



AS NOEL-CERNEUX - LA CHENALOTTE



LE SAC DE FOOT IDEAL

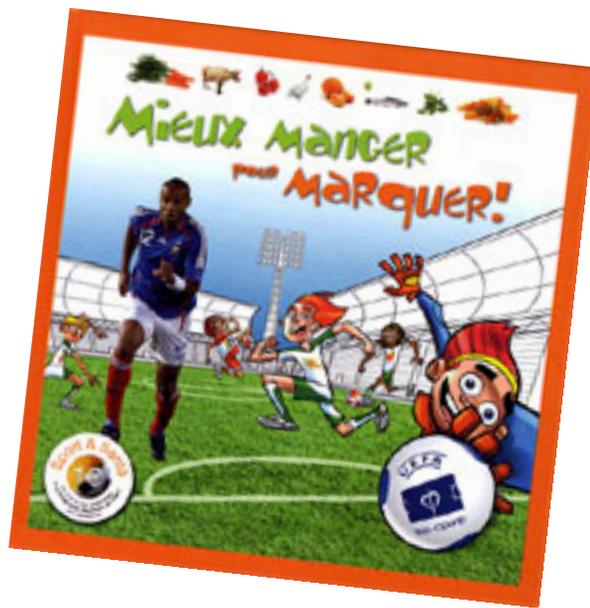
- Maillot d'échauffement, short et chaussettes aux couleurs du club (bleu)
- Tenue de rechange, de pluie et des gants (par temps froid)
- Protège-tibias (obligatoire)
- Bas et haut de survêtement
- Boissons, goûter



- Sac pour séparer le propre du sale
- Tennis ou chaussures à semelles multi-crampons caoutchouc pour les terrains stabilisés
- Crampons pour les terrains en herbes
- Accessoires pour la douche (savon, serviette, sandales).

UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

- De part son âge et son développement physique, l'enfant n'effectue que des efforts brefs. Les temps de repos sont importants et doivent être nombreux.
- Possédant très peu de réserves énergétiques le (la) joueur(se) devra consommer de l'eau régulièrement avant, pendant et après l'effort.



- L'enfant devra également manger des aliments sucrés (fruits, produits céréaliers) et boire de l'eau pendant les périodes de repos, ce qui lui permettra de reconstituer ses réserves.

L'ACCOMPAGNER

- Être présent aux rencontres de vos enfants
- Accompagner les équipes
- Les soutenir aussi bien dans les victoires que dans les défaites.
- Participer aux manifestations de la saison du club.
- Prendre part aux transports des jeunes
- Faire bénéficier le club de vos compétences (secrétariat, photos, films, recherches de partenaires).



- Dialoguer avec les dirigeants, les bénévoles, l'éducateur du club de votre enfant, rien de tel pour vous tenir au courant de sa progression et de la vie du club (changement d'horaires, lieu des rencontres, perte de vêtements, progression sportive, etc....)