorse c'est l'étirement ou la rupture d'un ligament (« cordelette » reliant deux os.)

Traumatisme du genou

- 👍 Critères de gravité : gonflement, craquement, impotence.
- 👍 Glace.
- 👍 Même protocole que pour l'entorse de la cheville.

Une crampe

- 👍 Etirer le muscle et boire de l'eau en petite quantité.
- 😡 Pas de glace.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Conduite à tenir selon les situations (suite)

Une béquille

- 👍 Le joueur peut continuer le match s'il n'y a pas d'aggravation, mais à surveiller.
- 👍 Compression par bandes adéquates bien serrées.
- 👍 Application répétée (10 à 20mn) de froid.
- 👍 Eviter l'appui - élévation du membre.
- 👎 Ne pas masser.

Une contracture

- 👍 Arrêt : sortir du terrain pour éviter une complication, boire plutôt une boisson énergétique.
- 👍 Chaud (grâce à un massage avec une pommade chauffante, afin de détendre le muscle).
- 👍 Après un ou deux jours de récupération, étirer le muscle sans à-coups,
- 👍 puis essayer de trotter à allure modérée.
- 👎 Pas de glace.

Une contusion simple

- 👍 Application de froid sur la zone touchée (attention à une plaie éventuelle).
- 👍 Refaire marcher et observer. Si la reprise s'avère difficile, ne pas hésiter à changer.
- 👍 Insister peut aggraver la blessure.
- 👍 Au moindre doute : immobilisation sur ou à côté du terrain et appel aux urgences.
- 👎 Pas de massage sur un coup ou sur un hématome.

Un saignement de nez

- 👍 Basculer la tête en avant (pencher la tête en arrière amène le blessé à avaler son propre sang pendant que le saignement continue).
- 👍 Se moucher pour évacuer les caillots et compresser la narine avec le pouce et l'index (5mn).
- 👍 Si une fracture est pressentie, emmener le joueur faire une radio.
- 👍 Possibilité d'utiliser des mèches spéciales (coton hémostatique comme le Coalgan).
- 👍 Appliquer de l'eau froide sur le front et sur la nuque en complément.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)



Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Retour de blessure

Seulement après avis médical.

Le protocole

- 👍 Courir sans ballon, sans douleurs (si douleurs, alors retarder la reprise de l'entraînement),
- 👍 Courir accélérer, s'arrêter, équilibrer,
- 👍 Courir, accélérer, changer de direction,
- 👍 Courir, accélérer, feinter (effectuer des changements d'appuis),
- 👍 Courir avec un ballon, sans douleurs,
- 👍 Courir accélérer, s'arrêter, équilibrer,
- 👍 Courir, accélérer, changer de direction,
- 👍 Courir, accélérer, feinter (effectuer des changements d'appuis).

Pour tout l'exercice suivant, jongler sur courte distance d'environ 8 à 10 mètres.

- 👍 Jongler alterné à l'arrêt, en mouvement,
- 👍 Jongler du membre blessé,
- 👍 Jongler en mouvement, frappe lobée,
- 👍 Jongler en mouvement, frappe demi-volée,
- 👍 Jongler en mouvement, frappe volée.

Retour du joueur dans son groupe

L'éducateur des gardiens prend en charge le joueur revenant de blessure. Il lui demandera d'effectuer des frappes sur ballons arrêtés, ballons en mouvement, sur les différents types de trajectoires.

S'il n'y a pas d'éducateur gardien dans la catégorie, l'éducateur principal veillera au suivi du protocole de retour du joueur.

C'est seulement après plusieurs séances que le joueur sera réintégré dans le groupe et pourra recevoir la même charge de travail que ses coéquipiers.

Enfin une fois le joueur déclaré apte à effectuer un parcours technique, il pourra à nouveau rentrer dans les jeux d'opposition et les matches.



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Le foot féminin à l'ES Cernex

A Cernex, nous accueillons maintenant depuis plusieurs années les jeunes filles qui souhaitent pratiquer le football.



Dés l'âge de 6 ans et jusqu'à 15 ans (U7 à U15), elles peuvent jouer avec les garçons.

Les joueuses U7F à U15F peuvent évoluer dans les compétitions masculines :



de leur catégorie d'âge,



de la catégorie d'âge immédiatement inférieure à la leur (ce qui n'est pas autorisé pour les garçons).

La mixité s'arrête à l'âge de 15 ans. Il existe un championnat féminin U15 aux niveaux départemental et régional. Les filles doivent alors s'orienter vers les clubs féminins des environs:

FC Ambilly



<http://fcambilly-feminin.footeo.com/>

US Vetraz



<http://usvetraz.fr/>

Viry



<http://esviry.com.fr/>

Chilly



<http://eschilly.fr/>

Meythet



<http://es-meythet.footeo.com/>

Vous pouvez également trouver des informations à partir des sites dédiés au football féminin:

- ✓ Footofeminin sur <http://www.footofeminin.fr/>
- ✓ Le Monde du football féminin sur <http://mfff.free.fr/>



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Le guide des parents

Votre enfant est inscrit dans le club de football de l'ES Cernex et nous vous en remercions, il va vivre sa passion avec ses éducateurs.

Vous pouvez nous aider !

Comment ?

En rejoignant l'équipe des dirigeants bénévoles du club de l'ES Cernex Consacrez 2 à 3 heures par semaine de votre temps pour encadrer des catégories du groupe Foot d'animation.

LA CHARTE DES PARENTS

J'accompagne mon enfant jusque dans les vestiaires.

Je m'assure qu'un éducateur est présent, sinon, j'attends avant de laisser mon enfant.

Je reviens chercher mon enfant dans les vestiaires après l'entraînement, le plateau ou le match.

Je suis présent aux matchs/ plateaux de mon enfant.

Je soutiens mon enfant aussi bien dans les victoires que dans les défaites.

Je respecte les adversaires.

Je ne critique pas les arbitres.

Je soutiens les éducateurs et les dirigeants.

J'assure le transport des enfants lorsque l'on me le demande.

Je prends part au lavage des maillots lorsque c'est nécessaire.

J'assiste aux réunions organisées par le club de l'ES Cernex

N'oubliez pas que nos enfants doivent rester des enfants et qu'ils ont le temps de grandir !!!



Etoile Sportive ES Cernex

Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Lois du jeu

	U7	U9	U11	U13
Loi 1 : Terrain de jeu Les dimensions	Longueur : 15 m Largeur : 25 m	Longueur : 25 m Largeur : 45 m	Longueur : 50 à 75 m Largeur : 45 à 55 m	
Loi 1 : Terrain de jeu La taille du but	4 m	6 m	6 m	
Loi 3 : Nombre de joueurs Les joueurs	4 (dont 1 gardien de but)	6 (dont 1 gardien de but)	7 (dont 1 gardien de but)	9 (dont 1 gardien de but)
Loi 3 : Nombre de joueurs Les remplaçants	3 au maximum	4 au maximum	5 au maximum	5 au maximum
Loi 3 : Nombre de joueurs Les remplacements	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A effectuer sur un arrêt de jeu après accord de l'arbitre (U11) ✓ Le remplaçant ne pénètre sur le terrain de jeu qu'après la sortie du joueur qu'il doit remplacer. ✓ Le nombre de remplacements est illimité. 			
Loi 4 : Equipement L'équipement de base	Maillot, short, chaussettes, protège-tibias, chaussures			
Loi 5 : Arbitre	Régulation par les éducateurs		Incitation à l'arbitrage par les jeunes	
Loi 7 : Durée du match Les périodes de jeu	40 minutes 5 x 8'	50 minutes 5 x 10'	60 minutes 3 x 20' ou 2 x 30'	
Loi 8 : Coup d'envoi La procédure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tous les joueurs doivent être dans leur propre moitié de terrain ✓ Les adversaires doivent être à 6 mètres ✓ Le ballon doit être joué vers l'avant 			
Loi 11 : Hors-jeu La position de hors-jeu	Pas de hors-jeu		Cf définition ci-dessous*	
Loi 13 : Coups francs Coups francs	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tous les coups francs sont directs ✓ Les joueurs adverses se placent à 6 m 			
Loi 14: Coup de pied de réparation et de pénalité Le coup de pied de réparation	Point de réparation à 6 m de la ligne de but	Point de réparation à 9 m de la ligne de but		
Loi 14: Coup de pied de réparation et de pénalité Le coup de pied de pénalité	Aucun		Cf définition ci-dessous*	
Loi 15 : Rentrée de touche	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elle s'exécute au pied ✓ Le ballon est placé sur la ligne de touche ✓ Les joueurs adverses se placent à 6 m 		A la main Cf procédure*	
Loi 15 : Coup de pied de but	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ballon est placé à 6 m (en U7 et U9) et 9 m (en U11 et U13) ✓ Le ballon est en jeu dès qu'il est frappé directement hors de la surface de réparation 			

* : Loi 11 - Position de hors-jeu et infraction

Un joueur est en position de hors-jeu s'il est plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant-dernier adversaire (à partir des 13 m). La position de hors-jeu d'un joueur ne doit être sanctionnée que si, au moment où le ballon est touché ou joué par un coéquipier, le joueur prend, de l'avis de l'arbitre, une part active au jeu en :

- Intervenant dans le jeu, ou
- Interférant avec un adversaire, ou
- Tirant un avantage de sa position.

* : Loi 14 - Coup de pied de pénalité

L'arbitre, appréciant la gravité de la faute, pourra donner à l'équipe adverse, soit un coup franc direct, soit un coup de pied de pénalité qui sera accordé, face au but, à une distance de 13 m, et sans mur, lorsqu'un joueur, en-dehors de sa propre moitié de terrain mais dans son propre camp :

- commet intentionnellement une des 10 fautes entraînant un coup franc direct,
- enfreint avec persistance les Lois du jeu,
- désapprouve en paroles ou en actes les décisions de l'arbitre,
- se rend coupable d'un comportement antisportif,
- tient des propos ou fait des gestes blessants, injurieux et/ou grossiers,
- agit volontairement contre l'esprit du jeu.

* : Loi 15 – Procédure de rentrée de touche

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- Faire touche au terrain de jeu ;
- Avoir, au moins partiellement, les 2 pieds, soit sur une ligne de touche, soit à l'extérieur du terrain ;
- Tenir le ballon avec ses 2 mains ;
- Lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête ;
- Lancer le ballon depuis l'endroit où il est sorti du terrain.

Tous les adversaires doivent se trouver à au moins 2 m de l'endroit où est effectuée la rentrée de touche.





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Mon Club / mes copains

Mes éducateurs :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel:

Photo

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel:

Photo

Mes copains:

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel:

Photo

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel :

Photo

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Courriel:

Photo



Ma fiche technique

Ce que je recherche

Conduite de balle

Parcours technique

Temps en début de saison

Temps en fin de saison

Visa éducateur

date:

date :



Jonglage :

Début de saison :

Pied droit

Pied gauche

Tête

Visa éducateur

date:

date :

Temps en fin de saison



Bilan de l'année :



Organigramme saison 2010/2011

Entraînement gardien

Educateur Frederic Gilbert
Valerie.salvadorgilbert@laposte.net
Tel
Mobile 06 62 05 29 07



2538630157

Foot Animation

Responsable F. Stievenin
Stievenin.dumet@orange.fr
Tel 04 50 32 19 94
Mobile 06 29 54 67 54



2588622307

Inscriptions/Licences

Responsable Isabelle Deprez
isadeprez@wanadoo.fr
Tel 04 50 44 02 95
Mobile



2545442208

U7 / U6

Responsable Stephane Gagnot
stephg74@free.fr
Tel 06 68 31 60 72
Mobile



2578643181

U9 / U8

Responsable Gilles Chaffard
chaffard@emova.tm.fr
Tel 04 50 32 85 01
Mobile 06 80 14 32 69



2518676794

U11 / U10

Educateur José Amaral
sjo.amaral@wanadoo.fr
Tel 04 50 65 20 10
Mobile 06 18 02 17 09



2510697554

U13 / U12

Responsable Michel Poirier
michelpoirier@wanadoo.fr
Tel
Mobile 06 83 48 83 48



170000897

Educatrice Corinne Maugain
cdeffayet@aol.com
Tel 04 50 32 81 24
Mobile 06 66 80 34 52



2544833433

Educateur José Amaral
sjo.amaral@wanadoo.fr
Tel 04 50 65 20 10
Mobile 06 18 02 17 09



2510697554

Dirigeant

Tel
Mobile

Dirigeant David Ousin
dadaousin@hotmail.com
Tel 04 50 44 26 84
Mobile 06 72 60 51 54



2548636762

Educatrice Karine Perret
karineperret@orange.fr
Tel
Mobile 06 73 00 49 16



2545610623

Dirigeant U7 Cynille Ebrard
cynille.ebrard@voila.fr
Tel 04 50 04 37 26
Mobile 06 82 63 00 43



2578619019

Educateur fédéral Frederic Stievenin
Stievenin.dumet@orange.fr
Tel 04 50 32 19 94
Mobile 06 29 54 67 54



2588622307

Dirigeant Patrick Giver
patrickgiver@neuf.fr
Tel 04 50 32 82 32
Mobile



2548636762

Catégories :	U13	Né en 1999 / 1998
	U11	Né en 2001/2000
	U9	Né en 2003/2002
	U7	Né en 2004 Accueil les enfants atteignant 6 ans avant le 31 Décembre 2010. Ceux qui auront 6 ans avant le 30 juin 2011 pourront s'inscrire pour la deuxième partie de l'année, après l'hiver.

Educateur Frederic Gilbert
Valerie.salvadorgilbert@laposte.net
Tel
Mobile 06 62 05 29 07



2538630157

Educateur Alex Dubos
chaks51@free.fr
Tel
Mobile 06 77 80 61 01



2508672584





Andilly



Cercier



Cernex



Copponex



Marlioz



St Blaise

Etoile Sportive Cernex

depuis 1964

Nos partenaires

Vigny
Depierre
Assurance - Finance - Conseil

LA CHAROLAISE
Boucherie - Charcuterie - Volailles
298, Grand Rue
74160 LE CHABLE - BEAUMONT
Tél. : 04 50 04 45 92



Coiffure à Domicile

Laurence Gusin

Charly - 74350 Andilly
Tél. 04 50 44 26 84
Portable : 06 60 17 15 54

**MENUISERIE
MARTINEZ**
Eric Chardon
9 Rue du Midi - 1201 GENEVE

CHENEX MOTOCULTURE
Frédéric Deffayet
Tél. 04.50.04.30.14



Les Jardins du Salève
74350 COPPONEX



DT
DEPREZ THOMASSON
Menuiserie - Agencement - Charpente

JETHELEC
Electricité Générale
74350 Copponex

CD
csetid.com
company internet development

Topseb
EQUIPE VOS EQUIPES
Tél. 06 25 48 47 92
topseb74@orange.fr

**GROUPE
Casino**

ARCADES FINANCES IMMOBILIER
3ème pilier tel 06.22.43.71.86
BRASSERIE GAUD 7/7
Cruseilles tel 04.50.44.22.58



Etoile Sportive ES Cernex
Stade des Chardons - 74350 COPPONEX [Internet: http://es.cernex.fr](http://es.cernex.fr)

