



# LA PHILOSOPHIE DU FOOT

## LES VALEURS

- P** LAISIR de jouer, de regarder, d'encadrer
- R** ESPECT de l'adversaire, des différences
- E** NGAGEMENT sportif comme bénévole
- T** OLÉRANCE envers les autres mais aussi envers les évolutions de la société
- S** OLIDARITÉ dans la pratique du sport d'équipe comme dans la relation entre les mondes amateurs et professionnels

## LES RÈGLES

- C** ONTRE  4 + 1 gardien de but - Remplacement illimité lors d'un arrêt de jeu
- G** ARDIEN DE BUT
  - Ne peut pas dégager de volée ou demi-volée
- S** ORTIES / REMISES EN JEU
  - Le ballon est sorti lorsqu'il touche le filet, le plafond ou sort du terrain
  - Les remises en jeu s'effectuent au pied à l'endroit de la sortie
- M** ÈTRES
  - Pour toutes les remises en jeu (touche, corner, engagement, coup franc), les adversaires se trouvent à 5 mètres minimum
- S** ECONDES 
  - C'est le temps maximum pour remettre le ballon en jeu

## LES INTERDICTIONS

- T** ENIR
  - Interdiction de tenir un adversaire par le maillot ou le short
- P** OUSSEUR
  - Interdiction de bousculer l'adversaire
- F** RAPPER
  - La frappe c'est uniquement dans le ballon
- T** ACLER
  - Les fesses au sol = coup franc
- A** CCROCHER
  - Le flet ou les palissades, c'est une question de sécurité !

## LES DEVOIRS

- T** ENUE ADAPTÉE
  - Pas de crampons moulés ou vissés, protège-tibias recommandés
- P** ARTAGE DU TEMPS DE JEU
  - Faire des rotations régulières car c'est une pratique intense
- E** TAT D'ESPRIT
  - Pas d'enjeu mais du JEU ! Le Fair-Play est une priorité !
- É** CHAUFFEMENT
  - Préparer son corps à l'effort de manière suffisante et progressive évitera les risques de blessures...
- A** UTO-ARBITRAGE
  - Reconnaître ses fautes, c'est la garantie d'une pratique TOP !