



# LE GUIDE DE LA SAISON DES U13



**Ce document relate le fonctionnement général de la Saison des U12-U13, la réglementation des compétitions, ainsi que toutes les actions menées pour cette catégorie.**

**Nous vous souhaitons une bonne saison sportive.**

**SAISON 2018/2019**

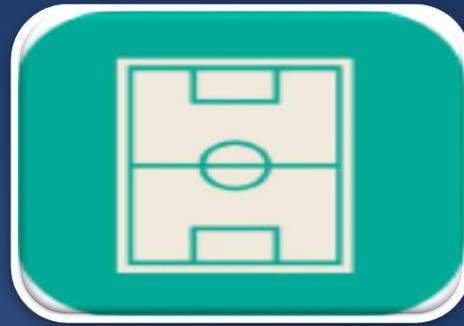
# SOMMAIRE



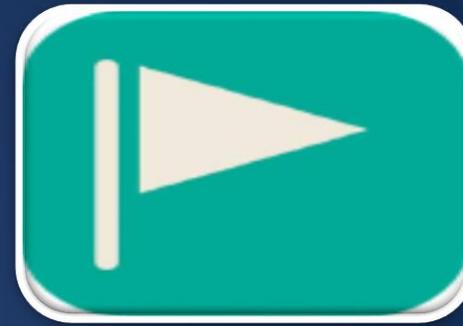
1. CHAMPIONNAT



2. COUPES ET  
CHALLENGES



3. FESTIVAL FOOT



4. LOIS DU JEU



5. ORGANISATION  
CRITEIUM



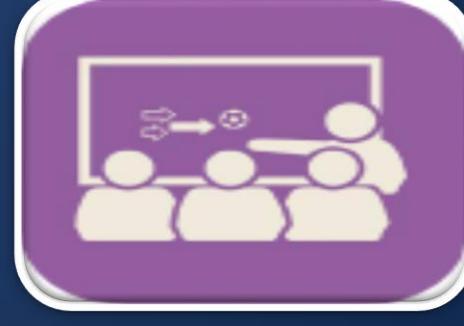
6. DETECTIONS  
SELECTIONS



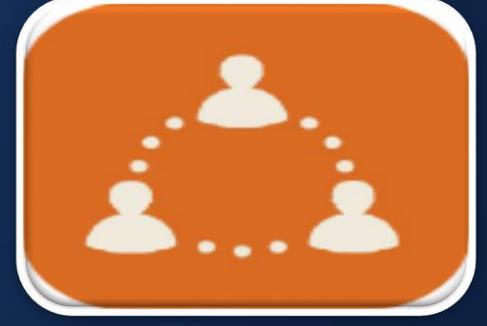
7. PLANNING  
PREVISIONNEL



8. CONSEILS POUR  
AMELIORER LA  
JONGLERIE



9. FORMATION DES  
CADRES



10. SITE ET RESEAUX  
SOCIAUX



# 1. CHAMPIONNAT

## 3 PÉRIODES

- 1<sup>ère</sup> Phase du 22/09 au 13/10/2018 : (4 dates).
- 2<sup>ème</sup> Phase du 17/11/2018 au 16/02/2019 : (8 dates).
- 3<sup>ème</sup> Phase du 16/03 au 25/05/2019 (7 dates).
- Les clubs auront la possibilité d'engager des équipes supplémentaires entre chaque phase (les équipes nouvellement engagées joueront au niveau hiérarchique le plus bas).
- Les équipes ayant déclaré forfait en 1<sup>ère</sup> Phase pourront se réengager en 2<sup>ème</sup> Phase mais elles n'évolueront qu'en Départementale 3.

## FONCTIONNEMENT DE LA COMPETITION

- 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> Phase :
  - Poule de 8 équipes - Plateau à 4 équipes – 2 matches de 30 minutes.
- 3<sup>ème</sup> Phase :
  - Poule de 8 équipes – match sec de 2 fois 30 minutes.



# 1. CHAMPIONNAT

## 1<sup>ère</sup> PHASE

- Inscription des équipes en début de saison auprès du District. Les clubs déterminent le niveau de pratique de leurs équipes (niveau 1 et niveau 2). **Seules les équipes du niveau 1 peuvent prétendre accéder à la compétition Interdistricts.**

## 2<sup>ème</sup> PHASE

- En fonction des résultats et classements des poules du niveau 1, les 8 meilleures équipes (un club ne pourra avoir plus de deux équipes représentées dans cette poule), seront regroupées dans une poule unique, appelée Poule Elite, pour déterminer les équipes qualifiées à l'Interdistricts Aude / Ariège :
  - Les équipes classées de la 1<sup>ère</sup> à la 4<sup>ème</sup> place évolueront au niveau 1 de l'Interdistricts.
  - Les équipes classées de la 5<sup>ème</sup> à la 8<sup>ème</sup> place participeront au niveau 2 de l'Interdistricts.
  - Cas Particuliers
    - si une équipe se qualifie pour un niveau de pratique à poule unique, mais si son Club est déjà représenté à ce niveau par une autre équipe, elle est remplacée par l'équipe suivante du classement de l'épreuve qualificative. Elle participera au championnat inférieur.
- Les équipes restantes seront réparties, en fonction de leur résultat et classement, en trois niveaux :
  - Départementale 1,
  - Départementale 2,
  - Départementale 3.



# 1. CHAMPIONNAT

## 3<sup>ème</sup> PHASE

- Compétition interdistricts (match de 2 fois 30 minutes)
  - 8 équipes audoises évolueront en compétition Interdistricts :
    - 4 équipes en niveau 1,
    - 4 équipes en niveau 2.
  - En fonction du nombre de places octroyées par la Ligue de Football d'Occitanie, et en fonction de leur classement, des équipes se qualifieront pour le Championnat U14 Régional 1 ou le Championnat Régional R2 de la saison 2019 / 2020.
- Compétitions départementales (match de 2 fois 30 minutes)
  - En fonction des résultats et classements des poules du Départemental 1 de la 2<sup>ème</sup> Phase, les 8 meilleures équipes (un club ne pourra avoir qu'une seule équipe représentées dans cette poule), se rencontrent en match sec pour décrocher le titre de Champion Départemental.
  - Les équipes restantes seront réparties, en fonction de leur résultat et classement, en trois niveaux :
    - Départementale 2,
    - Départementale 3.



# 1. CHAMPIONNAT INTERDISTRICTS

- Les clubs ont la possibilité d'inscrire un nombre d'équipes illimité à cette compétition Interdistricts.
- Des phases de brassages seront organisées dans chaque département afin de proposer seize (16) équipes à la compétition Interdistricts mise en place comme suit :
  - Le Niveau 1 sera composé de huit (8) équipes soit quatre (4) audoises et quatre (4) ariègeoises,
  - Le Niveau 2 sera composé de huit (8) équipes soit quatre (4) audoises et quatre (4) ariègeoises.
  - Aucun club ne pourra avoir deux équipes dans un même niveau de l'Interdistricts.
- L'équipe classée première au Niveau 1 sera déclarée championne de l'Interdistricts et accédera au championnat régional U14. En cas d'accessions supplémentaires accordées par la LFO, les équipes classées deuxième et troisième du Niveau 1 de l'Interdistricts pourraient y accéder également.



## 2. CHAMPIONNAT

### 1<sup>ère</sup> PHASE

Sous forme de Critériums

**NIVEAU 1**  
32 équipes

**NIVEAU 2**  
28 équipes

### 2<sup>ème</sup> PHASE

Sous forme de Critériums

**POULE ELITE**  
8 EQUIPES  
Les 2 premiers de  
chaque Poule de N1

**DEPARTEMENTALE 1**  
24 EQUIPES + les 2  
premiers de chaque  
Poule de N2  
4 POULES DE 8 EQUIPES

**DEPARTEMENTALE 2**  
21 EQUIPES  
3 POULES DE 7 EQUIPES

### 3<sup>ème</sup> PHASE

Sous forme de matches Aller

**POULE INTERDISTRICTS**  
4 équipes en N1  
4 équipes en N2

**DEPARTEMENTALE 1**  
POULE UNIQUE  
8 EQUIPES

**DEPARTEMENTALE 2**  
3 POULES DE  
8 EQUIPES

**DEPARTEMENTALE 3**  
3 POULES DE  
7 EQUIPES

# COMPETITIONS 2019 / 2020

**U13  
2018/2019**

**U14  
2019/2020**

**POULE INTERDISTRICTS**

**REGIONAL 1**  
Les 2 premières  
équipes du N1

**REGIONAL 2**  
Les 3, 4 et 5èmes du N1

**Sous réserves de validation définitive de la LFO**



## 2.COUPES ET CHALLENGES

### COUPE

- Inscription des équipes en début de saison auprès du District. Les clubs ont la possibilité d'engager plusieurs équipes.
- **Particularité de l'épreuve** : en cas d'égalité, les équipes sont départagées par les résultats de l'épreuve de jonglerie réalisée avant le début des rencontres. Chaque équipe devra **présenter 12 joueurs dès la phase préliminaire (1<sup>er</sup> Tour)**. En effet, chaque joueur **absent** marquera 0 point au défi jonglerie pour son équipe, sachant que le défi **concernera les 12 joueurs** (et plus les 8 meilleures performances).
- **Cette particularité ne s'appliquera que pour la Coupe de l'Aude.**
- Les clubs peuvent inscrire le nombre d'équipes qu'ils souhaitent en Coupe. Toutefois, un club ne pourra avoir plus de deux équipes qualifiées à la Phase Départementale du Festival Foot U13.
- 1<sup>er</sup> Tour (géographique ET par plateau de 3 à 4 équipes).



## 2.COUPES ET CHALLENGES

### CHALLENGE

- ✓ **Ne peuvent prétendre participer à ce Challenge que les équipes qui se sont engagées en Coupe.**
- ✓ **Les équipes participantes ou qualifiées à un Championnat de Ligue ou à un Championnat Interdistricts ne pourront prendre part à ce Challenge.**
- ✓ **Particularité de l'épreuve**: en cas d'égalité, les équipes sont départagées par les résultats de l'épreuve de jonglerie réalisée avant le début des rencontres. **Pour le Challenge PEYTAVY, le décompte de la jonglerie ne concerna que le total des 8 meilleures performances** (pour rappel, en Coupe de l'Aude, le décompte porte sur l'intégralité des joueurs).
- ✓ **Les matches se joueront à élimination directe.**
- ✓ **1<sup>er</sup> Tour** sous la forme de matc à élimination directe.



# 3.LE FESTIVAL FOOT DES U13

## EPREUVE PHASE DEPARTEMENTALE

RENCONTRES	DEFIS TECHNIQUES	QUIZ EDUCATIFS
<p>Formule échiquier – 1 groupe</p> <p>Phases départementale :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 groupe de 16 équipes</li><li>- 5 rencontres de 14 minutes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 défi « conduite »</li><li>• 1 défi « jonglage »</li></ul> <p>Phases départementale :</p> <p>1 passage par joueur(se) : si moins de 12 joueurs(ses), tirage au sort pour un passage supplémentaire d'un ou plusieurs joueurs(ses) de l'équipe.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 quiz « règles de vie »</li><li>• 1 quiz « règles de jeu »</li></ul> <p>Phases départementale :</p> <p>5 questions/joueur(se)</p>



# 3.LE FESTIVAL FOOT DES U13

## ATTRIBUTION DES POINTS

Matches	Défi Conduite	Défi Jonglage	Quiz Règles de vie	Quiz Règles de jeu
<b>/ 240 points + bonus offensif (60 points)</b>	<b>/ 60 points</b>	<b>/ 60 points</b>	<b>/ 60 points</b>	<b>/ 60 points</b>
<p>Attribution des points en fonction des victoires, nuls et défaites majorés d'un bonus offensif possible (2 buts marqués au moins par rencontre).</p> <p>Tirage au sort pour la 1ère rencontre.</p> <p>Ordonnancement des matchs suivants : si égalité de points au classement, départage avec le Défi Conduite (au 10ème de seconde), puis tirage au sort.</p> <p><u>Phases départementale</u></p> <p>Victoire : 48 points Nul : 24 points Défaite : 12 points Bonus offensif : 12 points</p>	<p>Attribution des points en fonction d'un barème.</p> <p>Le barème est généré par le logiciel dédié à l'opération.</p> <p>Il est construit en fonction de la moyenne des temps du défi</p> <p>La meilleure performance aura 60 pts et les équipes les moins bien classées auront un minimum de 5 points.</p>	<p>Attribution des points en fonction d'un barème.</p> <p>Le barème est généré par le logiciel dédié à l'opération.</p> <p>Il est construit en fonction de la moyenne des temps du défi</p> <p>La meilleure performance aura 60 pts et les équipes les moins bien classées auront un minimum de 5 points.</p>	<p><u>Phases départementale</u></p> <p>1 point par bonne réponse/joueur(se)</p> <p><u>Total des points cumulés pour l'équipe :</u></p> <p>Si moins de 12 joueurs(ses), un ratio est appliqué pour rapporter la note à 12 joueurs(ses)</p>	<p><u>Phases départementale</u></p> <p>1 point par bonne réponse/joueur(se)</p> <p><u>Total des points cumulés pour l'équipe :</u></p> <p>Si moins de 12 joueurs(ses), un ratio est appliqué pour rapporter la note à 12 joueurs(ses)</p>

## 4. LES RÈGLES DU JEU

CATÉGORIES - LICENCES	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13
SCOLARITÉ	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
EFFECTIFS DE PRATIQUE	Football à 3 (sans GB) ou à 4 (avec GB) ★		Football à 5		Football à 8		Football à 8	
SUPPLÉANT(S)	1 maximum		2 maximum		4 maximum		4 maximum	
NOMBRE MINIMAL DE JOUEURS	Adaptation des effectifs		4 par équipe		6 par équipe		6 par équipe	
TACLES	Non ★		Oui		Oui		Oui	
MIXITÉ	Oui		Oui		Oui		Oui	
SURCLASSEMENT	<del>3 U6 maximum par équipe avec autorisation médicale</del>		3 U7 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U9 maximum par équipe avec autorisation médicale		3 U11 maximum par équipe avec autorisation médicale	
SOUS-CLASSEMENT	Possibilité 2 U6 G maximum par équipe - Possibilité U6 F		Possibilité U10 F		Possibilité U12 F		Possibilité U14 F	
DIMENSION DES TERRAINS	Foot à 3 (sans GB) : 25 m x 15 m ★		35 à 40 m x 25 à 30 m ★		1/2 terrain à 11		1/2 terrain à 11	
	Foot à 4 (avec GB) : 30 m x 20 m ★				Si terrain spécifique : 55 à 60 m x 45 m		Si terrain spécifique : 60 à 65 m x 60 m	
ZONE GARDIEN DE BUT	Zone à 8 mètres ★		Zone à 8 mètres ★		26 m x 13 m		26 m x 13 m	
HORS-JEU	Non		Non		Ligne des 13 mètres		Ligne médiane	
TAILLE DES BUTS	Foot à 3 (sans GB) : 2 m x 1,5 m (possibilité de multi-cibles)		4 m x 1,5 m		6 m x 2,10 m		6 m x 2,10 m	
	Foot à 4 (avec GB) : 4 m x 1,5 m							
TAILLE DES BALLONS	T3		T3		T4		T4	
TEMPS DE JEU MAX: RENCONTRES + RETOURS	40 minutes		50 minutes		60 minutes		70 minutes	
DUREE MAX DES RENCONTRES	30 minutes		40 minutes		50 minutes		60 minutes	
ENGAGEMENT	Interdiction de marquer directement							
COUP DE PIED DE BUT	Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 5 m ★		Ballon arrêté, endroit libre dans la surface des 5 m ★		9 m (à D ou à G du point de réparation)		9 m (à D ou à G du point de réparation)	
TOUCHE	Passe au pied au sol ou conduite de balle		Passe au pied au sol ou conduite de balle		A la main		A la main	
COUP-FRANCS	Coup-francs directs uniquement		Coup-francs directs uniquement		Coup-francs directs et coup-francs indirects		Coup-francs directs et coup-francs indirects	
COUP DE PIED DE RÉPARATION	6 m (2 pas devant la ligne des 8 mètres)		6 m (2 pas devant la ligne des 8 mètres)		9 m		9 m	
MISE À DISTANCE DES JOUEURS	4 m		4 m		6 m		6 m	
RELANCE GARDIEN DE BUT	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol ★		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol ★		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol		Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol	
	Protégée à 8 m ★		Protégée à 8 m ★		Non protégée		Non protégée	
TEMPS DE JEU PAR JOUEUR	Tendre vers 100 %		Tendre vers 100 %		Temps de jeu égal pour tous		Temps de jeu égal pour tous	
ARBITRAGE	Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		Extérieur terrain par 1 jeune ou 1 adulte		3 arbitres (privilegié des joueurs U15 - U17 du club)		3 arbitres - Assistants = Joueurs U12 - U13 (rotations de 15 minutes)	
PAUSE COACHING	Non		Non		Non		2 minutes au milieu de chaque période	

★ Nouveautés

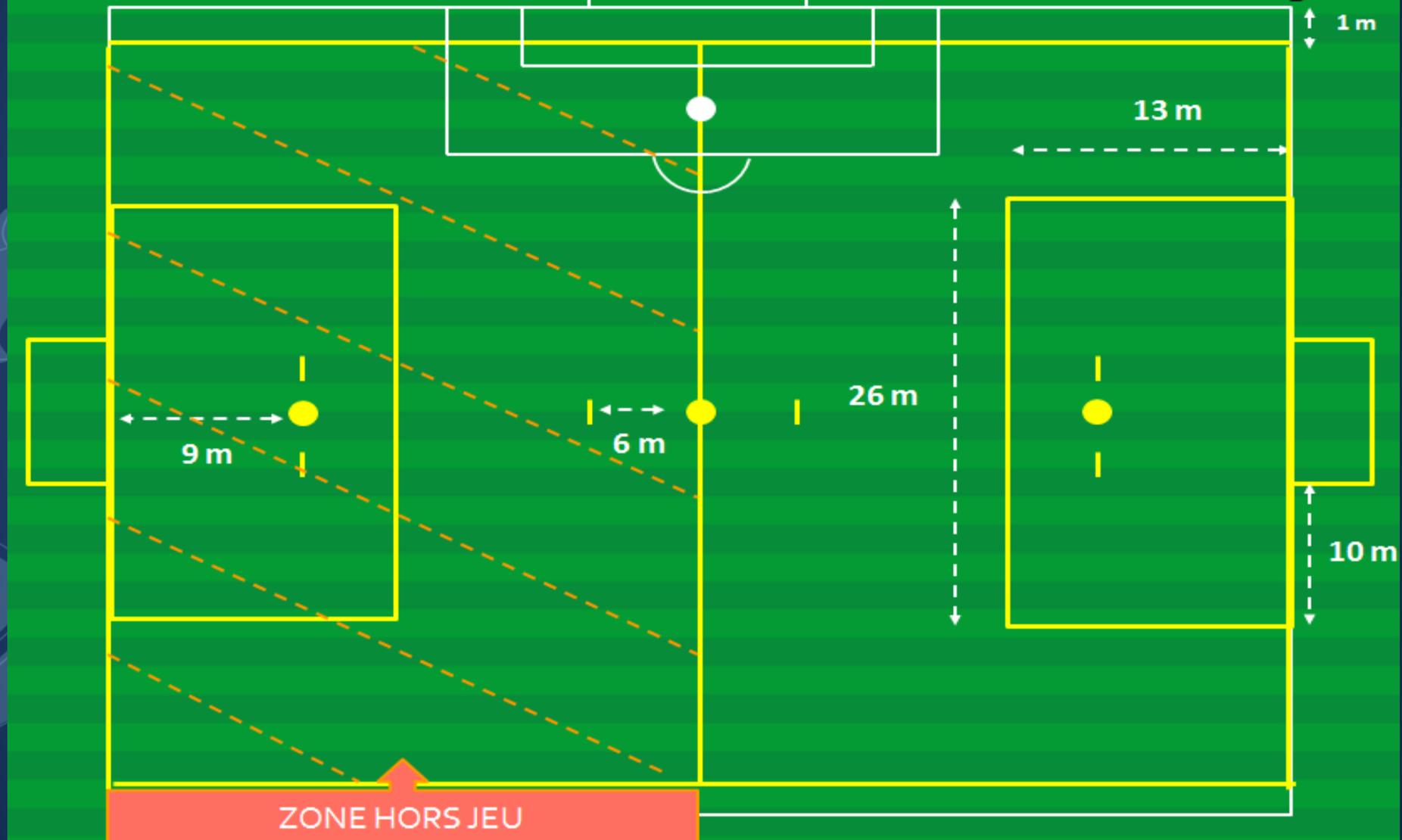
Le même temps de jeu pour tous : un droit pour les enfants, un devoir pour les éducateurs

FFF.fr

CATEGORIES-LICENCES	U12	U13
SCOLARITE	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
EFFECTIFS DE PRATIQUE	Football à 8	
SUPPLEANT(S)	4 maximum	
NOMBRE MINIMAL DE JOUEURS	6 par équipes	
TACLES	Oui	
MIXITE	Oui	
SURCLASSEMENT	3 U11 maximum par équipes avec autorisation médicale	
SOUS-CLASSEMENT	Possibilité U14F	
DIMENSIONS DES TERRAINS	½ Terrain à 11	
	Si terrain spécifique : 60 à 65m x 50m	
ZONE GARDIEN DE BUT	26m x 13m	
HORS-JEU	Ligne médiane	
TAILLE DES BUTS	6m x 2,10m	
TAILLE DES BALLONS	T4	

<b>CATEGORIES-LICENCES</b>	<b>U12</b>	<b>U13</b>
<b>SCOLARITE</b>	6 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>
<b>TEMPS DE JEU MAXIMUM : RENCONTRES + ATELIERS</b>	70 minutes	
<b>DUREE MAX DES RENCONTRES</b>	60 minutes	
<b>ENGAGEMENT</b>	Interdiction de marquer directement	
<b>COUP DE PIED DE BUT</b>	9m (à D ou G du point de réparation)	
<b>TOUCHE</b>	A la main	
<b>COUP-FRANCS</b>	Coup-francs directs et Coup-francs indirects	
<b>COUP DE PIED DE REPARATION</b>	9m	
<b>MISE A DISTANCE DES JOUEURS</b>	6m	
<b>RELANCE GARDIEN DE BUT</b>	Uniquement à la main ou au pied sur ballon posé au sol	
	Non protégée	
<b>TEMPS DE JEU PAR JOUEUR</b>	Temps de jeu égal pour tous	
<b>ARBITRAGE</b>	3 arbitres. Assistants = Joueurs U12-U13 (rotations de 15')	
<b>PAUSE COACHING</b>	2 minutes au milieu de chaque période	

# Schéma de traçage d'un terrain en U13



# 5.ORGANISATION D'UN CRITERIUM

J-1

Déterminer le responsable de la journée

Déterminer la personne responsable de l'accueil des équipes garçons et filles 😊

Prévoir un goûter par équipe

Anticiper l'affectation des vestiaires, anticiper un vestiaire filles 😊

Prévoir le traçage et l'équipement des terrains

Prévoir un point d'eau pour remplir les gourdes des joueurs (ou gobelets)

# 5. ORGANISATION D'UN CRITERIUM

## J - 3 à J - 1

Imprimer et pré-remplir la feuille de rencontres

Vérifier traçage et équipement des aires de jeu (filets)

Prévoir un goûter par équipe

Prévoir une trousse de premiers secours

Prévoir 2 jeux de chasubles

Prévoir pour les arbitres de touche des drapeaux et chasubles spécifiques

Prévoir au moins 2 ballons pour les rencontres

Accueillir les équipes avec un sourire :

- > Indiquer les vestiaires
- > Prévoir un point d'eau pour remplir les gourdes des joueurs (ou gobelets)

- > Indiquer le terrain de jeu
- > Rappeler l'organisation, les horaires
- > Faire remplir la feuille de rencontres

# 5. ORGANISATION D'UN CRITERIUM

## PENDANT LES RENCONTRES

Veiller au respect du protocole

Surveillance au bon déroulement des rencontres

Respecter l'occupation des zones centrales et techniques

Limiter l'accès au terrain aux seuls joueurs  
et éducateurs licenciés (maximum 2 par équipe)

## APRÈS LES RENCONTRES

Veiller au respect du protocole

Ranger les équipements sportifs  
(ballons, chasubles, pharmacie...)

Compléter la feuille de rencontres et la renvoyer au district

Accompagner les équipes au goûter

Nettoyer les vestiaires après le départ des équipes

Participer au rangement du local après le départ des équipes



# 5. ORGANISATION D'UN CRITERIUM – 4 EQUIPES

14h15  
Arrivée des  
équipes

15h00  
Coup d'envoi  
**Match 1**

15h17  
Reprise  
match 1

15h45  
Coup d'envoi  
**match 2**

16h02  
Reprise  
match 2

16h30  
Goûter



14h35  
Echauffement

15h15  
Pause  
coaching

15h32  
**Fin du match 1**

16h00  
Pause  
coaching

16h17  
**Fin du match 2**

# 3. ORGANISATION D'UN CRITERIUM – 3 EQUIPES

13h45  
Arrivée des  
équipes

15h02  
Fin du match 1

15h47  
Fin du match 2

16h32  
Fin du match 3



14h30  
Coup d'envoi  
Match 1

15h15  
Coup d'envoi  
match 2

16h00  
Match 3

16h45  
Goûter

Après la pause coaching : changement de camp.  
Engagement pour l'équipe qui n'a pas donné le coup d'envoi



## 6.DETECTIONS – SELECTIONS PLANNING PREVISIONNEL

- **Secteur Narbonnais**
  - Le mercredi 5 décembre 2018 au Complexe Montplaisir à Narbonne.
- **Secteur Lauragais**
  - Le mercredi 12 décembre 2018 au Stade des Pyrénées à Bram.
- **Secteur Carcassonnais**
  - Le mercredi 19 décembre 2018 au Stade de Grèzes Herminis à Carcassonne.
- **Secteur Carcassonnais**
  - Le mercredi 16 janvier 2019 au Stade de Grèzes Herminis à Carcassonne.
- **Rassemblement Départemental**
  - Le mercredi 23 janvier 2019 au Stade des Pyrénées à Bram.
- **Finale Départementale**
  - Le mercredi 30 janvier 2019 au Stadium de Conques S/ Orbiel.



# 6.DETECTIONS – SELECTIONS PLANNING PREVISIONNEL

- **Secteur Narbonnais**
  - Le mercredi 5 décembre 2018 au Complexe Montplaisir à Narbonne.
- **Secteur Lauragais**
  - Le mercredi 12 décembre 2018 au Stade des Pyrénées à Bram.
- **Secteur Carcassonnais**
  - Le mercredi 19 décembre 2018 au Stade de Grèzes Herminis à Carcassonne.
- **Secteur Carcassonnais**
  - Le mercredi 16 janvier 2019 au Stade de Grèzes Herminis à Carcassonne.
- **Rassemblement Départemental**
  - Le mercredi 23 janvier 2019 au Stade des Pyrénées à Bram.
- **Finale Départementale**
  - Le mercredi 30 janvier 2019 au Stadium de Conques S/ Orbiel.

# 7. PLANNING PREVISIONNEL

## CALENDRIER PREVISIONNEL U13 - SAISON 2018/2019

SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
1 S		1 L		1 Toussaint	1 Journée 3	1 Jour de l'An	1 V	1 V		1 V		1 L		1 Fête Travail	1 Finale Coupe			1	
2 D		2 M		2 V	2 D	2 Me	2 Journée 7	2 S	2	2 S	2	2 M		2 J	2 D			2 D	
3 L		3 Me		3 S	3 L	3 J	3 D	3 D	3	3 D	3	3 Me		3 V	3 L			3 L	
4 M		4 J		4 D	4 M	4 V	4 L	4 L	4	4 L	4	4 J		4 Festival	4 M			4 M	
5 Me		5 V		5 L	5 Me	5 S	5 M	5 M	5	5 M	5	5 V		5 Festival	5 Me			5 Me	
6 J		6 Journée 3		6 M	6 J	6 D	6 Me	6 Me	6	6 Me	6	6 Fest. Dép.	6 L	6 L	6 J			6 J	
7 V		7 D		7 Me	7 V	7 L	7 J	7 J	7	7 J	7	7 1/4 Chal.	7 M	7 M	7 V			7 V	
8 S		8 L		8 J	8 Chal. 1T	8 M	8 V	8 V	8	8 V	8	8 L		8 Finale Chal.	8 Festival			8	
9 D		9 M		9 V	9 D	9 Me	9 1/8 Chal.	9 S	9	9 S	9	9 M		9 J	9 National			9	
10 L		10 Me		10 Coupe 1T	10 L	10 J	10 1/4 Coupe	10 D	10	10 D	10	10 Me		10 V	10 Pentecôte			10	
11 M		11 J		11 Armistice	11 M	11 V	11 Journée 5	11 L	11	11 L	11	11 J		11 ID Journée 5	11 M			11 M	
12 Me		12 V		12 L	12 Me	12 Me	12 Journée 5	12 M	12	12 M	12	12 V		12 D	12 Me			12 Me	
13 J		13 Journée 4		13 M	13 J	13 D	13 D	13 Me	13	13 Me	13	13 Me		13 ID Journée 4	13 J			13 J	
14 V		14 D		14 Me	14 V	14 L	14 L	14 J	14	14 J	14	14 D		14 M	14 V			14 V	
15 S		15 L		15 J	15 Journée 4	15 M	15 M	15 V	15	15 V	15	15 L		15 Me	15 S			15 S	
16 D		16 M		16 V	16 D	16 Me	16 Journée 8	16 ID Journée 1	16	16 ID Journée 1	16	16 M		16 J	16 D			16 D	
17 L		17 Me		17 Journée 1	17 L	17 J	17 J	17 D	17	17 D	17	17 Me		17 V	17 L			17 L	
18 M		18 J		18 D	18 M	18 V	18 V	18 L	18	18 L	18	18 J		18 ID Journée 6	18 M			18 M	
19 Me		19 V		19 L	19 Me	19 Me	19 Journée 6	19 M	19	19 M	19	19 V		19 D	19 Me			19 Me	
20 J		20 Rattrapage		20 M	20 J	20 D	20 D	20 Me	20	20 Me	20	20 Me		20 1/2	20 J			20 J	
21 V		21 D		21 Me	21 V	21 L	21 L	21 J	21	21 J	21	21 J		21 Chal + Coupe	21 V			21 V	
22 Journée 1		22 L		22 J	22 S	22 M	22 M	22 V	22	22 V	22	22 V		22 Pâques	22 S			22 S	
23 D		23 M		23 V	23 D	23 Me	23 Rattrapage	23 ID Journée 2	23	23 ID Journée 2	23	23 M		23 J	23 D			23 D	
24 L		24 Me		24 Journée 2	24 L	24 J	24 J	24 D	24	24 D	24	24 Me		24 V	24 L			24 L	
25 M		25 J		25 D	25 Noël	25 V	25 V	25 L	25	25 L	25	25 J		25 ID Journée 7	25 M			25 M	
26 Me		26 V		26 L	26 Me	26	26 1/6	26 M	26	26 M	26	26 V		26 D	26 Me			26 Me	
27 J		27 S		27 M	27 J	27	27 Chal + Coupe	27 Me	27	27 Me	27	27 S		27 L	27 J			27 J	
28 V		28 D		28 Me	28 V	28 L	28 L	28 J	28	28 J	28	28 D		28 M	28 V			28 V	
29 Journée 2		29 L		29 J	29 S	29 M			29	29 V	29	29 L		29 Me	29 S			29 S	
30 D		30 M		30 V	30 D	30 Me			30	30 ID Journée 3	30	30 M		30 Ascension	30 D			30 D	
		31 Me		31	31 L	31 J			31	31 D	31			31 V					

## 8. CONSEILS POUR AMELIORER LA JONGLERIE PIEDS

- Taper le ballon : avec le cou de pied,
  - Sous le ballon,
  - Au milieu du ballon.
- “ Pied dur ” (cheville bloquée), pointe du pied tendu.
- Disponibilité de la jambe d’appui pour se réajuster entre cha
- Pencher le haut du corps légèrement vers l’avant.
- Avancer légèrement après chaque contact.
- Etre bien concentré mais décontracté (pas tendu ou crispé).
- Attention le ballon ne doit pas tourner sur lui-même entre 2 contacts.



## 8. CONSEILS POUR AMELIORER LA JONGLERIE TETE

- Qualité du lancé :
- pas trop haut,
- pas trop en arrière.
  
- Contact front centré sous le ballon :
- Bascule arrière de la tête,
- Bassin placé légèrement en arrière,
- Appuis décalés : 1 pied devant, 1 pied derrière.
  
- Vision en permanence du ballon :
- Yeux ouverts
  
- Genoux fléchis pour des impulsions vers le haut.
- Petits déplacements d'appuis pour se réajuster entre chaque contact, le poids du corps étant sur l'avant des pieds.





## 9. FORMATION DE CADRES

### CERTIFICAT FEDERAL FOOTBALL NIVEAU 2 «Module U13 »

- La Ligue de Football d'Occitanie et le District de l'Aude de Football organiseront un Module U13 au siège social du FA Carcassonne :
  - Le vendredi 19 octobre 2018 de 18h30 à 22h30,
  - Le samedi 20 octobre 2018 de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30,
  - Le dimanche 21 octobre 2018 de 8h30 à 12h30.
- Nous souhaitons vivement que le plus grand nombre de responsables d'équipes les suivent. Ce planning a été établi pour correspondre aux attentes et aux disponibilités de ces responsables.
- Nous vous précisons qu'un module correspondant à un volume horaire de 16 heures.
- LES INSCRIPTIONS SE FONT SUR LE SITE INTERNET DU DISTRICT DE L'AUDE DE FOOTBALL.

**Nous vous rappelons que la volonté de la Direction Technique Nationale et du District de l'Aude de Football aient d'avoir un éducateur par équipe engagée.**

# 9. FORMATION DE CADRES

Dans le cadre de la Coupe de Monde Féminine 2019 et du programme Héritage 2019, l'utilisation des bons pour les éducatrices, dirigeantes et arbitres féminines est illimitée dans la limite du coût de la formation.

Trois types de bons de formation sont disponibles en libre téléchargement ci-dessous :

## **BON FORMATION ARBITRES**

D'un montant de 25 € utilisable dans le cadre d'une formation initiale d'arbitre dans toutes les Ligues et Districts dispensant cette formation et dans la limite d'un bon par an et par stagiaire.

## **BON FORMATION DIRIGEANTS**

D'un montant de 25 € utilisables pour tous modules du Parcours Fédéral de Formation des Dirigeants.

## **BON FORMATION EDUCATEURS**

D'un montant de 25 € utilisables dans la limite de deux bons par personne et par saison (un bon maximum par module) pour tous modules de 16h ou moins, des CFF1 à 4, les modules complémentaires, les certifications et les formations de recyclages de niveau 3 et 4.



FFF PROGRAMME Héritage 2019 25€

BON FORMATION EDUCATEURS

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
Club: \_\_\_\_\_  
N° Licence: \_\_\_\_\_  
Formation: \_\_\_\_\_  
Dates: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Lieu: \_\_\_\_\_

Signature Stagiaire OU Tampon Club Tampon Ligue



# 9.COMMENT S'INSCRIRE A UNE FORMATION ?



Se rendre sur le site du district (<https://aude.fff.fr>)

Cliquer sur formation

Cliquer sur inscriptions aux formations





# 9.COMMENT S'INSCRIRE A UNE FORMATION ?

**FORMATION D'ENTRAINEUR GENERALISTE**

NIVEAU 3  
BREVET REGIONAL DE FOOTBALL DU FOOTBALL  
BREVET D'ENTRAINEUR DE FOOTBALL

NIVEAU 4  
BREVET REGIONAL DE FOOTBALL DU FOOTBALL  
BREVET DE MONITEUR DE FOOTBALL

LIGUES ET DISTRICTS

CFF1	CFF2	CFF3	CFF4
CERTIFICATION	CERTIFICATION	CERTIFICATION	CERTIFICATION
MODULE 32H (U14-U17)	MODULE 32H (U13-U16)	MODULE 32H (U19+SENIORS)	MODULE 32H (ASSO-SPORTIF)
US	U13	U19	PROJET ASSOCIATIF
U11	U15	SENIORS	PROJET SPORTIF - EDUCATIF

Arbitrage > Sécurité > Santé > Santé-Sécurité (32h)

**CERTIFICATS DE SPECIALISTES**

LIGUES ET DISTRICTS

GUARDIEN DE BUT	FUTSAL	BEACH SOCCER	PREPARATEUR ATHLETIQUE
CERTIFICATION	CERTIFICATION	CERTIFICATION	CERTIFICATION
MODULE 32H (PERFECTIONNEMENT-DECOUVERTE)	MODULE 32H (PERFECTIONNEMENT-DECOUVERTE)	MODULE 32H (PERFECTIONNEMENT-DECOUVERTE)	MODULE 32 (PREPARATEUR)
PERFECTIONNEMENT DECOUVERTE	PERFECTIONNEMENT DECOUVERTE	PERFECTIONNEMENT DECOUVERTE	

ATTILISATIONS COMPLEMENTAIRES : Handicap > Football urbain > US-U7 > Animation fédérale de football

**FORMATIONS CONTINUES**

NIVEAU 3 & 4

NIVEAU 3

NIVEAU 4

Cliquer sur la formation  
de son choix  
(modules ou CFF)

Cliquer sur  
Consulter la liste  
des sessions

**INSCRIPTIONS FORMATIONS**

**METHODES ET SUPPORTS**

**Pédagogie de l'action :**  
Mise en situation pratique, observation, découvertes de nouveaux savoirs, mise en situation pratique

**Supports pédagogiques :**  
Vidéos, diaporamas ou documentations remises aux stagiaires  
Livres stagiaires remis en début de formation

**INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

**La certification est décalée.**  
Pour valider le Certificat Fédéral Football 2, l'éducateur pourra s'inscrire à une session de certification à la condition :  
d'avoir suivi également le module U13, et ce sans limites de temps, d'être âgé de 15 ans et plus à la date de la certification.

**En cas d'échec à la certification.**  
Le candidat n'aura pas à refaire la formation. Il devra s'inscrire dans une nouvelle session de certification. Il garde néanmoins le bénéfice des apprenus validés.

**La certification comporte :**

1. Une mise en situation pédagogique de 12 minutes assortie d'un questionnement de 3 minutes autour de la séquence réalisée (le candidat recevra par courriel son thème de séance en même temps que sa certification)
2. Un oral de 20 minutes maximum portant sur le rapport de stage
3. L'évaluation du rapport de stage en lui-même comportant la réalisation de 5 séances dans une des deux catégories concernées.

**CHOISIR UN CENTRE DE GESTION**

Choisissez parmi les formations dispensées par les ligues et districts.

**RECHERCHE DE FORMATIONS**

Choisissez un Centre de Gestion :  
DISTRICT AUDE

[Consulter la liste des sessions](#)

Cliquer sur « s'inscrire »  
en fonction du lieu de  
formation choisie

**CFF2-U13**

Du 01/12/2017 au 03/12/2017

**SECTEUR LANGUEDOC ROUSSILLON - STADE MUNICIPAL - CAPENDU**  
RUE DE LA REPUBLIQUE  
11700, CAPENDU

MODULE DE 16 H.  
MONTANT DE LA FORMATION 50 EUROS.  
Le montant de la formation sera inscrit au débit du compte club.  
La convocation sera envoyée, à la clôture de l'inscription, 10 jours avant le début du stage.  
Pour les absences non justifiées une semaine avant le début du stage, le coût de la formation sera facturé au club.  
Certificat Médical OBLIGATOIRE si absent sur la licence.  
Autorisation Parentale Obligatoire pour les mineurs.

Places disponibles : 25

[S'inscrire](#)

# 9. COMMENT S'INSCRIRE A UNE FORMATION ?

**INSCRIPTIONS FORMATIONS**

**CFF2-U13**  
DISTRICT AUDE  
Session du 01/12/2017 au 03/12/2017

Identifiez-vous

Nom \*

Prénom \*

Date de naissance \*

Pour affiner votre recherche, vous pouvez nous préciser :

Le numéro d'affiliation de votre club

[Rechercher un club](#)

Votre numéro d'individu FFF

\* : champs obligatoires

[Annuler](#) [Valider](#)

Renseigner les informations demandées et cliquez sur Valider.





# 10.SITE ET RESEAUX SOCIAUX

- Vous trouverez toutes les informations relatives à la catégorie des U13 sur le Site Officiel du District de l'Aude de Football, Rubrique Championnats ou Coupes.
- <https://aude.fff.fr>
- Retrouvez toutes les infos, photos, ainsi que la vie du District de l'Aude sur notre page FACEBOOK !

**DISTRICT DE L'AUDE DE FOOTBALL**  
Plaisir Respect Engagement Tolérance Solidarité

Rechercher

ACCUEIL DISTRICT COMPÉTITIONS PRATIQUES FORMATIONS TECHNIQUE ARBITRAGE CLUBS MÉDIAS DOCUMENTS

## LES RÉUNIONS DE SECTEURS

U11 et U13  
RÉUNIONS DE SECTEURS U11 - U13

ACTUALITÉS DU MOMENT

**DÉCOUVREZ VOS**

**FOOTBALL D'ANIMATION U7 U9**  
**Engagements pour les rentrées ...**  
Afin d'organiser au mieux les rentrées du football des U9 et des U7 qui se dérouleront les 23 e...

**COMPÉTITIONS**  
CHAMPIONNAT COUPE  
Sélectionnez un championnat

**MISE EN AVANT**  
**SERVICE CIVIQUE**  
Une mission pour chacun au service de tous

**ACTIONS CITOYENNES ET SOCIALES - ANNONCES**  
**Le District recrute 4 services civiques**  
Vous avez entre 18 et 25 ans et souhaitez vous engager dans une mission d'intérêt général dans le cadre du Football, le District vous propose de devenir service civique pour la saison 2017/2018 à compter du 1er Octobre 2017 pour une durée de 8 mois. Les

Facebook page for District de l'Aude de Football.

Page Notifications Statistiques Outils de publication Paramètres Avis

Distric de l'Aude de Football  
@district.aude

Accueil

A propos

Evénements

Photos

Vidéos

Communauté

Groupes

Publications

PROFIL

Créer les publications

Partager une photo de votre vie

Partager le profil de votre entreprise

Partager une vidéo de votre vie

Partager une application de votre vie

Aidez les gens à trouver votre entreprise

Créer un événement

Créer un groupe

Créer un article

Organisation à but non lucratif à Cascaissonne  
Quatre dans 25 minutes

123 photos à votre portée

5 000 membres

Visitez les Pages

12 équipes de football de l'Aude



# 10.SITE ET RÉSEAUX SOCIAUX

TOLÉRANCE SOLIDARITÉ TOLÉRANCE SOLIDARITÉ PLAISIR ENGAGEMENT SOLIDARITÉ ENGAGEMENT TOLÉRANCE SOLIDARITÉ PLAISIR TOLÉRANCE SOLIDARITÉ PLAISIR ENGAGEMENT SOLIDARITÉ PLAISIR

## GUIDE INTERACTIF DU FOOTBALL DES ENFANTS

Ce PDF est DYNAMIQUE :  
vous pouvez naviguer  
en cliquant sur  
les boutons présentant  
cette forme.

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE  
Développement et animation des pratiques

**U6/U7**  
ENFANTS DE 5 À 6 ANS

**U8/U9**  
ENFANTS DE 7 À 8 ANS

**U10/U11**  
ENFANTS DE 9 À 10 ANS

**U12/U13**  
ENFANTS DE 11 À 12 ANS

INFORMATIONS GÉNÉRALES