

JOURNAL 2022-2023

**LA PRÉPA
INVISIBLE**

**UNE ANNÉE DE
TRANSITION**

LA VIE DU GROUPE

**LA DUCH', UN CLUB
ET UN QUARTIER**

**UNE SAISON
AVEC LES U16**



LA PRÉPA INVISIBLE



C'EST QUOI LA PRÉPA INVISIBLE ?

La prépa invisible, c'est tout le processus qu'un sportif doit mettre en place en dehors des entraînements et des matchs. C'est le fait de bien **manger**, de bien **boire**, de bien **dormir**, etc.

C'est l'une des choses les plus importantes, y compris pour être prêt le jour du match. Ça permet de se décontracter, de dormir à des heures convenables, et de ne pas stresser.

EN BREF

- ✓ *Hydratation*
- ✓ *Alimentation*
- ✓ *Sommeil*



L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION INVISIBLE

Elle est primordiale pour un sportif, même si on ne la voit pas extérieurement chez lui. Elle peut être plus ou moins compliquée, mais c'est un mal pour un bien : cela permet au sportif de **se sentir mieux physiquement et psychologiquement**. Ça peut lui apporter de la confiance en soi et du bien-être !

La prépa invisible, c'est vraiment de **l'extra-sportif**. Cela demande des sacrifices, comme ne pas sortir le soir pour se reposer. Souvent, des activités sont prévues pour le week-end, mais on ne peut pas y aller parce qu'il y a un match. Il y a beaucoup de **sacrifices** à faire. On doit se priver de beaucoup de choses, mais la passion prend le dessus !



« Si la prépa invisible n'est pas bonne, cela peut impacter le match et l'équipe, car le manque de préparation dans un sport collectif peut être néfaste pour le groupe. Chaque individu doit être responsable de lui-même ! »



ZOOM SUR L'ALIMENTATION

La préparation invisible se fait par le biais **d'une bonne hygiène de vie**. Cela commence avec **une bonne alimentation**, avec la variation de différents aliments tels que des féculents, des fruits et des légumes, des produits laitiers, des fruits secs et de la viande pour les protéines.

Néanmoins, il faut savoir **se faire plaisir**, par exemple en mangeant des fast-food de temps en temps. Et ne pas oublier que **l'hydratation** permet de réduire le risque de crampe et de blessure !

“

« La veille d'un match, je suis allé à un mariage. Je n'avais pu dormir que deux heures, et j'avais mal mangé ! Heureusement, j'ai réussi à faire un match correct. »

4 CONSEILS POUR LES PROCHAINS U16

1

S'entraîner régulièrement :

mieux on est préparé, moins on stresse.

2

Être efficace et **sérieux**
pour rester performant.

3

Être ponctuel
à l'heure de l'entraînement.

4

Jouer au football
pour **le plaisir**.

“

« Pour se créer une place, il faut avoir de la chance, travailler régulièrement, avoir de la patience, de la persévérance, de la réussite et une constance ! »



UNE ANNÉE DE TRANSITION



L'ÉCOLE ET LE FOOT

Cela demande du sérieux, et une certaine régularité : il faut être bon à l'école et au foot, mais les horaires sont parfois compliqués, cela demande du temps, du repos. Il faut être concentré, et s'avancer sur ses devoirs pour bien préparer son match.

Enfin, il ne faut pas oublier que **le foot reste un loisir**. Il ne faut pas faire une fixette dessus : une blessure importante peut tout gâcher même si oui, on peut y arriver !

UN PROGRAMME ADAPTÉ ?

La gestion entre l'école et les entraînements de foot est plus difficile à gérer pour certains que pour d'autres. On n'a pas tous les mêmes parcours scolaires.

Certains font sport études, avec un aménagement des horaires, cours le matin et foot l'après-midi. Des heures de permanence permettent de faire les devoirs, même s'il faut aussi réviser à la maison. D'autres joueurs ont des horaires classiques.





LES APPORTS DE L'ÉCOLE

L'école peut apporter un esprit, nous apprendre à fixer un objectif, à respecter les règles pré-établies... des vertus qui serviront pour le projet footballistique et scolaire. Cela amène aussi de la concentration, de la réflexion.

Si une grosse blessure, comme les ligaments croisés, arrive, l'école représente une autre opportunité.

LE LYCÉE : UN CHANGEMENT

Par rapport au collège, le lycée demande une grosse charge de travail, et une intensité forte avec le foot à côté.

Mais les horaires sont adaptés, et les études permettent d'avoir un parcours plus tard, que ce soit sportivement ou scolairement.

Le foot est-il un loisir ?

Le foot, c'est un plaisir avant tout. On fait bien sûr tous ce sport pour devenir footballeur. En tout cas, on s'en donne les moyens.

C'est un sport et un métier qui font rêver. Mais pour y parvenir, il faut être au bon endroit, au bon moment, et toujours fort sur les matchs importants !

U16

UNE ANNÉE IMPORTANTE

Le passage de U13 à U14 était particulier, car on passe d'un petit terrain à un grand terrain à 11. Ensuite, l'année de U16 est importante car, après, il y a les U17 nationaux. Il faut plus de travail, être plus attentionné.

Cela dit, il vaut mieux percer un peu tard que trop tôt, au moment où on est préparé pour le haut niveau. Il faut un mental à toute épreuve, faire des sacrifices, se priver.

C'est un jeu... sans être un jeu !



LA VIE DU GROUPE



LES RITUELS

Avant les matchs, nous faisons une reconnaissance terrain pour pouvoir adapter notre **style de jeu**. Ensuite, la causerie du coach nous permet d'établir le plan de jeu du match et de **motiver** l'équipe.

Dans le vestiaire, le capitaine donne des conseils aux joueurs puis chacun écoute sa musique pour se conditionner. Il nous rassemble pour la vérification dans le tunnel. Nous y analysons les adversaires direct.

À la mi-temps, personne ne parle, pour faire redescendre la pression. Chacun prend **une collation** (sucres rapides).

À la fin, deux options : en cas de victoire, on fait un cri de guerre pour se féliciter ; en cas de défaite, le capitaine re-motive les joueurs.



L'IMPORTANCE DU GROUPE

Le groupe est important pour avoir une **bonne entente** sur et en dehors du terrain. « Plus je m'entends bien avec une personne, plus il est simple de jouer avec elle » : cela est vrai en particulier pour les joueurs d'une même ligne. Nous avons aussi vu que lors de nos victoires, il y avait une meilleure ambiance.

Le groupe se construit aussi après le match, c'est là que se crée la cohésion. Cette année, **l'ambiance est bonne** car on rigole bien ensemble.

LES MOMENTS FORTS DE L'INTÉGRATION

1

Le futur joueur commence par faire plusieurs entraînements individuels avant d'obtenir la décision finale du staff.

2

Il fait son **premier entraînement** avec l'équipe, avec une **présentation des joueurs**.

3

Le joueur doit aussi, tout au long de sa préparation, "prouver" qu'il a sa place dans l'équipe.

4

Les membres de l'équipe vont, au fil du temps, analyser le caractère de la personne pour comprendre si c'est une personne introvertie ou extravertie.

5

L'intégration se passe aussi pendant les événements organisés par La Duchère, avec les journées de cohésion (des week-ends, des escape games...), qui facilitent l'intégration à travers une activité.

EST-IL FACILE DE TROUVER SA PLACE AU SEIN DU GROUPE ?

Il est assez simple de trouver sa place au sein du groupe car nous sommes tous **bienveillant** les uns envers les autres.

Il y a une **bonne mentalité**, et on sait avec qui on peut se permettre de chabrer ou non. Les personnes plus réservées sont respectées, **le groupe fait attention à ce que tout le monde se sente bien**.

Le groupe a aussi un grand respect pour les décisions du coach, notamment lors de l'annonce du groupe sélectionné, qui est généralement bien perçue. La concurrence au sein du groupe, et sur une même ligne de joueurs, est très **saine**.

COMMENT GÉRER UN CONFLIT ?

Comme dans tout groupe, les conflits se résolvent plus ou moins vite. Il faut éviter de faire intervenir les parents, et **privilégier une solution interne** avec le club.

Globalement, il n'y a jamais eu de conflit grave. Même si certaines situations peuvent heurter la sensibilité de chacun, notamment lorsqu'un joueur chabre quelqu'un. Il est impératif de faire attention aux personnes les plus vulnérables. **Une blague peut parfois être mal perçue !**



LA DUCHÈRE : UN CLUB & UN QUARTIER

La Duchère, c'est un club de foot qui a une bonne réputation et un bon niveau, **parmi les meilleurs de la région**. C'est aussi un quartier avec une bonne ambiance : les habitants se connaissent et s'entendent bien entre eux, cependant l'insécurité peut en effrayer certains...

3 points forts selon les U16

- Les **essais** pour entrer au club sont très formateurs : on peut être surclassé et jouer avec les U17, ce qui est positif pour notre évolution.
- Les **associations** du quartier organisent des événements comme le But en or. Aussi, les centres sociaux de la Duchère organisent des voyages (Brésil, ski...).
- Chaque année, le club organise aussi des **stages de cohésion**. L'occasion de souder l'équipe !

Un club engagé

Le club met en place **des actions contre le harcèlement**. Nous avons également eu l'intervention d'un professionnel pour nous parler des violences sexuelles.

Dans le club, il existe aussi des personnes venant en **aide aux victimes de violence** au sein des foyers.

“

Si je connais une personne qui est victime de ce genre d'abus, je lui conseillerai de se tourner vers cette aide.



L'ÉQUIPE

Wakil,
Issef,
Haïm,
Khalil,
Ilan,
Dibril,
Lohan,
Louaï,
Soudais,
Jassim,
Jordan,
Ibrahim,
Dylan,
Yanis,
Sami.



invox