



Association Sportive Rhodanienne

depuis 1927

L'équipement du jeune footballeur

L'équipement du footballeur, qu'il soit 'jeune pouce' ou 'confirmé', doit être pris au sérieux pour sa sécurité, son hygiène et son plaisir. Petit tour d'horizon proposé par l'A.S. Rhodanienne sur la composition idéale du sac d'un 'parfait footballeur'.

Le sac : Un sac de sport simple mais fonctionnel. Sensibilisez votre enfant à l'entretien de son équipement : il faut qu'il aère son sac dès le retour à la maison et qu'il nettoie ses chaussures notamment après les matches sur terrains gras ou en cas de pluie. N'hésitez pas à demander conseil à son éducateur.

La chaussure de foot : La chaussure protège au départ le pied de votre enfant (crampons moulés, pas de crampons vissés alu !). Il faut donc choisir une paire de bonne qualité pour préserver ses pieds. Il est également important de choisir les bonnes semelles en fonction de la surface du terrain sur lequel votre enfant a coutume de jouer (synthétique). De nombreux modèles existent à des prix accessibles dans les magasins de sport. Pensez à essayer les chaussures avec une vraie chaussette de football, plus épaisse que les chaussettes classiques.

Les protège-tibias : Cet équipement de protection est obligatoire pour la pratique du football, aussi bien pour les rencontres du samedi que pour les entraînements : un mauvais coup, même involontaire, est très vite pris et le protège tibias permet d'absorber la force du choc.

La tenue : Il faut également équiper votre enfant d'une paire de chaussettes, d'un short, d'un maillot pour les entraînements car ceux fournis par le club sont réservés pour les rencontres du samedi. En cas de pluie ou de froid, pensez également à mettre dans son sac un coupe-vent et un sweat. S'il fait particulièrement froid, n'hésitez pas à ajouter dans son sac un collant pour protéger ses jambes, une paire de gants et un bonnet. Bien sûr, il est vivement conseillé de marquer au nom du champion chacun de ces éléments.

La boisson : Même si le club met à disposition des gourdes communes lors des rencontres du samedi, il est vivement conseillé que le jeune joueur dispose d'une gourde ou d'une petite bouteille d'eau : il est indispensable qu'il puisse boire pendant l'entraînement et les rencontres (pas de boisson gazeuse).

L'après entraînement : A la fin de l'entraînement ou du match, la douche est obligatoire. Il faut sensibiliser votre enfant sur ce point essentiel, l'hygiène du sportif commence par la



Association Sportive Rhodanienne

depuis 1927

douche. Mettez donc dans le sac de votre enfant une trousse de toilette composée de shampoing, gel douche, peigne... N'oubliez pas, bien évidemment, la serviette de bain et une paire de claquette pour mettre aux pieds.

Voici donc le contenu du sac de votre futur champion :

1. A l'entraînement :

Durant les entraînements, le joueur sera équipé de sa tenue personnelle. Son sac se compose :

- Un short et/ou un pantalon de survêtement (période hivernale),
- Un t-shirt (pour absorber la sueur) et/ou d'un maillot de football,
- Une paire de chaussettes de football (différente de celle fournie par le club pour les matchs),
- Une paire de chaussures de football adaptées à la surface du terrain synthétique,
- Une paire de protège-tibias (obligatoire),
- Une bouteille d'eau (gourde) à son nom,
- Un sweat-shirt et coupe vent pour la période hivernale.
- Une paire de gants, un bonnet et un collant pour la période hivernale,
- Du nécessaire à toilette (gel douche, serviette, slip ou caleçon de rechange et claquettes).

2. Pour les matchs :

Pour les rencontres du week-end, le club fournit le maillot, le short personnel fournit par le club à ne pas oublier. Le sac de match se composera de :

- Un t-shirt pour absorber la sueur,
- Une paire de protège-tibias obligatoire,
- Une paire de chaussettes de football fournie par le club en début de saison (obligatoire),
- Une paire de chaussures de football,
- Un sweat-shirt, pantalon de survêtement, coupe vent en période hivernale,
- Une paire de gants et un collant pour la période hivernale,
- Du nécessaire de toilette (gel douche, serviette, slip ou caleçon de rechange et claquettes).