



Jouer au FC Crans

Cher joueur, chers parents,

Voici un guide que nous demandons à tous de suivre. Il permettra de vivre sa passion du foot en toute harmonie au sein du FC Crans.

A l'entraînement :

- Si je dois être absent je prévient mon entraîneur
- Je prépare mon sac moi-même. J'y mets un équipement complet, y compris le nécessaire pour prendre ma douche
- Je m'équipe en fonction du temps (coupe-vent, k-way, pantalon, sweat shirt,...)
- Je suis régulièrement présent à ces entraînements, sinon je risque de ne pas être convoqué aux matchs
- Les protèges tibias sont, comme en match, obligatoires. L'entraîneur peut donc refuser à un joueur de participer à l'entraînement
- J'aide à sortir, installer et ranger le matériel, et je m'assure que tous les ballons sont bien rangés
- J'aide à nettoyer les vestiaires et les douches
- Je vérifie que je n'oublie rien et je pense à dire au revoir à tout le monde

Avant le match

- Si je dois être absent je prévient mon entraîneur
- Je prépare mon sac moi-même. J'y mets un équipement complet, y compris le nécessaire pour prendre ma douche
- Je m'équipe en fonction du temps (coupe-vent, k-way, pantalon, sweat shirt,...)
- Je me nourris bien la veille (fruits, légumes, sucres lents tels que pâte, riz) et je passe une bonne nuit
- Je m'échauffe bien

Pendant le match

- Je respecte l'adversaire, avec fair-play et politesse
- Je pense à l'équipe en jouant collectif. Tout seul je ne peux pas gagner : le foot se joue à plusieurs
- J'écoute les instructions de mon entraîneur
- Si je suis remplaçant j'attends patiemment mon tour et j'en profite pour encourager mon équipe

Après le match

- Je serre la main de l'arbitre et de mes adversaires
- J'aide à ranger les équipements
- Je prends une douche
- J'aide à nettoyer les vestiaires et les douches
- Je vérifie que je n'oublie rien et je pense à dire au revoir à tout le monde