CAP Football

193 Fiches de Révision

CAP Football

Métiers du football

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,6/5 selon l'Avis des Étudiants

capfootball.fr

Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Alexandre** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capfootball.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP Football** avec une moyenne de **14,52/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Services & Santé** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h12 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Services & Santé :

1. **Vidéo 1 - Relation d'aide, communication professionnelle & posture avec le public (15 min) :** Clés pour adopter une posture professionnelle et bienveillante.

2. **Vidéo 2 - Hygiène, sécurité, risques professionnels & prévention des infections (14 min) :** Règles essentielles d'hygiène, de sécurité et de prévention.

3. **Vidéo 3 - Organisation du travail, planification et qualité du service rendu (12 min) :** Méthodes pour organiser les tâches et assurer un suivi fiable.

4. **Vidéo 4 - Accompagnement de la personne dans les actes de la vie quotidienne (15 min) :** Repères pour accompagner la personne au quotidien.

5. **Vidéo 5 - Contexte juridique, éthique et déontologique (16 min) :** Cadre de référence pour agir dans le respect du droit et de l'éthique.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper par les mots ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer, informer et communiquer avec rigueur ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver et créer des univers littéraires ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue et communiquer au travail ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : La France de 1789 à l'affirmation démocratique ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités à toutes les échelles ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains, acteurs et enjeux actuels ..... Aller

Enseignement moral et civique : droits, libertés et responsabilité ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller

Chapitre 2 : Information et responsabilité des citoyens ..... Aller

Chapitre 3 : Protéger l'environnement et la biodiversité ..... Aller

Chapitre 4 : Délibérer dans les institutions démocratiques ..... Aller

Enseignement moral et civique : cohésion et diversité ..... Aller

Chapitre 1 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller

Chapitre 2 : République et Nation : solidarité citoyenne ..... Aller

Chapitre 3 : Participation et engagement politiques des citoyens ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Calculs numériques et proportionnalité ..... Aller

Chapitre 2 : Statistiques et probabilités au quotidien ..... Aller

Chapitre 3 : Équations, fonctions et programmation simple ..... Aller

Chapitre 4 : Calculs commerciaux et financiers courants ..... Aller

Physique-chimie ..... Aller

Chapitre 1 : Mesures électriques et sécurité des circuits ..... Aller

Chapitre 2 : Décrire un mouvement et mesurer une vitesse ..... Aller

Chapitre 3 : Solutions aqueuses et acidité ..... Aller

Chapitre 4 : Température et échanges thermiques ..... Aller

Chapitre 5 : Signaux sonores et lumineux au quotidien ..... Aller

Prévention-santé-environnement ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie et prévention des addictions ..... Aller

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller

Chapitre 3 : Ressources et risques de l'environnement quotidien ..... Aller

Chapitre 4 : Prévention au travail et secours d'urgence ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, assurances et achats responsables ..... Aller
Éducation physique et sportive ..... Aller
Chapitre 1 : Motricité, santé et responsabilités en EPS ..... Aller
Chapitre 2 : Demi-fond : doser ton effort pour progresser ..... Aller
Chapitre 3 : Tennis de table : construire un rapport de force ..... Aller
Chapitre 4 : Le cross-training pour ta santé ..... Aller
Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller
Chapitre 1 : Comprendre des messages simples ..... Aller
Chapitre 2 : Échanger dans la vie courante et professionnelle ..... Aller
Chapitre 3 : Découvrir les cultures et faciliter les échanges ..... Aller
Arts appliqués et cultures artistiques ..... Aller
Chapitre 1 : Comprendre le design et les cultures artistiques ..... Aller
Chapitre 2 : Expérimenter une démarche de conception ..... Aller
Chapitre 3 : Présenter ses intentions par l'image et la parole ..... Aller
Pratique sportive de haut niveau et carrière ..... Aller
Chapitre 1 : Hygiène de vie et récupération du sportif ..... Aller
Chapitre 2 : Préparation physique et mentale du joueur ..... Aller
Chapitre 3 : Analyser ta pratique avec les données et la vidéo ..... Aller
Chapitre 4 : Lois du jeu, éthique et prévention du dopage ..... Aller
Chapitre 5 : Construire sa carrière et maîtriser son image ..... Aller
Gestion courante d'une organisation sportive ..... Aller
Chapitre 1 : Structures, instances et partenaires du club ..... Aller
Chapitre 2 : Financements, charges et économie du club ..... Aller
Chapitre 3 : Achats, commandes et suivi des fournisseurs ..... Aller
Chapitre 4 : Gérer les stocks et réaliser les inventaires ..... Aller
Chapitre 5 : Communication institutionnelle et droit à l'image ..... Aller
Organisation d'événements sportifs ..... Aller
Chapitre 1 : Choisir un événement adapté à son public ..... Aller
Chapitre 2 : Planifier les étapes et établir un budget ..... Aller
Chapitre 3 : Préparer la logistique et la communication ..... Aller
Chapitre 4 : Coordonner l'événement et évaluer ses résultats ..... Aller
Animation et encadrement des jeunes footballeurs ..... Aller
Chapitre 1 : Connaître les jeunes et adapter les activités ..... Aller
Chapitre 2 : Concevoir des séances pour les 8 à 15 ans ..... Aller
Chapitre 3 : Accueillir les familles et sécuriser la pratique ..... Aller

Chapitre 4 : Animer les séances et évaluer les progrès ..... Aller
Chapitre 5 : Organiser, arbitrer et encadrer les rencontres ..... Aller

Français

Présentation de la matière :
En CAP Métiers du football, le Français t'apprend à comprendre des textes, argumenter et présenter une expérience professionnelle. Tu développes une **expression claire et précise**, à l'écrit comme à l'oral.

Cette matière participe à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**. Ce coefficient ne concerne donc pas le Français seul.

Tu passes les évaluations en CCF durant la dernière année ou en examen final, en fonction de ton statut. En ponctuel, le Français comporte un **écrit de 2 heures** et un **oral de 10 minutes**.

Conseil :
Je te conseille de réserver 15 minutes, 3 fois par semaine, à tes révisions. Lis un texte court, résume son idée principale puis justifie ta réponse avec un passage précis. Alterne articles sportifs et textes littéraires pour varier tes entraînements.

Pour travailler l'oral, raconte une séance d'entraînement en t'enregistrant. Présente le contexte, tes actions et ton bilan. À l'écrit, garde quelques minutes pour **relire les accords**. Avance progressivement, sans chercher immédiatement la perfection.

Table des matières

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper par les mots ..... Aller
1. Comprendre la force des mots ..... Aller
2. Lire, analyser et rédiger ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer, informer et communiquer avec rigueur ..... Aller
1. Vérifier et comprendre une information ..... Aller
2. Informer et communiquer clairement ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver et créer des univers littéraires ..... Aller
1. Découvrir un univers imaginaire ..... Aller
2. Lire et analyser un texte ..... Aller
3. Imaginer et rédiger une histoire ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue et communiquer au travail ..... Aller
1. Lire et comprendre une consigne ..... Aller
2. Prendre la parole et écouter ..... Aller
3. Rédiger un message professionnel ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire, s'affirmer et s'émanciper par les mots

1. Comprendre la force des mots :

Dire qui tu es :
Mettre des mots sur tes idées, tes émotions et tes objectifs t'aide à mieux te connaître. Tu peux aussi expliquer ce qui compte pour toi, sans te définir uniquement par ton poste, tes résultats ou le regard des autres.

S'affirmer sans écraser les autres :
S'affirmer, c'est exprimer clairement ton avis ou poser une limite, tout en respectant ton interlocuteur. Sur un terrain, une parole précise évite les tensions. Le ton compte autant que les mots, surtout dans un moment de désaccord.

- Parle en ton nom : « Je ne suis pas d'accord. »
- Explique le problème sans insulter : « Je n'ai pas compris la consigne. »
- Propose une solution : « On peut la reprendre ensemble ? »

Choisir les bons mots sur le terrain :
Dans un groupe, les mots peuvent encourager, exclure ou blesser. Une remarque utile décrit un fait et indique une piste d'action. Évite les étiquettes comme « nul », qui jugent la personne au lieu de parler de son geste.

Situation	Parole utile
Un partenaire rate une passe.	« On réessaie, je te propose une passe au sol. »
Tu n'as pas compris une consigne.	« Tu peux répéter l'objectif de l'exercice ? »
Une remarque te met mal à l'aise.	« Je préfère que tu ne me parles pas comme ça. »

2. Lire, analyser et rédiger :

Lire avec méthode :
Quand tu lis un témoignage, un article ou une consigne, commence par repérer le sujet, l'auteur et le but du texte. Ensuite, souligne les mots importants et note l'idée principale en quelques mots, sans recopier tout le passage.

- Qui parle ?
- De quoi parle le texte ?
- Quelle idée ou quelle émotion veut-il transmettre ?

Analyser les mots :
Observe le vocabulaire, les pronoms et le ton. Le « je » peut rendre un récit personnel, tandis qu'un « nous » peut montrer l'appartenance à un collectif. Appuie ton analyse sur un mot ou une courte citation du texte.

Rédiger pour faire entendre ta voix :
Pour répondre, organise tes idées : annonce ton avis, donne une raison, puis ajoute un exemple. Des connecteurs simples rendent ton texte plus clair : « d'abord », « parce que », « par exemple » et « donc ».

Exemple de réponse argumentée :
« Je pense que les encouragements aident une équipe, parce qu'ils donnent envie de continuer. Par exemple, après une erreur, un partenaire peut dire : "On repart ensemble." ».

Mini-cas et livrable attendu :
Après un entraînement de 60 minutes, tu constates que 2 joueurs n'ont pas osé demander de clarification sur un exercice. En 10 minutes, tu rédiges un message de 4 phrases pour décrire la difficulté et proposer une amélioration.

Ton message distingue les faits de ton avis, reste respectueux et se termine par une demande précise. Le livrable attendu est un court texte relu, prêt à être présenté à l'entraîneur ou au groupe.
Astuce de terrain :
Avant de parler à chaud, prends 10 secondes pour préparer ta phrase. J'ai souvent vu qu'une demande formulée calmement était mieux entendue qu'un reproche lancé dans l'énervement. Relis aussi tes messages avant de les envoyer.

Ta check-list avant de parler ou d'écrire :

- Je sais ce que je veux dire.
- Je m'appuie sur un fait précis.
- Je choisis des mots respectueux.
- Je formule une demande claire.
- Je relis mon message avant de l'envoyer.

Ce qu'il faut retenir

Les mots t'aident à mieux te connaître, à exprimer tes limites et à participer au groupe. Pour t'affirmer, reste clair et respectueux.

- Exprime ton avis en ton nom, décris les faits et propose une solution.
- Évite les jugements sur les personnes : formule plutôt une remarque utile sur un geste ou une situation.
- Pour analyser un texte, repère son sujet, son auteur, son intention et les mots qui portent son sens.
- Pour rédiger, annonce ton avis, donne une raison et un exemple, puis formule une demande précise.

Prends quelques secondes avant de parler ou d'écrire. Une **parole claire et respectueuse** aide à prévenir les tensions et à faire entendre ta voix.

Chapitre 2 : S'informer, informer et communiquer avec rigueur

1. Vérifier et comprendre une information :

Repérer les informations utiles :
Quand tu reçois une consigne, un message ou un article, prends le temps d'identifier le sujet, la date, l'auteur et le public concerné. Ces repères t'aident à comprendre le contexte et à éviter de transmettre une information dépassée ou mal comprise.

Vérifier avant de partager :
Compare l'information avec une source fiable, comme le site officiel du club, de la fédération ou de la mairie. Vérifie aussi les chiffres, les horaires et les noms. Sur le terrain, une erreur dans l'heure d'un entraînement peut faire manquer une séance à toute une équipe.

Exemple de vérification :
Tu reçois un message annonçant que l'entraînement commence à 18 h au lieu de 19 h. Avant de le transmettre, tu vérifies auprès de ton éducateur. Il confirme que l'horaire reste 19 h, tu évites ainsi un déplacement inutile aux joueurs.

Point à vérifier	Question à te poser
La source	Qui a donné cette information ?
La date	Est-elle encore valable ?
Le contenu	Les noms, lieux et horaires sont-ils exacts ?
Le public	À qui faut-il transmettre l'information ?

2. Informer et communiquer clairement :

Organiser ton message :
Un message efficace répond aux questions essentielles : qui, quoi, quand, où et que faut-il faire ? Commence par l'information importante, puis ajoute les détails utiles. Des phrases courtes et des mots précis facilitent la compréhension, surtout quand ton interlocuteur est pressé.

Adapter ta façon de communiquer :
Tu ne t'adresses pas de la même manière à un joueur, à un parent ou à un responsable. À l'oral, parle distinctement et vérifie que ton interlocuteur a compris. À l'écrit, relis les noms, les dates et les horaires avant l'envoi.

Exemple de message clair :

« Entraînement des U15 mercredi 12 mars, de 18 h à 19 h 30, au terrain municipal. Arrive 10 minutes avant avec tes crampons et ta gourde. » Le message précise l'activité, l'horaire, le lieu et le matériel attendu.

Mini-cas pratique et livrable attendu :
À la fin d'un entraînement de 90 minutes, l'éducateur déplace la séance suivante au gymnase. Tu vérifies le nouvel horaire et le lieu, puis tu rédiges un message de 3 phrases aux 12 joueurs concernés. Le livrable attendu est un message relu, exact et prêt à envoyer.

Ta check-list avant d'envoyer :

- Vérifie la source et la date de l'information.
- Indique clairement le sujet, le lieu et l'horaire.
- Précise l'action attendue et le matériel nécessaire.
- Adapte tes mots à la personne qui va lire ou écouter.
- Relis ton message et vérifie qu'il ne manque aucun détail.

Ce qu'il faut retenir

Avant de transmettre une information, vérifie son origine, sa date, son exactitude et son public. Pour communiquer efficacement, organise ton message et adapte-le à ton interlocuteur.

- Contrôle la **fiabilité de la source** et les détails importants.
- Présente clairement qui, quoi, quand, où et l'action attendue.
- Adapte ton langage, puis relis ton message avant l'envoi.

Une information vérifiée et un message précis évitent les malentendus et facilitent l'organisation de tous.

Chapitre 3 : Rêver et créer des univers littéraires

1. Découvrir un univers imaginaire :

Ce qui rend un univers vivant :
Un univers littéraire, c'est le monde dans lequel se déroule une histoire. Il peut ressembler au nôtre ou être entièrement inventé. Pour aider ton lecteur à s'y repérer, présente le lieu, l'époque, les personnages et les règles qui organisent ce monde.

Les détails qui font rêver :
Choisis des détails précis plutôt que de tout décrire. Une lumière étrange, un stade abandonné ou une ville sous la pluie peuvent suffire à créer une ambiance. J'ai souvent trouvé plus facile d'imaginer une histoire en partant d'un lieu familier.

Exemple d'univers fantastique :
Dans une ville où les souvenirs s'effacent après chaque match, une jeune gardienne découvre un carnet capable de conserver les histoires de ses coéquipiers. Le lieu, la règle magique et le problème du personnage apparaissent dès le départ.

2. Lire et analyser un texte :

Une méthode en 3 étapes :
Lis d'abord le texte une fois pour comprendre la situation. À la deuxième lecture, souligne les mots qui évoquent les lieux, les sensations et l'imaginaire. Puis demande-toi ce que ressent le personnage et quel problème il doit résoudre.

Les mots à repérer :
Observe les descriptions, les comparaisons et les verbes d'action. Ils te montrent comment l'auteur construit son univers et fait avancer l'histoire. Évite de relever chaque mot, choisis plutôt 2 ou 3 indices utiles pour expliquer ton interprétation.

Exemple d'analyse courte :
Dans « Le stade avalait les derniers rayons du soleil », le verbe « avalait » donne au lieu une apparence vivante et inquiétante. Cette image prépare le lecteur à une scène mystérieuse, même si aucun événement étrange n'a encore eu lieu.

À repérer	Question à te poser
Le lieu	Où se passe l'histoire ?
Le personnage	Que veut-il ou que craint-il ?
Les images	Quelle ambiance créent-elles ?

3. Imaginer et rédiger une histoire :

Construire un récit simple :
Avant d'écrire, note ton personnage, son objectif, le lieu et l'obstacle. Organise ensuite ton récit en 3 moments : la situation de départ, le problème qui bouleverse le quotidien, puis une résolution. Des connecteurs comme « d'abord », « soudain » et « enfin » guident le lecteur.

Réviser ton texte :
Relis ton histoire en vérifiant que les actions s'enchaînent et que les règles de ton univers restent cohérentes. Une erreur fréquente consiste à ajouter trop d'idées d'un coup. Garde seulement celles qui aident le lecteur à comprendre l'aventure.

Exemple de mini cas concret :
Tu écris une histoire de 120 mots sur un jeune arbitre qui découvre un passage secret sous un stade. En 10 minutes, tu poses le décor, présentes son obstacle et termines par une décision. Livrable attendu : un récit de 120 mots, relu et organisé en 3 moments.

Ta check-list avant de rendre ton texte :

- Tu as présenté le lieu et le personnage.
- Le personnage poursuit un objectif clair.
- Un obstacle fait avancer l'histoire.
- Les connecteurs indiquent l'ordre des actions.
- Tu as relu les accords et la ponctuation.

Ce qu'il faut retenir

Pour créer un univers vivant, présente ses repères et choisis quelques détails évocateurs. Pour analyser un texte, relève des indices utiles afin de comprendre l'ambiance et les émotions.

- Définis le **lieu et les règles** de ton univers.
- Repère les descriptions, les images et les actions importantes.
- Organise ton récit en **trois moments** : départ, problème, résolution.
- Relis la cohérence, les accords et la ponctuation.

Garde les idées qui servent l'histoire et guident ton lecteur.

Chapitre 4 : Maîtriser la langue et communiquer au travail

1. Lire et comprendre une consigne :

Repérer l'essentiel :
Au travail, une consigne peut être donnée à l'oral ou par écrit. Lis-la jusqu'au bout, puis repère qui fait quoi, pour quand et avec quel matériel. Si une information manque, demande une précision avant de commencer.

Méthode de lecture :
Pour comprendre un message, lis-le une première fois pour en saisir le sujet. Relis-le ensuite en entourant les verbes d'action, les horaires, les lieux et les noms des personnes concernées. Reformule enfin la consigne avec tes mots.

Exemple : « Prépare 12 chasubles rouges pour l'entraînement de 14 h au terrain 2. » Tu repères l'action, la quantité, la couleur, l'heure et le lieu. Si tu ne sais pas où sont les chasubles, tu demandes avant l'entraînement.

Vocabulaire utile :
Les verbes d'action te disent ce que tu dois faire : préparer, vérifier, ranger, transmettre ou signaler. Les connecteurs montrent l'ordre des tâches. « D'abord », « ensuite » et « enfin » t'aident à ne rien oublier.

Exemple : « D'abord, compte les ballons. Ensuite, vérifie leur état. Enfin, note le nombre dans le cahier de matériel. » Cette reformulation transforme une consigne générale en 3 actions faciles à suivre.

2. Prendre la parole et écouter :

Adapter ton message :
Avant de parler, demande-toi à qui tu t'adresses et pourquoi. Avec un collègue, tu peux aller droit au but. Avec un responsable ou un parent, reste poli, précis et calme. Un message clair évite les malentendus sur le terrain.

Exemple : au lieu de dire « Il manque des trucs », précise « Il manque 4 ballons dans le sac du groupe des moins de 13 ans ». Ton interlocuteur comprend le problème et peut agir rapidement.

Écouter et répondre :
Écouter, ce n'est pas seulement attendre ton tour pour parler. Laisse la personne finir, regarde-la et vérifie que tu as compris. Tu peux reformuler sa demande, puis poser une question courte si un détail reste flou.

Exemple : « Si j'ai bien compris, je dois installer 2 buts mobiles avant 16 h, c'est bien ça ? » Cette phrase confirme la tâche et l'horaire sans donner l'impression que tu n'as pas écouté.

Mini-mémo de communication :

Situation	Réflexe utile
Consigne imprécise	Pose une question précise
Désaccord	Explique ton point de vue calmement
Information importante	Répète-la ou note-la
Problème urgent	Préviens rapidement la bonne personne

3. Rédiger un message professionnel :

Construire un message :
Un message professionnel est court, poli et facile à comprendre. Écris un objet précis, indique le contexte, explique ta demande, puis termine par une formule adaptée. Relis les noms, les dates et les horaires avant l'envoi.

Exemple : objet « Matériel pour l'entraînement du 12 mars ». Dans le message, précise qu'il manque 3 plots et demande à quel moment tu peux les récupérer. Termine par « Merci » et signe avec ton prénom.

Mini-cas concret :
À 10 h, tu constates qu'il manque 6 chasubles pour une séance prévue à 11 h. Tu comptes le matériel, tu préviens ton responsable par message, puis tu proposes une solution en demandant où trouver des chasubles de remplacement.

Résultat attendu : la séance commence à l'heure avec le matériel nécessaire. Ton livrable est un message de 3 à 4 phrases qui précise le problème, la quantité manquante, l'échéance et la solution demandée.

Checklist avant d'envoyer :

- Vérifie que ton message s'adresse à la bonne personne.
- Indique clairement le sujet et l'action attendue.
- Contrôle les quantités, les dates et les horaires.
- Relis l'orthographe et garde un ton respectueux.
- Ajoute ton prénom si le destinataire ne l'identifie pas.

Ce qu'il faut retenir

Pour communiquer efficacement au travail, comprends précisément les consignes et adapte tes messages à la situation.

- Repère les actions, les personnes, les quantités, les lieux et les horaires. Demande une précision si nécessaire.
- Écoute jusqu'au bout, reformule la demande et pose une question si un détail reste flou.
- Rédige un message **court et précis**, avec un objet clair, le contexte et l'action attendue.
- Reste **poli et calme**, puis vérifie les noms, dates, horaires et l'orthographe avant l'envoi.

Une communication claire t'aide à éviter les malentendus et à agir efficacement.

Histoire-géographie

Présentation de la matière :
En CAP Métiers du football, tu apprends à situer des événements, comprendre les territoires et analyser des documents. Tu étudies notamment la France, la construction européenne et les mobilités.

Cette matière participe à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**, partagé entre ces enseignements.

L'évaluation d'Histoire-géographie-EMC est un **oral de 15 minutes** maximum en CCF, en dernière année, ou une épreuve orale ponctuelle à l'examen final, avec 5 minutes de préparation.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **2 séances hebdomadaires** de 15 minutes, adaptées à tes entraînements. Prépare des fiches courtes avec les dates, les lieux et les notions essentielles. Pour comprendre les mobilités, prends comme exemple les déplacements de ton équipe.

Entraîne-toi à présenter un document à voix haute. Identifie son auteur, sa date et son idée principale, puis explique son contexte. Évite la récitation, privilégie une **explication avec tes mots**. Tu peux progresser sans tout maîtriser immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : La France de 1789 à l'affirmation démocratique ..... Aller
1. La révolution transforme la france ..... Aller
2. Le vote devient un enjeu démocratique ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller
1. Les débuts de la construction européenne ..... Aller
2. La france dans une europe qui évolue ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités à toutes les échelles ..... Aller
1. Comprendre les mobilités et les échelles ..... Aller
2. Les réseaux et les inégalités de déplacement ..... Aller
3. Organiser un déplacement sportif ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains, acteurs et enjeux actuels ..... Aller
1. Comprendre les espaces urbains ..... Aller
2. Identifier les acteurs et leurs décisions ..... Aller
3. Agir face aux enjeux urbains ..... Aller

Chapitre 1 : La France de 1789 à l'affirmation démocratique

1. La révolution transforme la france :

Une société inégalitaire :
Avant 1789, la France est une monarchie dirigée par le roi. La société est divisée en 3 ordres : le clergé, la noblesse et le tiers état. Ce dernier rassemble la grande majorité de la population, mais supporte une grande partie des impôts.

Des changements importants en 1789 :
En mai 1789, les représentants des 3 ordres se réunissent à Versailles. Le 14 juillet, des Parisiens prennent la Bastille, symbole du pouvoir royal. Le 4 août, les privilèges sont abolis, puis la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen est adoptée le 26 août.

Des droits nouveaux, mais incomplets :
La Déclaration affirme la liberté et l'égalité en droits. Elle pose aussi l'idée que la souveraineté appartient à la nation, et non au seul roi. Pourtant, en 1791, le droit de vote dépend encore de la richesse et reste réservé aux hommes.

Exemple d'étude de document :
Dans l'article 1 de la Déclaration, l'égalité en droits est affirmée. Pour l'analyser, repère la date, le lieu de rédaction, les auteurs et le principe défendu. Demande-toi ensuite si ce droit s'applique réellement à toute la population en 1789.

2. Le vote devient un enjeu démocratique :

Une succession de régimes :
En 1792, la monarchie est renversée et la République est proclamée à Paris. La France connaît ensuite plusieurs régimes, dont l'Empire de Napoléon Ier, les monarchies et, en 1848, la Deuxième République. La démocratie avance par étapes, avec des retours en arrière.

Le suffrage s'élargit :
En février 1848, la Deuxième République instaure le suffrage universel masculin pour les hommes adultes. Le vote n'est plus réservé aux plus fortunés. Mais les femmes restent exclues, et le Second Empire limite ensuite certaines libertés politiques.

La république s'enracine :
Après la chute du Second Empire en 1870, la Troisième République s'installe progressivement. Les lois républicaines développent les libertés et l'école publique. Les femmes n'obtiennent le droit de vote qu'en 1944, puis votent pour la première fois en 1945.

Date	Événement	Ce que ça change

1789	Révolution française	Les privilèges sont abolis et des droits sont proclamés.
1792	Proclamation de la République	La monarchie est renversée.
1848	Suffrage universel masculin	Le vote n'est plus soumis à une condition de richesse pour les hommes adultes.
1870	Début de la Troisième République	Le régime républicain s'installe durablement.

Repères à vérifier :

- Replace les dates dans l'ordre : 1789, 1792, 1848, 1870.
- Explique la différence entre monarchie et République.
- Précise qui peut voter en 1848 et qui ne le peut pas.
- Relie un droit proclamé en 1789 à un exemple concret de liberté.

Exemple de mini cas :
Tu prépares une affiche pour une journée d'histoire dans ton club de football. En 20 minutes, choisis 4 dates du tableau, écris une phrase claire pour chacune et ajoute une frise chronologique. Livrable attendu : une affiche lisible avec 4 dates dans le bon ordre.

Ce qu'il faut retenir

La Révolution française bouleverse la société et pose les bases de la démocratie, mais les droits restent longtemps incomplets.

- En **1789, les privilèges sont abolis** et la Déclaration affirme la liberté, l'égalité en droits et la souveraineté nationale.
- La République est proclamée en 1792, puis les régimes se succèdent.
- En 1848, le **suffrage universel masculin** est instauré. Les femmes votent pour la première fois en 1945.
- À partir de 1870, la Troisième République s'enracine et développe les libertés et l'école publique.

La démocratie progresse par étapes, avec des avancées et des reculs. Tu peux retenir la chronologie essentielle : 1789, 1792, 1848 et 1870.

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950

1. Les débuts de la construction européenne :

Le contexte de l'après-guerre :
Après la Seconde Guerre mondiale, l'Europe est affaiblie et les conflits ont laissé de profondes blessures. En 1950, la France propose de rapprocher les pays européens pour rendre une nouvelle guerre plus difficile et favoriser la paix.

Les premières étapes :
Le 9 mai 1950, le ministre français Robert Schuman propose de mettre en commun la production de charbon et d'acier avec la République fédérale d'Allemagne et d'autres pays. En 1951, 6 pays fondent la Communauté européenne du charbon et de l'acier, appelée CECA.

Une coopération qui s'élargit :
En 1957, les traités de Rome créent la Communauté économique européenne, ou CEE. Les 6 pays fondateurs veulent faciliter les échanges et construire un marché commun. Retenir l'ordre des étapes t'aide à comprendre comment une idée de paix devient une coopération économique.

Exemple d'étude de document :
Sur une carte de 1957, repère la France et les 5 autres pays fondateurs : la Belgique, les Pays-Bas, le Luxembourg, l'Italie et la République fédérale d'Allemagne. Question rapide : quel objectif commun pouvait rapprocher ces pays après 1945 ?

2. La france dans une europe qui évolue :

Des décisions et des débats :
La construction européenne avance par des traités négociés entre les États. En 1992, le traité de Maastricht crée l'Union européenne et prévoit notamment une citoyenneté européenne et une monnaie commune. En France, le traité est approuvé par référendum, avec une majorité très faible.

Des changements concrets :
La monnaie euro est mise en circulation sous forme de billets et de pièces en 2002 dans les pays participants. Pour toi, l'Union européenne peut aussi compter dans le football, par exemple avec les déplacements pour des compétitions ou les échanges entre clubs. Les règles dépendent toutefois du sujet concerné.

Mini-cas et livrable attendu :
Ton club prépare un tournoi en Belgique avec 12 jeunes. En 30 minutes, tu consultes une carte, situes la France et la Belgique, puis rédiges une fiche de 5 lignes sur le déplacement

et le contexte européen. Livrable attendu : une fiche datée avec une carte annotée et 2 repères historiques.

Repères à retenir :

Date	Repère	Pourquoi c'est utile
1950	Proposition de Robert Schuman	Comprendre l'objectif de paix
1951	Création de la CECA par 6 pays	Repérer les débuts concrets
1957	Traités de Rome et création de la CEE	Voir l'élargissement de la coopération
1992	Traité de Maastricht	Comprendre la naissance de l'Union européenne
2002	Mise en circulation des billets et pièces en euros	Relier l'histoire à la vie quotidienne

Ta check-list de révision :

- Tu sais expliquer pourquoi la coopération européenne commence après la guerre.
- Tu peux associer 1950 à Robert Schuman et 1951 à la CECA.
- Tu distingues la CEE, créée en 1957, de l'Union européenne, créée par le traité de Maastricht.
- Tu situes les 6 pays fondateurs sur une carte.
- Tu donnes un exemple concret de lien entre l'Europe et un déplacement sportif.

Questions rapides :
Qui présente la proposition du 9 mai 1950 ? Quel est l'objectif de la CECA ? En quelle année les traités de Rome sont-ils signés ? Cite 2 repères que tu pourrais placer sur une frise chronologique.

Ce qu'il faut retenir

Après la Seconde Guerre mondiale, la France contribue à bâtir une Europe de paix et de coopération. Retrouve les grandes étapes :

- En 1950, Robert Schuman propose de mettre en commun le charbon et l'acier. La **CECA est créée** en 1951 par six pays.
- Les traités de Rome fondent la **CEE en 1957**, afin de faciliter les échanges et de créer un marché commun.
- Le traité de Maastricht crée l'Union européenne en 1992. Les billets et pièces en euros circulent à partir de 2002 dans les pays participants.

- Ces étapes illustrent une **coopération européenne progressive**, qui se traduit aussi par des liens concrets, comme les déplacements sportifs.

Pour réviser, situe les six pays fondateurs sur une carte et mémorise les dates clés. L'Europe se construit par des accords et des décisions qui transforment les relations entre pays.

Chapitre 3 : Transports et mobilités à toutes les échelles

1. Comprendre les mobilités et les échelles :

Les mots clés :
Une mobilité, c'est le déplacement d'une personne ou d'une marchandise. Les transports sont les moyens utilisés pour se déplacer, comme le bus, le train, la voiture ou le vélo. On étudie ces déplacements à différentes échelles, du quartier au monde.

Du local au mondial :
À l'échelle locale, tu peux aller de chez toi au stade ou au centre de formation. À l'échelle régionale, tu rejoins une autre ville. À l'échelle nationale ou internationale, tu traverses un pays ou une frontière.

Les mobilités dépendent des distances, du temps, du coût et des moyens de transport disponibles. Certains territoires sont bien desservis par les transports en commun, tandis que d'autres dépendent davantage de la voiture.



Les mobilités dépendent des distances, du temps et des moyens de transport

Exemple de mobilités à plusieurs échelles :
Tu prends le bus pendant 20 minutes pour rejoindre la gare, puis le train pendant 1 heure pour jouer dans une ville voisine. Le premier trajet est local, le second est régional. Prévoir les correspondances t'aide à arriver à l'heure.

2. Les réseaux et les inégalités de déplacement :

Des réseaux qui organisent les déplacements :
Un réseau de transport relie des lieux grâce à des routes, des voies ferrées, des lignes de bus ou des pistes cyclables. Les gares et les grands carrefours sont des points importants, car ils permettent de changer de trajet ou de moyen de transport.

Les grandes villes et les axes très fréquentés sont souvent mieux reliés que les zones rurales ou éloignées. Le lieu où tu habites peut donc changer la durée, le prix et la facilité de tes déplacements.

Des choix avec des effets concrets :
La voiture offre de la liberté, mais elle coûte cher et peut contribuer aux embouteillages et à la pollution. Le train et le bus peuvent transporter plusieurs personnes. Le vélo et la marche sont adaptés aux trajets courts, si le parcours est praticable et sûr.

Échelle	Exemple de trajet	Question utile
Locale	Maison-stade	Quel moyen est pratique et sûr ?
Régionale	Ville-centre de formation	Y a-t-il une correspondance ?
Nationale ou internationale	Déplacement vers une autre région ou un autre pays	Quel temps et quel budget prévoir ?

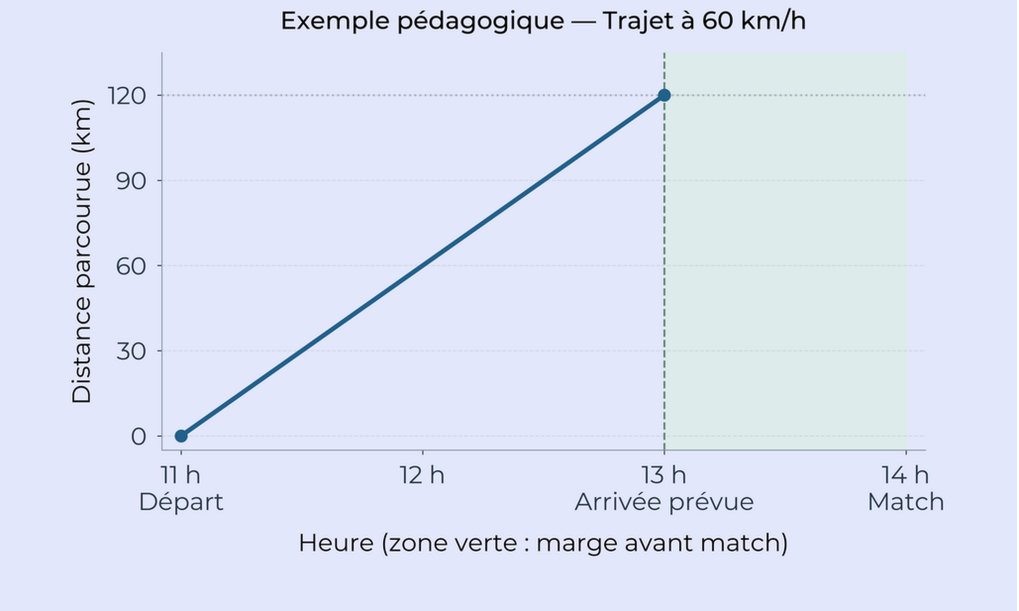
Pour comparer des trajets, regarde la distance, la durée, le prix et le nombre de changements. Attention, le trajet le plus court en kilomètres n'est pas toujours le plus rapide, surtout en cas d'embouteillages ou de correspondances manquées.

3. Organiser un déplacement sportif :

Un trajet bien préparé :
Pour un entraînement ou un match, vérifie l'adresse exacte, l'heure de rendez-vous et les solutions de transport. Prévois une marge en cas de retard. Quand tu organises un déplacement collectif, compte aussi le matériel et les besoins des joueurs.

Mini-cas concret :
Ton équipe doit parcourir 120 km pour jouer un match. Le car roule en moyenne à 60 km/h. Le trajet dure environ 2 heures, sans compter les pauses ni les ralentissements. Pour un match à 14 h, prévoir un départ vers 11 h laisse une marge utile.

Graphique chiffré



Le résultat attendu est une équipe arrivée à l'heure, avec ses joueurs et son matériel. Le livrable attendu est une fiche de déplacement indiquant l'adresse, les horaires, le moyen de transport, le nombre de participants et un contact en cas de problème.

Ta check-list sur le terrain :

- Vérifie l'adresse du stade et l'heure du rendez-vous.
- Repère le trajet et les correspondances éventuelles.
- Confirme le nombre de joueurs et les places disponibles.
- Prévois une marge de temps et un contact d'urgence.
- Compte le matériel à emporter avant le départ.

Pour t'entraîner, réponds rapidement à ces questions : quel moyen de transport relie le mieux ton domicile à ton stade ? À quelle échelle se situe ce trajet ? Quelle marge ajouterais-tu pour un déplacement de 120 km ?

Ce qu'il faut retenir

Une mobilité est un déplacement de personnes ou de marchandises. Tu peux l'étudier à différentes **échelles de trajet**, du quartier au monde.

- Les réseaux relient les lieux, mais leur qualité varie selon les territoires et crée des **inégalités de déplacement**.
- Compare la distance, la durée, le coût, les correspondances et le moyen de transport.

- Pour un déplacement sportif, vérifie l'adresse, les horaires, les participants et le matériel, puis prévois une marge.

Une bonne préparation facilite l'arrivée de toute l'équipe à l'heure et en sécurité. Prépare une fiche avec les informations essentielles et un contact en cas de problème.

Chapitre 4 : Espaces urbains, acteurs et enjeux actuels

1. Comprendre les espaces urbains :

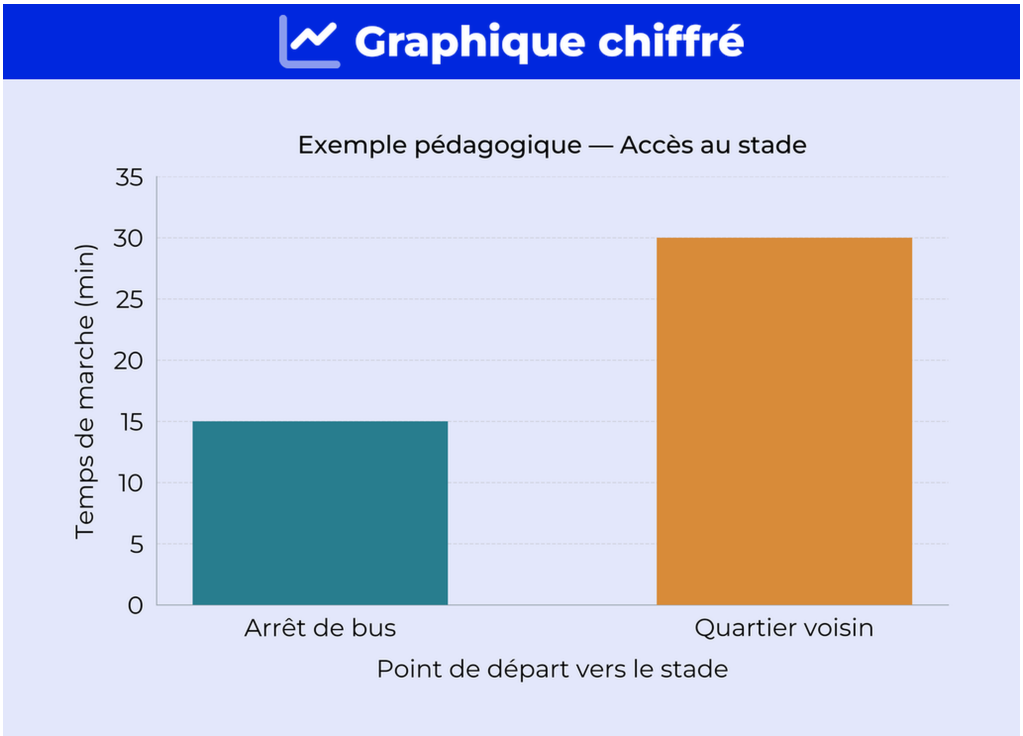
Repères dans l'espace et le temps :
Un espace urbain est un territoire organisé autour d'une ville et de ses habitants. Il comprend des logements, des commerces, des transports, des équipements et des espaces publics. En France, les villes changent avec la croissance de la population et les nouveaux besoins.

Des quartiers aux fonctions différentes :
Le centre-ville rassemble souvent des commerces, des services et des lieux historiques. Les quartiers résidentiels accueillent des habitants, tandis que les zones d'activités regroupent des entreprises, des entrepôts ou des équipements sportifs. Ces fonctions peuvent se mélanger dans un même quartier.

Un espace lié à ton quotidien :
Pour ton entraînement, observe les trajets, les horaires de bus, l'éclairage et l'état des équipements autour du stade. Ces détails montrent comment la ville est organisée et s'ils facilitent l'accès au sport pour les habitants.

Exemple d'observation d'un quartier :
Tu repères un stade situé à 15 minutes à pied d'un arrêt de bus, mais à 30 minutes d'un quartier voisin. Cette différence peut empêcher certains jeunes de venir s'entraîner sans voiture.

Graphique chiffré



2. Identifier les acteurs et leurs décisions :

Qui agit dans la ville ?
Les habitants, les associations, les clubs, les entreprises et les collectivités participent à la vie urbaine. La commune peut gérer un stade, le club organise les entraînements et les familles accompagnent les jeunes. Chacun a des besoins et des moyens différents.

Acteur	Action possible	Enjeu pour le football
Commune	Entretenir le stade et organiser les équipements	Garantir un terrain accessible et sûr
Club et association	Proposer des entraînements et des activités	Accueillir des publics différents
Habitants	Exprimer leurs besoins et leurs préoccupations	Partager le quartier et limiter les nuisances

Des choix qui peuvent créer des tensions :
Un nouvel équipement sportif peut rendre service aux jeunes, mais gêner les riverains s'il est bruyant ou mal éclairé le soir. Pour trouver un équilibre, les acteurs discutent des horaires, de l'accès, de la sécurité et de l'entretien.

Astuce de terrain :
En stage, ne promets pas qu'un problème sera réglé par la mairie ou le club. Note précisément le lieu, l'heure et le problème, puis transmets ces informations à ton responsable.

3. Agir face aux enjeux urbains :

Les principaux enjeux actuels :
Les villes doivent faciliter les déplacements, améliorer l'accès au logement et préserver des espaces verts. Elles cherchent aussi à rendre les équipements accessibles aux personnes à mobilité réduite et aux habitants éloignés des services.

Mini cas : améliorer l'accès à un stade :
Un club de quartier constate que 12 jeunes arrivent souvent en retard, car l'arrêt de bus est éloigné du stade. Avec leur entraîneur, ils observent le trajet pendant une semaine et relèvent les horaires, les obstacles et les zones mal éclairées.

Le groupe transmet ensuite une fiche d'une page au club et à la commune. Elle propose un chemin piéton mieux indiqué et un ajustement de l'horaire d'entraînement. Le livrable attendu est cette fiche, accompagnée d'un plan annoté et de 3 propositions concrètes.

Ta check-list d'observation :

- Repère le quartier et le stade sur un plan.
- Note les transports et les temps de trajet.
- Observe l'accès, l'éclairage et les obstacles.
- Identifie les personnes concernées par le problème.
- Propose une amélioration réaliste et précise.

Questions rapides :
Qui peut entretenir un stade municipal ? Quel obstacle peut compliquer l'accès à un entraînement ? Quelle information utile peux-tu noter avant de transmettre un problème ?

Ce qu'il faut retenir

Un espace urbain réunit des quartiers aux fonctions variées et des équipements qui influencent ton accès au sport. Pour comprendre son fonctionnement, observe les trajets et les besoins des habitants.

- Repère les **acteurs de la ville** : commune, club, associations et habitants.
- Identifie les **obstacles d'accès**, comme les transports éloignés, le manque d'éclairage ou les trajets difficiles.
- Note précisément le lieu, l'heure et le problème, puis transmets des **propositions concrètes** à ton responsable.

Les décisions peuvent créer des tensions entre usagers. Une observation rigoureuse aide à proposer des solutions réalistes et à rendre les équipements plus accessibles.

Enseignement moral et civique : droits, libertés et responsabilité

Présentation de la matière :
En CAP Métiers du football, tu étudies l'État de droit, les **libertés fondamentales**, la laïcité, l'information et la responsabilité environnementale. Tu apprends à argumenter et à réfléchir à tes choix de citoyen.

L'EMC appartient à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et Enseignement moral et civique, de **coefficient 3**, sans coefficient autonome.

L'oral d'Histoire-géographie-EMC dure 15 minutes maximum en CCF, en dernière année. En examen final ponctuel, il dure 15 minutes, dont 5 de préparation.

Conseil :
Je te conseille de réviser **10 minutes régulièrement**. Prépare des fiches associant une notion, sa définition et un exemple lié au football. Pour travailler la responsabilité, imagine une publication sur les réseaux sociaux après un match.

Entraîne-toi à présenter un document puis à **justifier ton avis** avec 2 arguments. Ne récite pas seulement ton cours. Si tu hésites, respire et reformule tranquillement ton idée.

Table des matières

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit et les libertés ..... Aller
2. Appliquer la laïcité dans le football ..... Aller
Chapitre 2 : Information et responsabilité des citoyens ..... Aller
1. T'informer et vérifier les sources ..... Aller
2. Partager avec responsabilité ..... Aller
3. Agir comme citoyen au quotidien ..... Aller
Chapitre 3 : Protéger l'environnement et la biodiversité ..... Aller
1. Comprendre la biodiversité et tes responsabilités ..... Aller
2. Agir sur et autour du terrain ..... Aller
Chapitre 4 : Délibérer dans les institutions démocratiques ..... Aller
1. Comprendre la délibération ..... Aller
2. Suivre une décision parlementaire ..... Aller
3. Participer avec méthode ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés et laïcité

1. Comprendre l'état de droit et les libertés :

Un cadre commun :
En France, l'État de droit signifie que chacun doit respecter les règles, y compris les personnes qui gouvernent. Les lois protègent tes droits et fixent des limites. Si une décision te semble injuste, tu peux demander conseil ou contester la décision par les voies prévues.

Des libertés à respecter :
Tu as notamment le droit d'avoir tes opinions, de t'exprimer, de te réunir et de pratiquer une religion ou de n'en avoir aucune. Ces libertés ne permettent pas de menacer, d'insulter ou de mettre quelqu'un en danger. Le respect des autres compte aussi.

Des repères dans le temps :
La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen date du 26 août 1789. La Constitution du 4 octobre 1958 affirme que la France est une République démocratique et garantit l'égalité devant la loi, sans distinction de religion. Ces repères donnent un cadre aux droits de chacun.

Exemple sur le terrain :
Pendant un entraînement, un joueur se moque des croyances d'un coéquipier. Tu peux arrêter la remarque, rappeler la règle de respect et prévenir ton éducateur. Être libre de parler ne donne pas le droit d'humilier quelqu'un.

2. Appliquer la laïcité dans le football :

Le sens de la laïcité :
La laïcité garantit la liberté de conscience et le respect des croyances. Elle impose aussi la neutralité à l'État et aux services publics. Elle ne signifie donc pas que les personnes doivent cacher leurs convictions partout. La loi du 9 décembre 1905 pose ces principes.

Une règle qui dépend du cadre :
Dans le football, vérifie qui organise l'activité et dans quel cadre tu interviens. Les agents d'un service public doivent être neutres dans leur travail. Pour les pratiquants d'un club privé, des restrictions ne sont pas automatiques, elles doivent être justifiées, proportionnées et conformes aux règles applicables. En cas de doute, demande à ton responsable plutôt que d'improviser.

Mini cas concret :
Tu aides à préparer un tournoi de 8 équipes. Avant l'accueil, tu relis les consignes avec ton tuteur. Un joueur signale une règle vestimentaire qu'il ne comprend pas. Tu l'écoutes, tu vérifies le règlement et tu transmets la question au responsable, sans décider seul de l'exclure.

Étape	Action	Livrable attendu
1	Vérifier le cadre et les consignes	Règlement repéré
2	Écouter sans juger	Demande comprise
3	Alerter le tuteur	Responsable informé
4	Noter la réponse donnée	Compte rendu de 3 lignes

Ta check-list avant d'agir :

- Identifie qui organise l'activité.
- Relis le règlement et les consignes de sécurité.
- Écoute les personnes sans faire de suppositions.
- Demande l'avis de ton tuteur en cas de doute.
- Transmets les faits avec calme et précision.

Questions rapides :

1. Que garantit la liberté de conscience ?
2. La laïcité oblige-t-elle tous les joueurs à cacher leurs convictions ?
3. À qui transmets-tu une situation que tu ne sais pas gérer ?

Ce qu'il faut retenir

L'**État de droit** protège tes libertés et impose à chacun, y compris aux gouvernants, de respecter la loi. Tes opinions et croyances sont libres, dans le respect des autres.

- La laïcité garantit la **liberté de conscience** et impose la neutralité aux services publics.
- Dans le football, les règles dépendent du cadre et doivent être vérifiées avant toute décision.
- En cas de doute, écoute sans juger et transmets la situation à ton tuteur.

Ne décide pas seul d'exclure une personne : vérifie les consignes et demande conseil au responsable.

Chapitre 2 : Information et responsabilité des citoyens

1. T'informer et vérifier les sources :

Pourquoi vérifier ?
Chaque jour, tu vois passer des informations à la télévision, sur les réseaux sociaux ou dans les discussions au club. Une information peut être vraie, fausse ou présentée sans son contexte. La vérifier t'aide à te faire une opinion avant de la partager.

Les bons réflexes :
Regarde qui a publié le contenu, à quelle date et sur quelles preuves il s'appuie. Compare avec au moins une autre source fiable. Méfie-toi des titres très alarmants et des images anciennes utilisées pour illustrer un événement récent.

Exemple de vérification :
Dans un groupe de joueurs, quelqu'un annonce que l'entraînement est annulé à cause d'une blessure sur le terrain. Avant de transmettre le message, tu vérifies auprès de l'éducateur ou sur le canal officiel du club.

2. Partager avec responsabilité :

Liberté et limites :
Tu peux exprimer tes idées et partager des informations, mais cela ne t'autorise pas à diffamer, harceler ou publier les données personnelles d'une personne sans son accord. En ligne aussi, tes paroles peuvent avoir des conséquences pour les autres et pour toi.

Sur le terrain et sur les réseaux :
Une photo prise au vestiaire, un résultat annoncé trop tôt ou une rumeur sur un joueur peuvent créer des problèmes. Demande l'accord des personnes avant de publier leur image et respecte les consignes du club concernant ses informations.

Exemple de partage responsable :
Après un match, tu veux publier une photo de l'équipe. Tu demandes l'accord des personnes concernées et tu vérifies que la publication ne révèle ni numéro de téléphone, ni adresse, ni information privée.

Avant de partager	Le bon réflexe
L'auteur est-il identifiable ?	Vérifie qui parle et ce qui prouve l'information.
La date est-elle récente ?	Compare la date avec celle de l'événement.
Une personne est-elle reconnaissable ?	Demande son accord avant de publier son image.

Le message peut-il blesser ou exposer quelqu'un ?	Ne le partage pas et préviens un adulte responsable si nécessaire.

3. Agir comme citoyen au quotidien :

Ta responsabilité :
Être citoyen, c'est participer à la vie collective tout en respectant les droits des autres. Au club, cela passe par une communication honnête, le respect des règles et le signalement d'une information préoccupante à la bonne personne.

Étude de cas et livrable :
Avant un match, un joueur partage une capture d'écran affirmant que l'horaire a changé. Tu as 10 minutes pour vérifier l'annonce auprès du club, puis prévenir les 12 joueurs par le canal habituel. Le résultat attendu est un message clair, vérifié et sans rumeur.

Questions rapides :

- Qui peut confirmer l'horaire du match ?
- Quel indice te permet de vérifier la date du message ?
- À qui peux-tu signaler une publication blessante ou dangereuse ?

Ce qu'il faut retenir

Avant de relayer une information, vérifie son origine, sa date et ses preuves. Partager avec responsabilité protège les autres et toi-même.

- Compare l'information avec une **source fiable** et méfie-toi des titres alarmants ou des images hors contexte.
- Respecte la vie privée : demande l'accord avant de publier une image et ne diffuse pas de données personnelles.
- Signale les contenus blessants ou préoccupants à la **bonne personne**, puis communique clairement les faits vérifiés.

Au club comme en ligne, tu contribues à la vie collective en respectant les règles et les droits de chacun. Ne relaie pas une rumeur.

Chapitre 3 : Protéger l'environnement et la biodiversité

1. Comprendre la biodiversité et tes responsabilités :

Les milieux et le vivant :
La biodiversité désigne les êtres vivants, les milieux où ils vivent et leurs relations. Elle comprend, par exemple, les plantes, les insectes, les oiseaux et les sols. Un terrain de football fait aussi partie d'un environnement vivant, même s'il est aménagé.

Les droits et les devoirs :
En France, la Charte de l'environnement, adoptée le 1er mars 2005, affirme le droit de vivre dans un environnement équilibré et respectueux de la santé. Elle rappelle aussi que chacun a le devoir de contribuer à sa préservation.

Ton rôle dans un club :
Comme joueur, éducateur ou stagiaire, tu peux agir sans être spécialiste. Tu respectes les espaces naturels, tu limites les déchets et tu suis les consignes du club. Ces gestes protègent les lieux d'entraînement et montrent l'exemple aux plus jeunes.

Situation	Geste responsable
Déchets après l'entraînement	Ramasser et trier selon les consignes du site
Espace planté près du terrain	Rester sur les chemins et ne rien arracher
Robinet ouvert dans les vestiaires	Le fermer et prévenir un responsable s'il fuit

Exemple de respect des espaces naturels :
Avant un entraînement près d'une haie, l'éducateur demande au groupe de déposer les sacs sur une zone déjà aménagée. En 2 minutes, tout le monde sait où passer, et les plantes ne sont ni piétinées ni arrachées.

2. Agir sur et autour du terrain :

Les bons gestes :
Au stade, protège l'eau, l'énergie et les espaces verts. Utilise seulement le matériel nécessaire, éteins les lumières quand elles ne servent plus et ne laisse aucun déchet au bord du terrain. Un geste simple devient plus efficace quand toute l'équipe s'y met.

Une organisation facile :

- Avant la séance, vérifie que chacun a une gourde réutilisable.
- Pendant l'activité, reste dans les zones autorisées.
- Après la séance, compte le matériel et ramasse les déchets visibles.
- En cas de fuite ou de dégradation, avertis le responsable du site.

Mini cas concret et livrable attendu :
Après un entraînement de 18 joueurs, tu constates des bouteilles et des papiers près des bancs. Avec 2 coéquipiers, tu consacres 10 minutes au ramassage, tu tries selon les bacs disponibles, puis tu notes le résultat sur une fiche de suivi.

Checklist de terrain :

- Je prends une gourde réutilisable.
- Je respecte les zones interdites ou protégées.
- Je ramasse mes déchets et ceux oubliés près de mon groupe.
- Je limite l'usage de l'eau et de l'éclairage.
- Je signale un problème au responsable du club.

Document et questions rapides :
La Charte de l'environnement, intégrée à la Constitution française en 2005, indique aussi que chacun doit prévenir les atteintes qu'il peut causer à l'environnement. À la fin d'une séance, demande-toi : quels déchets avons-nous produits, qu'aurions-nous pu éviter et qui prévenir si un espace est abîmé ?

Exemple d'action collective :
Sur 4 semaines, une équipe de 18 joueurs désigne 2 personnes pour vérifier les abords après chaque entraînement. Le livrable attendu est une fiche hebdomadaire indiquant la date, les déchets ramassés et un problème éventuel à signaler.

Ce qu'il faut retenir

La biodiversité rassemble les êtres vivants, leurs milieux et leurs relations. Tu as le devoir de contribuer à sa préservation, notamment au club, en adoptant des **gestes responsables au quotidien**.

- Respecte les espaces naturels et reste dans les zones autorisées.
- Ramasse et trie les déchets, et privilégie une gourde réutilisable.
- Économise l'eau et l'énergie, puis signale toute fuite ou dégradation.

En agissant ensemble, tu protèges les lieux d'entraînement et encourages toute l'équipe à préserver l'environnement.

Chapitre 4 : Délibérer dans les institutions démocratiques

1. Comprendre la délibération :

Une discussion organisée :
Délibérer, c'est examiner une question ensemble avant de prendre une décision. Chacun peut présenter son avis, écouter les autres et répondre avec des arguments. Ce n'est pas seulement parler plus fort que son voisin ou compter les voix tout de suite.

Un principe démocratique :
En France, les institutions organisent ces échanges à différentes échelles. Le Parlement, composé de l'Assemblée nationale et du Sénat, discute et vote les lois. À l'échelle locale, des élus peuvent aussi débattre de décisions qui concernent les habitants.

Cette discussion permet de confronter plusieurs points de vue avant le choix final. Elle ne garantit pas que tout le monde sera d'accord, mais elle rend la décision plus réfléchie et plus compréhensible pour les citoyens.

Des règles utiles :

- Écouter sans couper la parole.
- Expliquer son avis avec des raisons ou des faits.
- Répondre aux idées, sans attaquer la personne.
- Respecter la décision prise selon les règles prévues.

Exemple de débat dans un club :
Dans une association sportive, les membres discutent de l'utilisation d'un terrain partagé. Ils exposent leurs besoins, comparent les horaires possibles et cherchent une solution avant le vote. Le club n'est pas une institution de l'État, mais cet exemple aide à comprendre la délibération.

2. Suivre une décision parlementaire :

Le travail sur une loi :
La Constitution du 4 octobre 1958 définit le rôle du Parlement. À l'Assemblée nationale et au Sénat, les parlementaires examinent les textes, peuvent proposer des modifications appelées amendements, puis votent. Le texte peut circuler entre les 2 chambres avant son adoption définitive.

Les grandes étapes :

Étape	Ce qui se passe
Discussion	Les élus présentent des arguments.

Amendement	Une modification du texte est proposée et examinée.
Vote	Les parlementaires décident d'adopter ou de rejeter le texte.

Dans la vie démocratique, débattre et voter sont donc liés, mais ce sont 2 moments différents. Le débat sert à examiner les arguments et les modifications possibles. Le vote exprime ensuite la décision selon les règles de l'institution.

Exemple de délibération parlementaire :
Un texte prévoit de mieux protéger les jeunes sportifs. Des députés discutent de son contenu, proposent un amendement pour préciser les personnes concernées, puis votent. Le débat porte sur la règle proposée, pas sur la valeur des personnes qui la défendent.

3. Participer avec méthode :

Avant et pendant l'échange :
Pour donner un avis utile, repère d'abord la question exacte, puis distingue les faits de tes opinions. Prépare une raison claire et un exemple. Quand tu écoutes une réponse, demande-toi si elle apporte un élément nouveau ou répond vraiment au sujet.

Un mini cas concret :
Après 2 incidents liés aux crampons dans un vestiaire de club, un groupe de 6 jeunes prépare une proposition pour mieux organiser l'accès. En 15 minutes, chacun donne une idée, puis le groupe compare 2 solutions et vote.

Le livrable attendu est une fiche d'une page indiquant le problème, les 2 options, les arguments entendus et la décision retenue. Ce travail apprend à argumenter sans confondre une discussion de club avec le pouvoir de faire une loi.

Ta check-list de terrain :

- Reformule la question en une phrase.
- Prépare 1 argument et 1 exemple concret.
- Laisse chaque personne terminer son idée.
- Note les désaccords sans les caricaturer.
- Indique le résultat du vote et la suite prévue.

Document à observer :
Prends une séance publique de l'Assemblée nationale comme étude de cas. Repère la date, le lieu, le texte discuté, les arguments, les amendements et le résultat du vote. Ces éléments te montrent comment les élus passent d'un débat organisé à une décision.

Questions rapides :

- À quoi sert un amendement ?
- Pourquoi le débat précède-t-il souvent le vote ?
- Comment peux-tu montrer ton désaccord sans manquer de respect ?

Ce qu'il faut retenir

Délibérer, c'est examiner une question ensemble avant de décider. La discussion démocratique confronte les avis et rend les choix plus réfléchis.

- Au Parlement, les élus débattent des textes et peuvent proposer des **amendements aux lois**.
- Le **débat précède le vote**, qui exprime la décision selon les règles de l'institution.
- Pour participer, repère la question, distingue faits et opinions, argumente et écoute sans attaquer les personnes.

Tu peux appliquer ces principes dans un groupe comme dans une institution. Respecter les désaccords aide à prendre une décision collective plus claire.

Enseignement moral et civique : cohésion et diversité

Présentation de la matière :
En CAP Football (Métiers du football), tu étudies la **solidarité et l'égalité**, la citoyenneté et les discriminations. Tu apprends à respecter les différences et à comprendre les valeurs de la République, sur le terrain comme ailleurs.

L'EMC appartient à l'épreuve de Français, histoire-géographie et enseignement moral et civique, de **coefficient global 3**. L'évaluation d'histoire-géographie-EMC est orale, en CCF durant la dernière année ou en examen final suivant ton statut.

Elle dure au maximum **15 minutes en CCF**. L'oral final dure 15 minutes, dont 5 de préparation.

Conseil :
Prévois **10 minutes de révision**, 2 fois par semaine. Construis une fiche par notion avec une définition et un exemple footballistique. Imagine, par exemple, comment accueillir un nouveau coéquipier ou réagir à une remarque raciste sans aggraver le conflit.

Entraîne-toi à présenter un document puis à **justifier ton point de vue**. Distingue les faits des opinions. Si parler te stresse, commence avec un camarade bienveillant. Je te conseille de privilégier une explication claire plutôt qu'un texte récité.

Table des matières

Chapitre 1 : Cohésion sociale, égalité et discriminations ..... Aller
1. Comprendre la cohésion sociale et l'égalité ..... Aller
2. Reconnaître et combattre les discriminations ..... Aller
Chapitre 2 : République et Nation : solidarité citoyenne ..... Aller
1. Comprendre la république et la nation ..... Aller
2. Agir avec solidarité et respect ..... Aller
3. Étudier une situation de solidarité ..... Aller
Chapitre 3 : Participation et engagement politiques des citoyens ..... Aller
1. Participer à la vie politique ..... Aller
2. S'engager et respecter le débat ..... Aller

Chapitre 1 : Cohésion sociale, égalité et discriminations

1. Comprendre la cohésion sociale et l'égalité :

La cohésion sociale :
La cohésion sociale, c'est ce qui permet aux personnes de vivre ensemble, de se sentir respectées et de participer à la vie du groupe. Dans un club, elle se construit avec l'entraide, des règles communes et une place pour chaque joueur.

L'égalité et l'équité :
L'égalité signifie que chacun a les mêmes droits et que les règles s'appliquent à tous. L'équité consiste à tenir compte d'un besoin particulier pour que chacun puisse participer. Ces notions sont utiles quand tu organises un entraînement ou un match.

Un repère dans le temps et l'espace :
En France, les principes de liberté, d'égalité et de fraternité sont inscrits dans la devise républicaine. À l'école, au travail et dans les clubs, ils donnent un cadre commun, même quand les personnes ont des parcours ou des besoins différents.

Représentation visuelle



Liberté, égalité, fraternité : principes fondamentaux de la République

Exemple d'égalité et d'équité :
À l'entraînement, tu proposes le même exercice à tout le groupe. Un joueur qui revient d'une blessure reçoit une variante validée par l'encadrant. La règle reste juste, car l'objectif est de permettre à chacun de progresser sans danger.

Situation au club	Geste utile
Un joueur reste à l'écart	L'inviter dans un binôme
Une consigne est mal comprise	La reformuler calmement
Un besoin d'adaptation est signalé	En parler à l'encadrant

2. Reconnaître et combattre les discriminations :

Ce qu'est une discrimination :
Selon Service-Public.fr, une discrimination est une différence de traitement défavorable fondée sur un critère interdit par la loi, comme l'origine, le sexe, le handicap, l'âge ou la religion. Une maladresse ou un désaccord ne suffit pas toujours à la caractériser, mais doit être pris au sérieux.

Les situations à repérer :
Dans le football, fais attention aux insultes, à l'exclusion d'un joueur ou à un refus d'accès qui serait lié à un critère protégé. Ne conclus pas seul trop vite. Note les faits précis, les paroles entendues, le lieu et le moment.

Comment réagir sur le terrain ?
Si tu es témoin, reste calme et ne réponds pas par une insulte ou une confrontation dangereuse. Soutiens la personne visée, puis préviens rapidement l'entraîneur, le responsable du club ou un adulte de confiance. Tu n'as pas à gérer seul la situation.

Exemple de réaction face à une exclusion :
Lors d'un entraînement de 12 joueurs, un jeune est écarté des exercices à cause de son handicap. Tu interromps l'exclusion sans humilier personne, tu demandes l'aide de l'entraîneur et vous cherchez une adaptation sûre. Le livrable attendu est un signalement factuel de 4 éléments : date, lieu, faits et témoins.

Ta check-list de terrain :

- Observe les faits sans lancer de rumeur.
- Écoute la personne concernée sans la forcer à parler.
- Note les paroles ou gestes exacts, avec la date et le lieu.
- Préviens l'encadrant ou le responsable du club.
- Vérifie que la personne sait à qui demander de l'aide.

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre égalité et équité ?
- Pourquoi une différence de traitement fondée sur un critère interdit peut-elle être une discrimination ?
- Quel adulte ou responsable peux-tu prévenir dans ton club ?

Ce qu'il faut retenir

La **cohésion sociale** repose sur le respect, l'entraide et la participation de chacun. L'égalité garantit les mêmes droits, tandis que l'équité permet d'adapter les moyens aux besoins.

- Au club, aide chaque joueur à trouver sa place et signale les besoins d'adaptation à l'encadrant.
- Une **discrimination interdite** est un traitement défavorable lié à un critère protégé par la loi.
- Si tu es témoin, soutiens la personne, relève les faits précis et préviens un responsable, sans gérer seul la situation.

Agir avec calme et transmettre des informations factuelles contribue à un club plus juste et accueillant.

Chapitre 2 : République et Nation : solidarité citoyenne

1. Comprendre la république et la nation :

La république au quotidien :
La République est une forme d'organisation politique. En France, elle repose notamment sur la liberté, l'égalité et la fraternité. La Constitution de la Ve République date de 1958. Ces principes concernent aussi ta vie au club, en formation et en entreprise.

Une nation, des citoyens :
La Nation rassemble des personnes qui partagent une histoire, des institutions et un projet commun. Elles peuvent avoir des origines, des croyances ou des parcours différents. Être citoyen, c'est avoir des droits, respecter les règles communes et participer à la vie collective.

Exemple au club :
Dans une équipe, chaque joueur doit respecter les mêmes règles, quelle que soit son origine ou son niveau. Sur le terrain comme dans les vestiaires, tu contribues à un cadre commun en évitant les insultes et les discriminations.

2. Agir avec solidarité et respect :

La solidarité citoyenne :
La solidarité, c'est agir pour que chacun puisse trouver sa place et recevoir de l'aide quand il en a besoin. Elle passe par l'entraide, l'écoute et le partage des responsabilités. Dans le football, elle se voit autant dans le jeu que dans la vie du groupe.

Des gestes simples et utiles :
Tu peux accueillir un nouveau joueur, expliquer une consigne ou prévenir un éducateur si quelqu'un est mis à l'écart. En stage, respecte les mêmes principes avec les jeunes, les familles et tes collègues. Une remarque humiliante n'est jamais une bonne façon de corriger.

Exemple d'entraide :
Un joueur manque 2 entraînements parce qu'il ne comprend pas le changement d'horaire. Tu lui transmets l'information dans le groupe et tu vérifies qu'il l'a reçue. Il peut ainsi revenir à la séance sans être laissé de côté.

Repères sur le terrain :

Situation	Geste citoyen
Un joueur est isolé	Tu l'inclus dans l'exercice et tu l'encourages.
Une insulte est entendue	Tu ne la banalises pas et tu alertes l'éducateur.

Une consigne n'est pas comprise	Tu la reformules calmement, sans te moquer.
Le matériel est partagé	Tu aides au rangement et tu respectes le matériel commun.

3. Étudier une situation de solidarité :

Document de départ :
Étude de cas : lors d'un entraînement dans un club français, un jeune nouvel arrivant ne connaît pas les codes de l'équipe. Après une moquerie liée à son accent, il reste à l'écart. L'éducateur doit protéger le joueur et rappeler les règles de respect.

Mini cas pratique :
Tu aides l'éducateur avec un groupe de 12 joueurs. En 10 minutes, tu écoutes le jeune, arrêtes les moqueries et proposes un exercice en binômes. Tu demandes ensuite à l'éducateur de suivre la situation à la séance suivante.

Résultat et livrable attendu :
Le jeune participe à l'exercice et chacun connaît la règle de respect. Ton livrable est une courte fiche de suivi, avec la date, le problème constaté, les actions réalisées et le résultat observé. Tu transmets cette fiche à l'éducateur, sans la diffuser au groupe.

Questions rapides :

- Quel principe républicain est concerné par le respect de chaque joueur ?
- Pourquoi faut-il éviter de régler seul une situation de discrimination ?
- Quel geste concret peux-tu faire pour inclure un nouveau joueur ?

Ta vérification avant d'agir :

- Tu écoutes la personne concernée sans la juger.
- Tu distingues un désaccord d'une insulte ou d'une discrimination.
- Tu interviens calmement et tu ne réponds pas par une humiliation.
- Tu préviens l'éducateur ou le responsable si la situation persiste.
- Tu protèges la confidentialité des personnes concernées.

Ce qu'il faut retenir

La République repose sur la liberté, l'égalité et la fraternité. La Nation réunit des citoyens aux parcours variés autour de règles et d'un projet commun. Tu contribues à cette **solidarité citoyenne** par tes gestes quotidiens.

- Accueille et inclus les personnes isolées, écoute-les et aide-les.
- Ne banalise ni les insultes ni les discriminations : interviens calmement et préviens l'éducateur si nécessaire.
- En cas de problème, protège la confidentialité et transmets un suivi au responsable.

Au club comme en stage, le **respect des règles communes** et l'entraide permettent à chacun de trouver sa place.

Chapitre 3 : Participation et engagement politiques des citoyens

1. Participer à la vie politique :

Ce que signifie participer :
Participer à la vie politique, c'est prendre part aux décisions qui organisent la société. Tu peux le faire en votant, en donnant ton avis, en signant une pétition ou en rejoignant une association. Ces gestes permettent de faire entendre des besoins différents.

Le vote et la représentation :
En France, les citoyens français peuvent voter à partir de 18 ans s'ils remplissent les conditions prévues et sont inscrits sur les listes électorales. Le vote sert à choisir des représentants, par exemple lors des élections municipales ou présidentielles.

Les citoyens d'un autre pays de l'Union européenne qui vivent en France peuvent aussi voter aux élections municipales et européennes, sous certaines conditions. Le vote est personnel et secret. Même si tu ne votes pas encore, comprendre les choix proposés t'aide à participer aux échanges.

Moyen de participation	À quoi ça sert
Voter	Choisir des représentants ou répondre à une question lors d'un référendum.
Signer une pétition	Soutenir une demande ou attirer l'attention sur un problème.
S'engager dans une association	Agir collectivement pour une cause ou un projet.
Participer à une réunion ou une manifestation	Exprimer une opinion et échanger avec d'autres personnes.

Exemple d'engagement dans un club :
Dans ton club, 12 jeunes constatent que les créneaux d'entraînement sont mal répartis. En 1 semaine, vous recueillez leurs avis, rédigez une demande d'une page et la présentez au comité. Livrable attendu : une proposition claire avec le problème, 2 solutions et les signatures des participants.

Questions rapides :

- Quel est l'âge minimum pour voter en France si tu remplis les conditions requises ?
- Donne 2 moyens de participer en dehors du vote.
- Pourquoi une pétition peut-elle aider à rendre un problème visible ?

2. S'engager et respecter le débat :

Des façons de s'engager :
Tu peux défendre une idée en rejoignant une association, un syndicat ou un parti politique, ou en participant à un projet local. L'engagement peut être ponctuel ou régulier. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord sur tout pour agir avec d'autres.

Dans le football, tu peux contribuer à la vie de ton club en proposant une action contre les discriminations, en aidant à organiser un tournoi solidaire ou en faisant remonter un problème d'accès aux équipements. Ces initiatives ne remplacent pas les institutions, mais elles font vivre la participation citoyenne au quotidien.

Débattre sans exclure :
Un débat politique rassemble des opinions parfois opposées. Pour y prendre part, écoute les arguments, distingue les faits des rumeurs et explique ton point de vue sans insulter. Respecter une personne ne t'oblige pas à être d'accord avec elle.

Sur les réseaux sociaux comme au vestiaire, évite de partager une information sans vérifier son origine. Une discussion devient plus utile quand chacun peut parler sans subir de moquerie ou de pression. Si une remarque humilie ou menace quelqu'un, demande de l'aide à un adulte ou à un responsable.

Check-list avant de proposer une action :

- Définis le problème en 1 phrase précise.
- Demande l'avis des personnes concernées.
- Vérifie les informations auprès d'une source fiable.
- Prépare une solution réaliste et explique-la calmement.
- Choisis la bonne personne ou structure à contacter.

Mini étude de cas :
Un groupe de 8 jeunes veut améliorer l'accueil des nouveaux licenciés. En 2 entraînements, il recueille leurs difficultés, puis prépare une affiche et une proposition de tutorat par des joueurs déjà inscrits. Livrable attendu : une fiche d'action d'une page, avec les étapes, les responsables et une date de bilan.

Questions rapides :

- Comment vérifier une information avant de la partager ?
- Quelle différence fais-tu entre respecter une personne et approuver son opinion ?
- À qui pourrais-tu présenter une proposition pour améliorer la vie de ton club ?

Ce qu'il faut retenir

Participer à la vie politique, c'est contribuer aux décisions et faire entendre tes idées, par le vote ou par d'autres actions.

- À partir de 18 ans, tu peux voter en France si tu remplis les conditions requises et es inscrit sur les listes électorales.
- Une pétition, une association ou un projet local te permet d'agir collectivement.
- Dans un débat, écoute les autres, vérifie les informations et exprime ton avis sans insulter.

Tu peux proposer des actions concrètes dans ton club ou ta communauté. Le respect des personnes et des faits rend l'engagement plus utile et inclusif.

Mathématiques

Présentation de la matière :
En CAP Métiers du football, tu travailles les pourcentages, la proportionnalité, les statistiques et les **calculs commerciaux**. Ces outils t'aident à comprendre des performances ou à calculer un budget.

Cette matière conduit à l'épreuve de Mathématiques et physique-chimie, de **coefficient 2**. L'évaluation se déroule en CCF pendant la dernière année dans les établissements habilités, ou à l'examen final pour les autres candidats.

La partie Mathématiques dure **45 minutes**, sur 12 points. L'épreuve finale comprend 2 parties écrites totalisant 1 h 30.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Reprends un exercice corrigé, puis essaie sans regarder. Utilise des situations concrètes, comme calculer le pourcentage de passes réussies pendant un match.

Note tes erreurs pour repérer tes difficultés. Présente chaque calcul, précise les unités et vérifie ton résultat. Si tu bloques, demande une explication rapidement. Tu peux progresser sans tout réussir immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : Calculs numériques et proportionnalité ..... Aller
1. Maîtriser les calculs numériques ..... Aller
2. Utiliser la proportionnalité ..... Aller

Chapitre 2 : Statistiques et probabilités au quotidien ..... Aller
1. Lire et résumer des données ..... Aller
2. Comprendre les pourcentages ..... Aller
3. Estimer une probabilité ..... Aller

Chapitre 3 : Équations, fonctions et programmation simple ..... Aller
1. Résoudre une équation ..... Aller
2. Comprendre les fonctions et programmer ..... Aller

Chapitre 4 : Calculs commerciaux et financiers courants ..... Aller
1. Calculer des prix et des pourcentages ..... Aller
2. Passer du prix hors taxes au prix TTC ..... Aller
3. Préparer un budget et vérifier les dépenses ..... Aller

Chapitre 1 : Calculs numériques et proportionnalité

1. Maîtriser les calculs numériques :

Les opérations utiles :
Dans le football, tu calcules souvent des quantités, des durées ou des coûts. Additionner, soustraire, multiplier et diviser t'aide à préparer une séance, répartir du matériel ou vérifier un budget. Pense toujours à noter l'unité du résultat.

Les priorités de calcul :
Dans un calcul avec plusieurs opérations, les parenthèses passent d'abord, puis les multiplications et les divisions, et enfin les additions et les soustractions. Cette règle évite de donner un résultat faux quand tu calcules vite.

Exemple de calcul pour une séance :
Tu prévois 4 ateliers avec 6 ballons par atelier. Calcule d'abord 4 × 6 = 24 ballons. Si tu ajoutes ensuite 3 ballons de réserve, il t'en faut 24 + 3 = 27 au total.

Vérifier ton résultat :
Une estimation rapide permet de repérer une erreur. Si tu répartis 20 chasubles entre 4 équipes, tu t'attends à environ 5 chasubles par équipe. Si ton calcul donne 50, vérifie ta division et l'unité.

2. Utiliser la proportionnalité :

Comprendre le principe :
Deux quantités sont proportionnelles quand elles évoluent au même rythme. Si chaque équipe reçoit la même quantité de matériel, doubler le nombre d'équipes double aussi le nombre d'objets nécessaires. Le coefficient de proportionnalité indique ce rapport.

Calculer un pourcentage :
Un pourcentage exprime une quantité sur 100. Pour trouver 10 % d'un nombre, tu peux le diviser par 10. Pour 25 %, tu peux le diviser par 4. Garde les unités dans tes étapes de calcul.

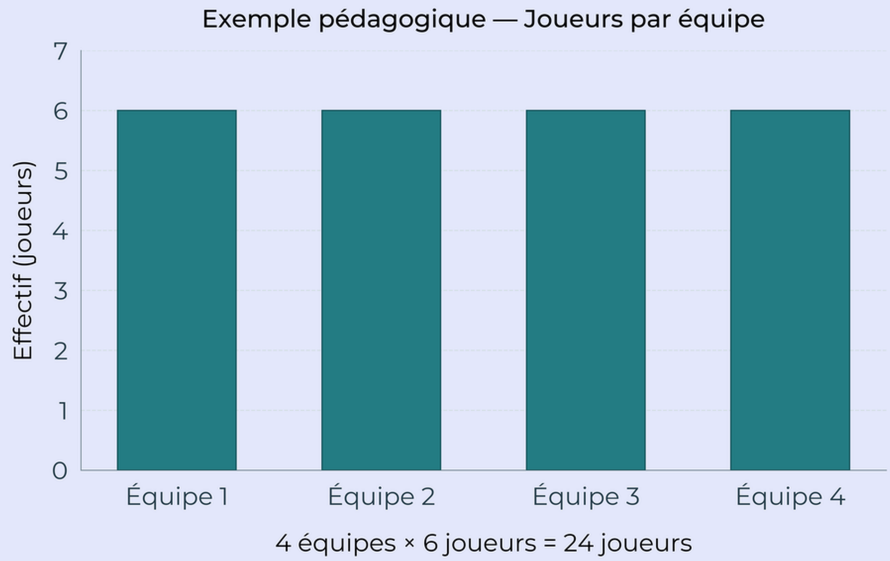
Exemple de proportionnalité pour une séance :
Tu prépares 12 litres de boisson pour 24 joueurs. Cela fait 12 ÷ 24 = 0,5 litre par joueur. Pour 30 joueurs, il faut 30 × 0,5 = 15 litres. Le résultat t'aide à prévoir la bonne quantité.

Repères de calcul sur le terrain :
Ce tableau t'aide à choisir une opération adaptée à une situation courante. Avant de calculer, demande-toi si tu cherches un total, une part par personne ou une quantité pour un effectif différent.

Situation	Calcul	Résultat utile

4 équipes de 6 joueurs	4 × 6	24 joueurs
20 chasubles pour 4 équipes	20 ÷ 4	5 chasubles par équipe
12 litres pour 24 joueurs	12 ÷ 24	0,5 litre par joueur

Graphique chiffré



Mini-cas pratique et livrable attendu :
Pour un plateau de football, tu dois préparer 3 ateliers accueillant chacun 8 joueurs. Prévois 2 ballons par atelier et 1 chasuble par joueur. Il faut 3 × 8 = 24 joueurs, 3 × 2 = 6 ballons et 24 chasubles. Le livrable attendu est une fiche de matériel indiquant clairement ces 3 quantités.

Ta check-list avant de valider :

- Repère les nombres utiles et ce que tu dois trouver.
- Choisis l'opération qui correspond à la situation.
- Écris les unités, comme joueurs, ballons ou litres.
- Vérifie si le résultat paraît réaliste.
- Présente clairement le total à l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

Pour préparer une séance, maîtrise les opérations et respecte les **priorités de calcul** : parenthèses, multiplications et divisions, puis additions et soustractions.

- Utilise la multiplication pour calculer un total et la division pour répartir une quantité.
- Applique la **proportionnalité** pour adapter les besoins à un nouvel effectif.
- Garde les unités et vérifie que le résultat est réaliste grâce à une estimation.

Une fiche claire, avec les quantités de joueurs et de matériel, facilite l'organisation de ta séance.

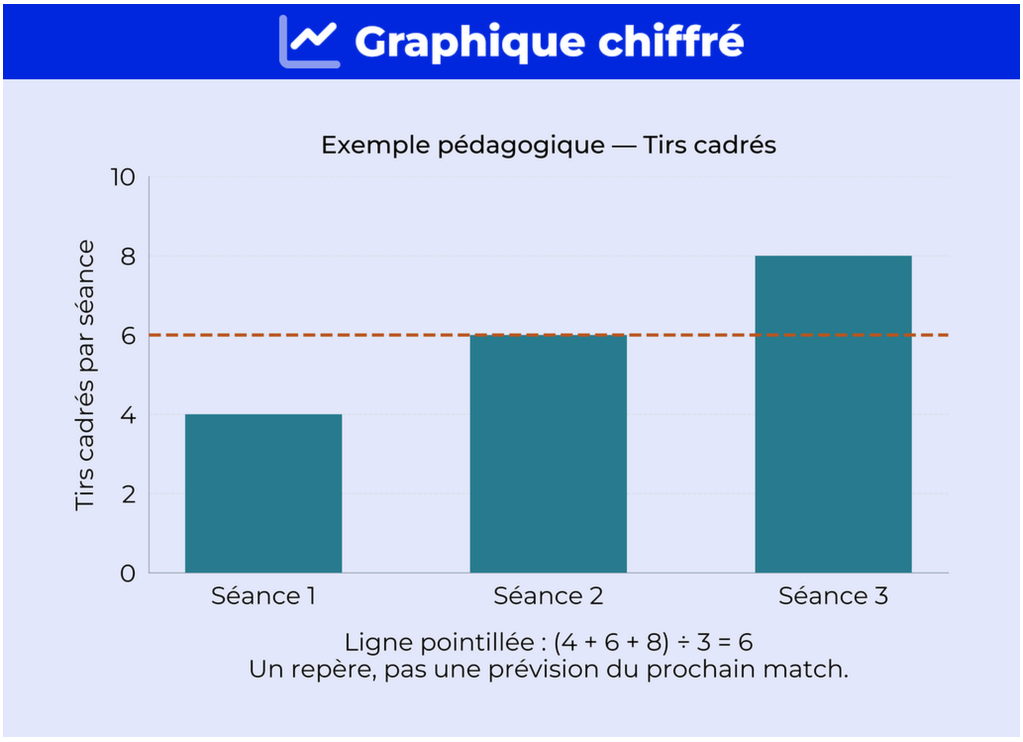
Chapitre 2 : Statistiques et probabilités au quotidien

1. Lire et résumer des données :

Organiser les données :
Une statistique sert à recueillir et à comparer des informations. Dans le football, tu peux compter les tirs, les buts ou les présences à l'entraînement. Note toujours la période et l'unité, sinon les comparaisons risquent d'être trompeuses.

Calculer une moyenne :
Pour obtenir une moyenne, additionne les valeurs puis divise le total par le nombre de valeurs. Elle donne un aperçu général, mais elle peut être influencée par une valeur très élevée ou très faible.

Exemple de moyenne de tirs :
Sur 3 séances, tu comptes 4, 6 et 8 tirs cadrés. Calcul : (4 + 6 + 8) ÷ 3 = 6 tirs cadrés par séance. Tu peux utiliser cette moyenne pour suivre une évolution, sans en faire une promesse pour le match suivant.



Comparer avec un tableau :
Un tableau rend les résultats plus faciles à lire. Pour comparer des joueurs ou des séances, utilise les mêmes critères et la même durée. Au stage, j'ai appris qu'une comparaison n'est utile que si les données ont été relevées de la même façon.

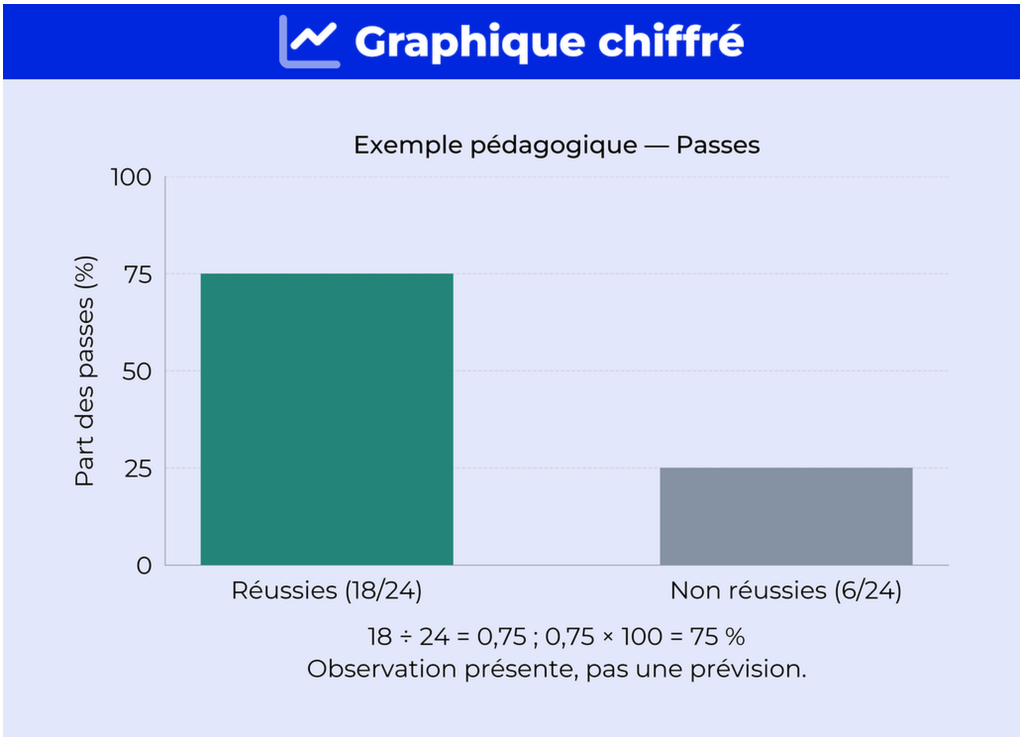
Séance	Tirs cadrés	Buts

Séance 1	4	1
Séance 2	6	2
Séance 3	8	2

2. Comprendre les pourcentages :

Calculer une proportion :
Un pourcentage exprime une part sur 100. Pour le calculer, divise le nombre de réussites par le nombre total d'essais, puis multiplie par 100. Pense à préciser ce que tu comptes, par exemple les passes réussies sur les passes tentées.

Exemple de passes réussies :
Un joueur réussit 18 passes sur 24. Calcul : 18 ÷ 24 = 0,75, puis 0,75 × 100 = 75 %. Cela signifie qu'il a réussi 75 % de ses passes pendant cette observation, pas qu'il réussira forcément autant au prochain match.



Mini-cas sur le terrain :
Après un exercice de 10 tirs par joueur, tu notes les réussites de 4 joueurs : 6, 7, 8 et 9. Les étapes sont simples : relever les résultats, calculer chaque pourcentage, puis les présenter clairement au responsable.

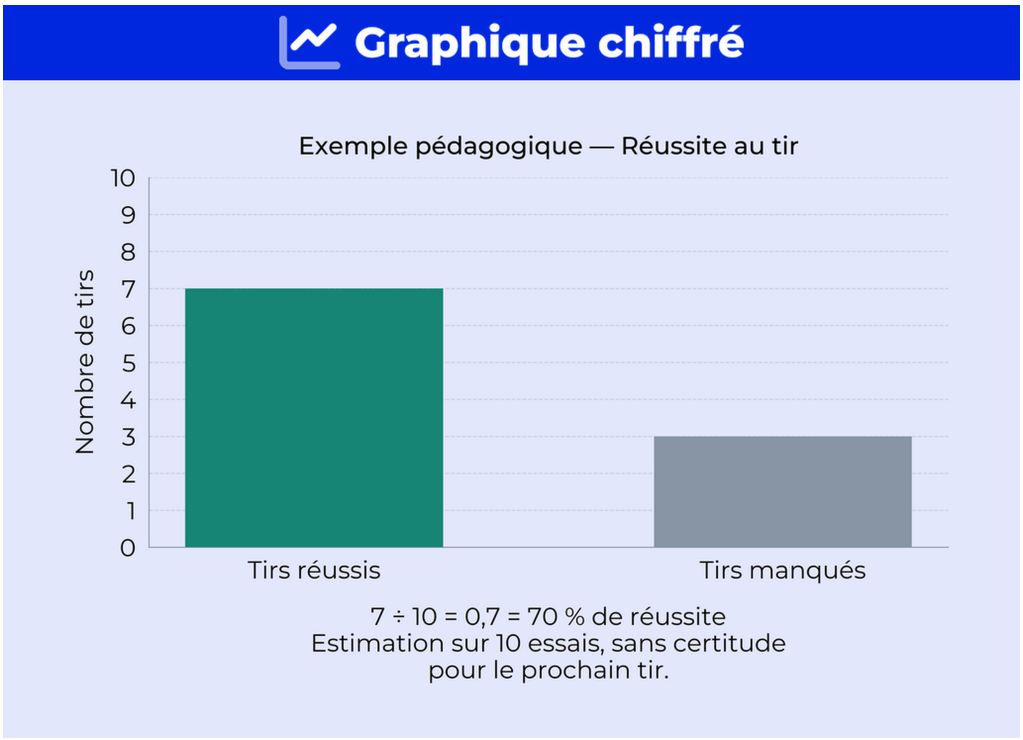
- Joueur 1 : 6 ÷ 10 × 100 = 60 %.
- Joueur 2 : 7 ÷ 10 × 100 = 70 %.
- Joueur 3 : 8 ÷ 10 × 100 = 80 %.
- Joueur 4 : 9 ÷ 10 × 100 = 90 %.

Le résultat montre les réussites pendant cet exercice précis. Le livrable attendu est un relevé de 4 lignes indiquant le nombre de tirs et le pourcentage de réussite de chaque joueur. Cette fiche aide à préparer un retour concret, sans réduire un joueur à un seul chiffre.

3. Estimer une probabilité :

Comprendre une chance :
Une probabilité mesure la chance qu'un événement se produise. Elle peut s'écrire sous forme de fraction, de nombre décimal ou de pourcentage. Plus elle est proche de 1, ou de 100 %, plus l'événement est probable, sans être certain.

Exemple de tir au but :
Lors d'un exercice, une joueuse marque 7 fois sur 10. Sa fréquence de réussite est de 7 ÷ 10 = 0,7, soit 70 %. C'est une estimation basée sur ces 10 essais, pas une certitude pour le prochain tir.



Ta check-list de relevé :
Quand tu observes un exercice, garde une méthode simple. Note les essais au fur et à mesure, puis vérifie tes calculs avant de transmettre les résultats. Cette habitude évite les erreurs de comptage que j'ai souvent vues au début.

- Choisis un seul indicateur, comme les tirs cadrés.
- Compte chaque essai une seule fois.
- Note le total et la période observée.
- Vérifie que le nombre de réussites ne dépasse pas le nombre d'essais.
- Présente le résultat avec son unité ou son pourcentage.

Éviter les conclusions trop rapides :
Une série courte ne suffit pas toujours pour juger une performance. Si un joueur réussit 3 tirs sur 4, cela représente 75 %, mais 4 essais restent peu nombreux. Pour mieux comparer, observe davantage d'essais dans des conditions similaires.

Ce qu'il faut retenir

Pour analyser une performance, relève les données avec une méthode claire et des critères comparables. La **moyenne des résultats** résume une série, mais une valeur atypique peut l'influencer.

- Note l'unité et la période observée, puis compare des données recueillies de la même façon.
- Calcule un pourcentage en divisant les réussites par le total d'essais, puis en multipliant par 100.
- Une fréquence observée aide à **estimer une probabilité**, mais ne garantit pas le résultat suivant.

Vérifie tes calculs et évite les conclusions fondées sur trop peu d'essais. Présente les chiffres comme un **indicateur de performance**, sans réduire un joueur à un seul résultat.

Chapitre 3 : Équations, fonctions et programmation simple

1. Résoudre une équation :

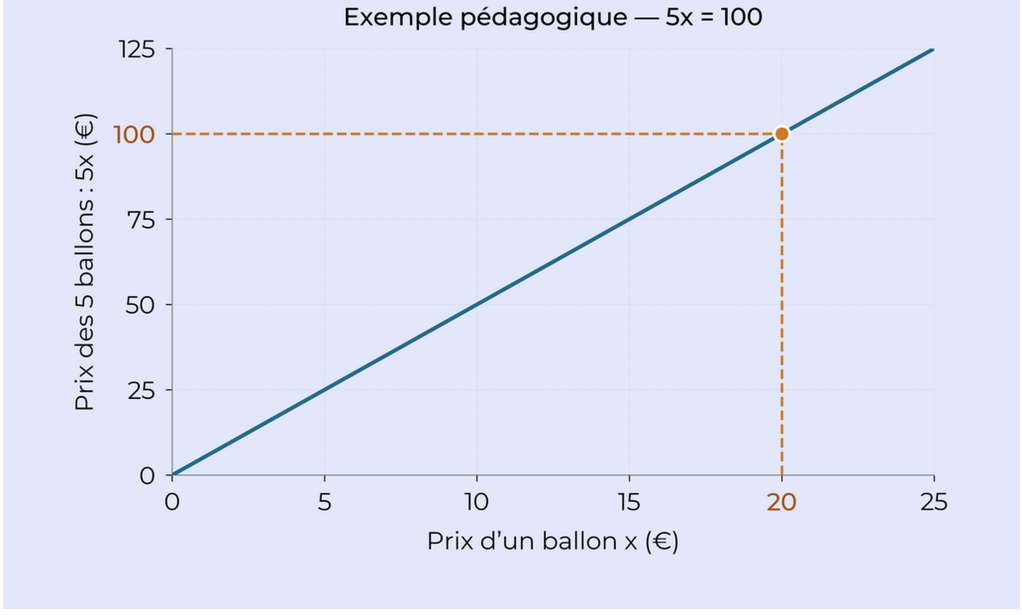
À quoi sert une équation :
Une équation permet de trouver une valeur inconnue. Dans le football, tu peux l'utiliser pour calculer un coût, une durée ou une quantité. Le principe est simple, tu gardes l'égalité équilibrée en faisant la même opération des 2 côtés.

Les étapes du calcul :
Pour résoudre une équation, commence par repérer l'inconnue, souvent notée x. Ensuite, isole-la en utilisant l'opération inverse. Termine par une vérification, car une erreur de signe peut changer toute la réponse.

- Si un nombre est ajouté, soustrais-le des 2 côtés.
- Si l'inconnue est multipliée, divise les 2 côtés par ce nombre.
- Remplace x par ta réponse pour vérifier l'égalité.

Exemple de calcul de coût :
Un club achète 5 ballons au même prix. La facture est de 100 €. Pour trouver le prix x d'un ballon, écris 5x = 100, puis divise par 5. Tu obtiens x = 20 €, soit 20 € par ballon.

Graphique chiffré



Mini-cas concret :
Avant une séance, tu dois acheter des chasubles pour ton équipe. Le budget est de 72 €, et chaque chasuble coûte 8 €. L'équation 8x = 72 donne x = 9. Tu peux acheter 9 chasubles, sans dépasser le budget.

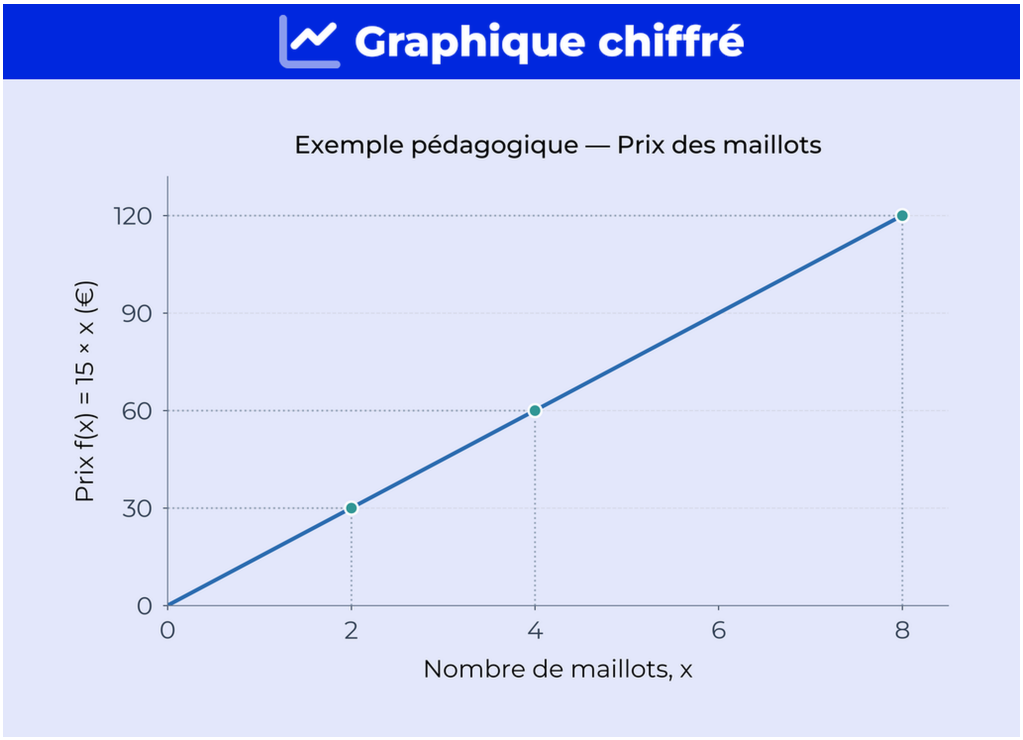
Le livrable attendu est une note de calcul indiquant l'équation, les étapes de résolution et le résultat avec son unité. En stage, j'ai souvent vu des élèves oublier l'unité. Pourtant, « 9 chasubles » est plus clair que « 9 ».

2. Comprendre les fonctions et programmer :

Une fonction en situation :
Une fonction associe une valeur de départ à un résultat. On peut la noter f(x). Dans un exercice de football, x peut représenter le nombre de joueurs, et f(x) le coût total de leurs maillots.

Lire un tableau de valeurs :
Si un maillot coûte 15 €, la fonction est f(x) = 15x. Le tableau montre le prix selon le nombre de maillots. Pour l'utiliser, multiplie toujours le nombre d'articles par le prix d'un article.

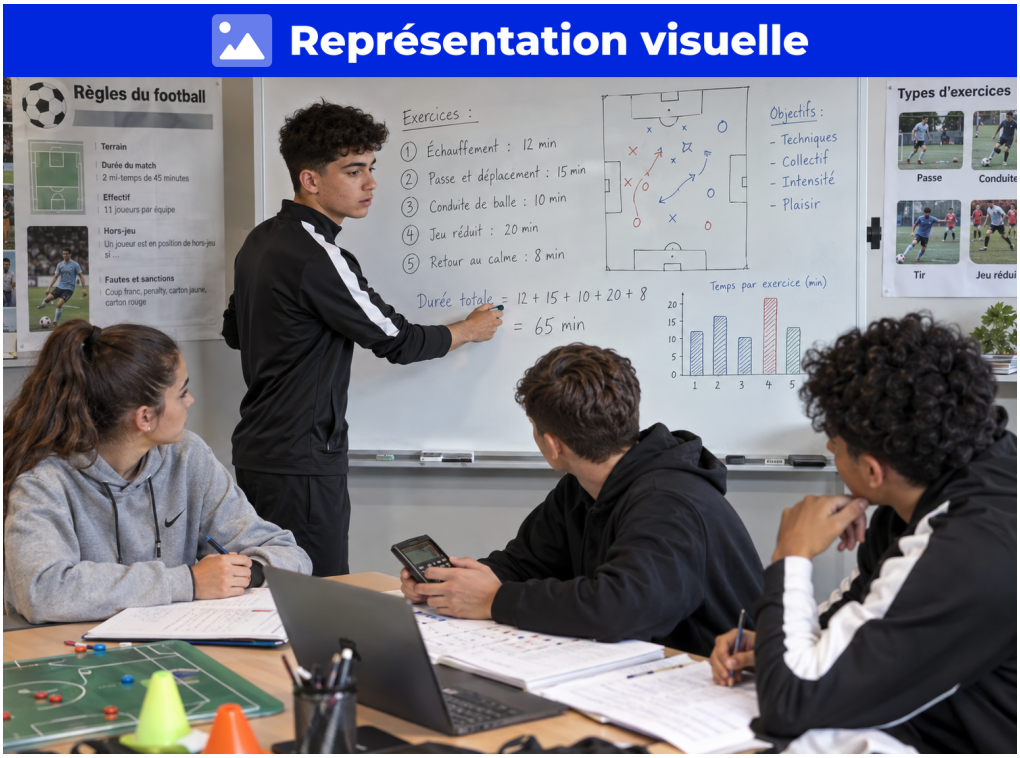
Nombre de maillots, x	Calcul	Prix, f(x)
2	15 × 2	30 €
4	15 × 4	60 €
8	15 × 8	120 €



Ce tableau permet de comparer rapidement plusieurs commandes. Pour 8 maillots, le club prévoit 120 €. Vérifie toujours que le résultat correspond à la question, par exemple un prix en euros ou une durée en minutes.

Programmer une suite d'instructions :
Un programme simple suit des consignes dans un ordre précis. Il reçoit une donnée, effectue un calcul, puis affiche le résultat. Avant de le lancer, teste-le avec des nombres faciles pour repérer une erreur de calcul ou d'ordre.

Exemple de programme pour une séance :
Tu veux calculer la durée totale de 3 exercices de 12 minutes. Le programme demande le nombre d'exercices, le multiplie par leur durée, puis affiche le total. Le calcul est 3 × 12 = 36 minutes. Tu sais ainsi combien de temps réserver.



Calcul de la durée totale d'exercices en football

Ta check-list de vérification :

- Repère la question et l'inconnue.
- Choisis l'opération ou la fonction adaptée.
- Écris les étapes dans le bon ordre.
- Vérifie ton résultat avec un calcul simple.
- Ajoute l'unité, comme €, minute ou joueur.

Ce qu'il faut retenir

Les équations, les fonctions et les programmes t'aident à résoudre des problèmes concrets de coûts ou de durées.

- Pour une équation, **isole l'inconnue** en faisant la même opération des deux côtés, puis vérifie ta réponse.
- Une fonction associe une donnée à un résultat, par exemple le prix total selon le nombre d'articles.
- Un programme exécute des instructions dans l'ordre : teste-le avec des valeurs simples.
- Présente les étapes et indique toujours **l'unité du résultat**.

Choisis la méthode adaptée à la question et contrôle que ton résultat est cohérent.

Chapitre 4 : Calculs commerciaux et financiers courants

1. Calculer des prix et des pourcentages :

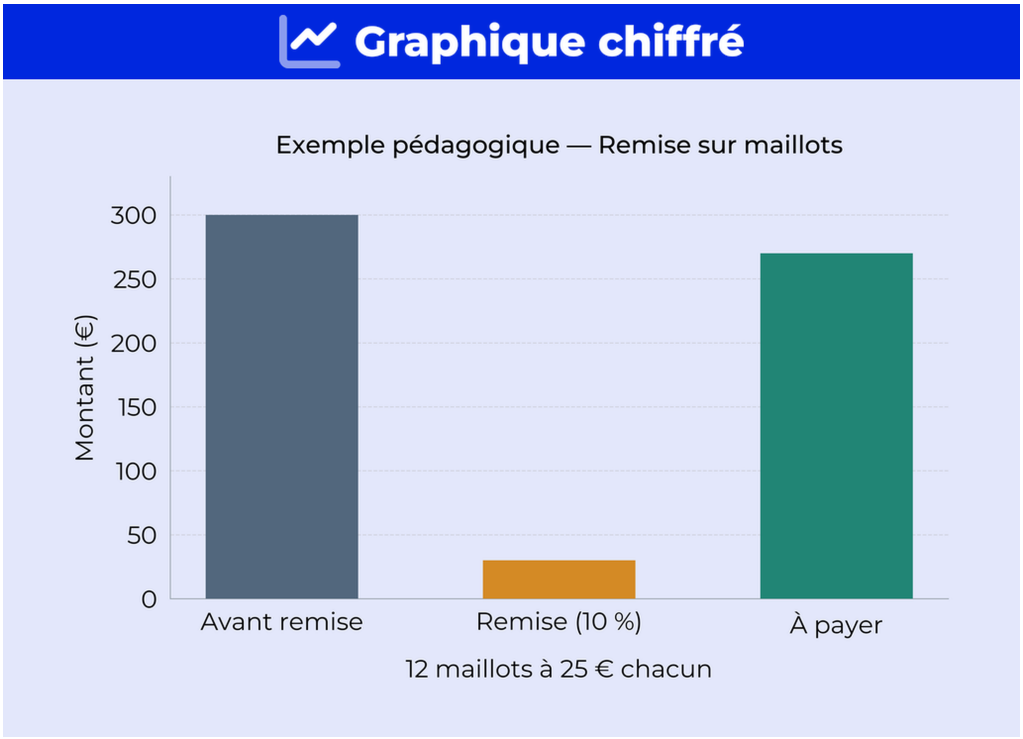
Les pourcentages au quotidien :
Dans un club, tu peux calculer une remise, une hausse de prix ou la part d'un budget consacrée au matériel. Pour trouver un pourcentage d'une somme, transforme le pourcentage en nombre décimal, puis multiplie.

Par exemple, 20 % correspond à 0,20. Pour calculer une remise de 20 % sur 50 €, tu fais 50 € × 0,20 = 10 €. La remise est de 10 €, et le prix après remise est de 40 €.

Comprendre la marge :
La marge commerciale correspond à la différence entre le prix de vente et le coût d'achat. Elle te permet de savoir ce qu'une vente rapporte avant de prendre en compte les autres dépenses de l'activité.

Attention, une marge de 10 € ne veut pas dire que l'activité a gagné 10 € au total. Il peut aussi y avoir des frais de transport, de location ou de communication à régler.

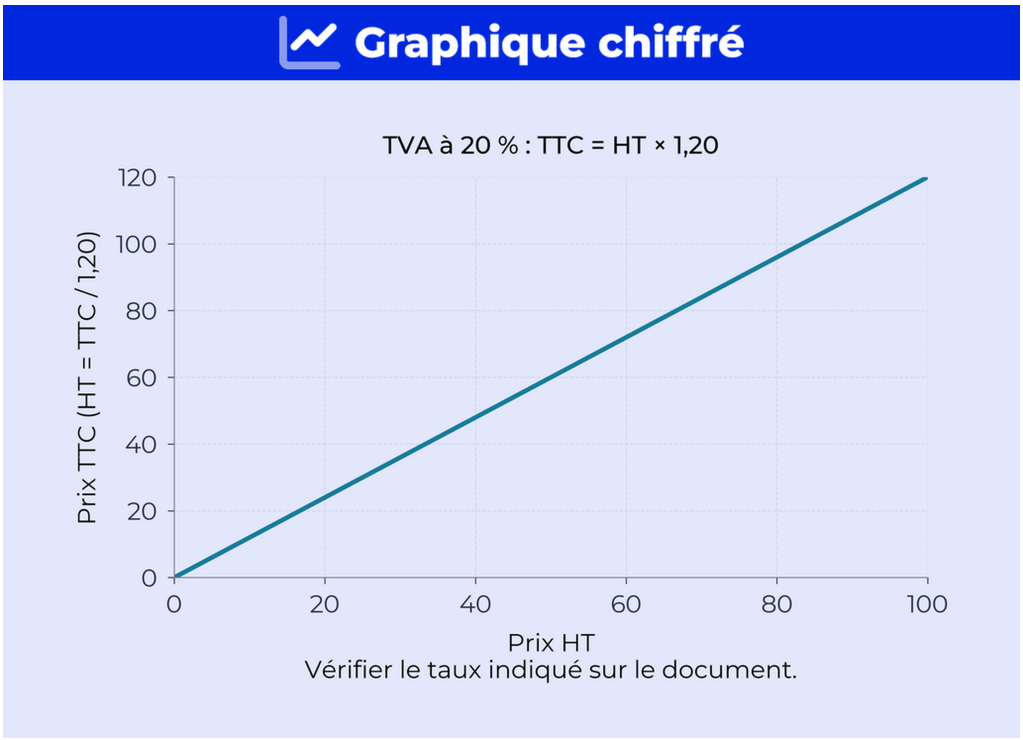
Exemple de remise sur des maillots :
Un club commande 12 maillots à 25 € chacun, soit 12 × 25 € = 300 €. Le fournisseur accorde une remise de 10 %, donc 300 € × 0,10 = 30 €. Le club paie 300 € - 30 € = 270 €.



2. Passer du prix hors taxes au prix TTC :

Calculer la TVA :
Le prix hors taxes, ou HT, ne comprend pas la taxe sur la valeur ajoutée. Le prix toutes taxes comprises, ou TTC, inclut cette taxe. Pour calculer un prix TTC, multiplie le prix HT par 1 + le taux de TVA écrit sous forme décimale.

Avec un taux de 20 %, tu multiplies le prix HT par 1,20. Pour retrouver le prix HT à partir du prix TTC, divise le prix TTC par 1,20. Vérifie toujours le taux indiqué sur le document utilisé.



Opération	Calcul	Résultat
Passer de 100 € HT à TTC avec 20 % de TVA	100 € × 1,20	120 € TTC
Retrouver le HT à partir de 120 € TTC	120 € ÷ 1,20	100 € HT
Calculer une remise de 10 % sur 80 €	80 € × 0,10	8 € de remise

Comparer les offres :
Quand tu compares des devis pour un tournoi ou un entraînement, regarde le montant final à payer et les éléments inclus. Une offre moins chère peut exclure la livraison ou la personnalisation des équipements.

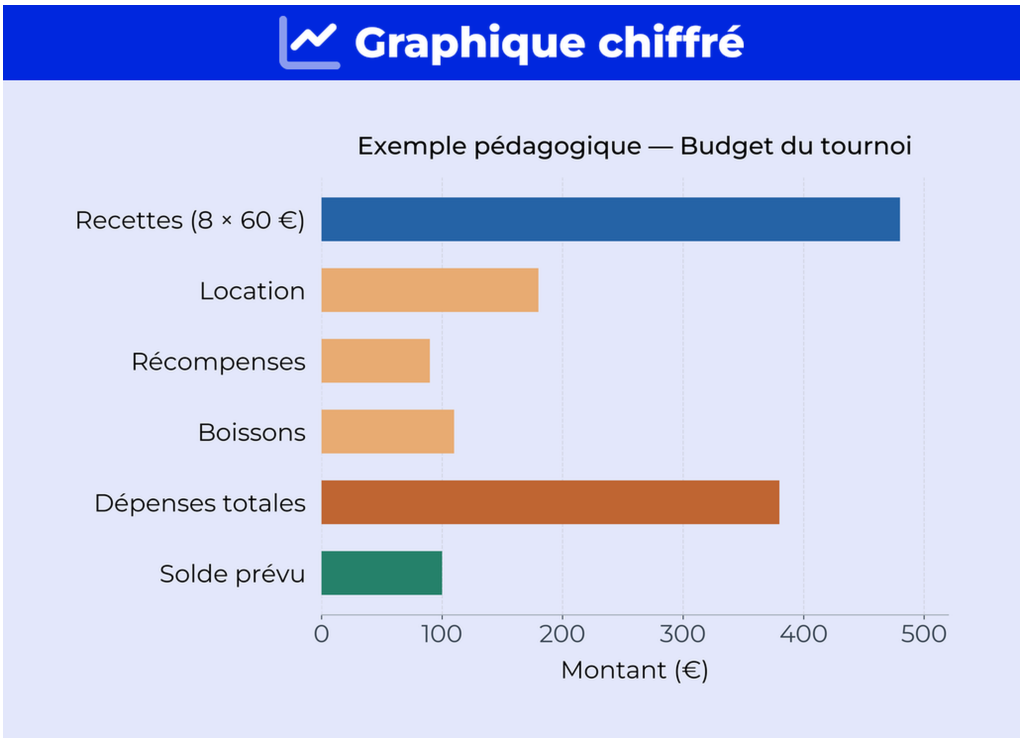
À l'entraînement, note les unités et les étapes de calcul. C'est une habitude simple qui évite de confondre le montant de la TVA avec le prix TTC ou d'appliquer une remise au mauvais montant.

3. Préparer un budget et vérifier les dépenses :

Construire un budget simple :
Un budget prévisionnel rassemble les recettes attendues et les dépenses prévues. Pour un événement sportif, les recettes peuvent venir des inscriptions ou d'une buvette. Les dépenses peuvent comprendre la location, les équipements et les achats alimentaires.

Soustrais le total des dépenses du total des recettes pour obtenir le solde prévisionnel. Un solde positif indique que les recettes prévues dépassent les dépenses. Un solde négatif t'alerte avant que tu engages les achats.

Mini cas concret :
Ton équipe organise un tournoi de 1 journée avec 8 équipes. Chaque équipe verse 60 €, soit 8 × 60 € = 480 € de recettes. La location coûte 180 €, les récompenses 90 € et les boissons 110 €, soit 380 € de dépenses. Le solde prévu est de 480 € - 380 € = 100 €.



Tu remets au responsable un tableau de recettes et de dépenses, avec les justificatifs des achats. Ce livrable permet de comparer le budget prévu aux montants réellement payés après le tournoi.

Ta vérification sur le terrain :

- Note le prix unitaire et la quantité avant de multiplier.
- Vérifie si le montant annoncé est HT ou TTC.
- Écris le taux utilisé pour chaque pourcentage.
- Garde les devis, factures et tickets de caisse.
- Compare les dépenses réelles au budget prévu.

Ce qu'il faut retenir

Pour gérer les achats et les activités de ton club, maîtrise les **calculs de pourcentage**, les prix et le suivi des dépenses.

- Pour calculer un pourcentage, transforme-le en décimal et multiplie par le montant. La marge est la différence entre prix de vente et coût d'achat.
- Avec 20 % de TVA, calcule le TTC en multipliant le HT par 1,20. Pour retrouver le HT, divise le TTC par 1,20.
- Établis un **budget prévisionnel** en comparant recettes et dépenses, puis calcule le solde.
- Vérifie les unités, les montants HT ou TTC et conserve les justificatifs.

En comparant ensuite le budget prévu aux dépenses réelles, tu peux repérer les écarts et mieux préparer les prochains événements.

Physique-chimie

Présentation de la matière :
En CAP Métiers du football, la Physique-chimie t'apprend à expérimenter, mesurer et interpréter des résultats. Tu développes une **démarche scientifique** applicable aux situations courantes.

Cette matière conduit à l'épreuve de Mathématiques et physique-chimie, de **coefficient 2**. En CCF, l'évaluation scientifique dure 45 minutes, compte pour 8 points et associe expérimentation, écrit et oral durant la dernière année.

En examen final ponctuel, l'épreuve commune est écrite et dure **1 h 30**. La partie Physique-chimie est prévue pour 45 minutes et notée sur 8 points.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **2 séances hebdomadaires** de 15 minutes. Reprends une formule, puis applique-la dans un exercice corrigé. Pour rendre les révisions concrètes, entraîne-toi à calculer une vitesse à partir d'une distance parcourue sur le terrain.

Pendant les manipulations, lis les consignes avant d'agir. Note chaque mesure avec son unité et explique ton raisonnement. Si tu bloques, demande une explication, puis refais l'exercice tranquillement.

Table des matières

Chapitre 1 : Mesures électriques et sécurité des circuits ..... Aller
1. Mesurer une tension et une intensité ..... Aller
2. Protéger les personnes et les circuits ..... Aller

Chapitre 2 : Décrire un mouvement et mesurer une vitesse ..... Aller
1. Décrire le mouvement ..... Aller
2. Mesurer une vitesse ..... Aller
3. Réaliser et vérifier une mesure ..... Aller

Chapitre 3 : Solutions aqueuses et acidité ..... Aller
1. Comprendre la composition d'une solution aqueuse ..... Aller
2. Mesurer l'acidité d'une solution ..... Aller
3. Appliquer ces notions sur le terrain ..... Aller

Chapitre 4 : Température et échanges thermiques ..... Aller
1. Comprendre la température et la chaleur ..... Aller
2. Mesurer et calculer un échange ..... Aller

Chapitre 5 : Signaux sonores et lumineux au quotidien ..... Aller

1. Reconnaître les signaux sonores ..... Aller
2. Comprendre les signaux lumineux ..... Aller
3. Tester et utiliser les signaux sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Mesures électriques et sécurité des circuits

1. Mesurer une tension et une intensité :

Les grandeurs à connaître :
La tension, notée U, se mesure en volts (V). L'intensité, notée I, se mesure en ampères (A), ou en milliampères (mA). Sur un terrain, ces notions t'aident à comprendre l'alimentation d'un tableau d'affichage ou d'un éclairage d'entraînement.

Utiliser un multimètre :
Pour mesurer une tension, règle le multimètre sur V et branche-le en dérivation, aux bornes du dipôle. Pour mesurer une intensité, choisis A ou mA et place l'appareil en série dans le circuit. Commence par le plus grand calibre si tu ne connais pas la valeur.

Manipulation en basse tension :
Avec l'accord de ton enseignant, prépare une pile de 4,5 V, une petite lampe et un multimètre. Branche la lampe, mesure la tension à ses bornes, puis ouvre le circuit et insère l'appareil en série pour mesurer l'intensité.

Mesure	Branchement	Résultat d'exemple
Tension	En dérivation	4,5 V
Intensité	En série	0,15 A

Exemple de mesure sur un circuit :
Sur une maquette alimentée par une pile de 4,5 V, tu lis 4,5 V aux bornes de la pile et 0,15 A dans le circuit. Note les valeurs et leurs unités. Si l'écran affiche « 0.15 », vérifie que le multimètre est réglé en ampères.

À retenir sur les erreurs courantes :

- Ne mesure pas une intensité comme une tension, le branchement n'est pas le même.
- Vérifie les bornes utilisées, COM et V pour la tension, COM et A ou mA pour l'intensité.
- Ne dépasse pas le calibre indiqué sur l'appareil.

2. Protéger les personnes et les circuits :

Reconnaître les dangers :
Un courant électrique peut provoquer une électrisation, des brûlures ou un départ de feu. Un câble abîmé, une prise humide ou une multiprise surchargée sont des signaux d'alerte. Dans un stade ou un gymnase, l'eau et le matériel électrique ne doivent jamais être mélangés.

Comprendre les protections :
Un fusible ou un disjoncteur coupe le courant si l'intensité devient trop élevée. Un dispositif différentiel protège les personnes en détectant certaines fuites de courant. Ces protections ne rendent pas une installation sans danger, alors ne touche jamais un conducteur dénudé.

Adopter les bons réflexes :

- Repère les fils coupés, les prises cassées et les traces de chauffe.
- Garde les mains sèches et éloigne les liquides des équipements.
- Débranche un appareil en tenant sa fiche, pas en tirant sur le câble.
- Signale une anomalie au responsable, sans tenter de réparer.
- N'ouvre pas un tableau électrique et ne mesure pas le secteur.

Le secteur électrique en France est d'environ 230 V. Sa mesure et toute intervention sur une installation fixe présentent des risques sérieux. Pour ce chapitre, les manipulations se font uniquement sur une maquette basse tension, avec l'enseignant et le matériel adapté.

Mini cas pratique et livrable attendu :
Avant un entraînement en gymnase, tu repères une rallonge de 10 m avec une gaine fendue près d'une prise. Tu ne la branches pas, tu éloignes les élèves et tu préviens le responsable. Le résultat attendu est une zone sécurisée et une anomalie signalée.

Ton livrable est une fiche d'incident comprenant la date, le lieu, la description du défaut et l'action prise. Exemple : « 14 h 00, gymnase, rallonge de 10 m endommagée, matériel écarté et responsable averti ».

Check-list avant une activité :

- Vérifie visuellement les câbles et les prises.
- Éloigne l'eau des équipements électriques.
- Utilise seulement le matériel prévu par l'encadrant.
- Signale toute anomalie, même si l'appareil semble fonctionner.
- Ne touche pas à une installation endommagée ou sous tension.

Je me rappelle qu'en stage, on a parfois envie de remettre vite un appareil en marche pour ne pas retarder la séance. Le bon réflexe, c'est l'inverse : tu arrêtes, tu signales et tu laisses intervenir une personne compétente.

Ce qu'il faut retenir

Pour mesurer correctement, distingue tension et intensité, puis choisis le branchement et le calibre adaptés.

- La tension se mesure en volts, **en dérivation**.
- L'intensité se mesure en ampères, **en série**.
- Un fusible ou un disjoncteur protège le circuit ; un différentiel contribue à protéger les personnes.
- Repère les défauts, éloigne l'eau et signale toute anomalie, sans intervenir.

Ne mesure jamais le secteur ni n'ouvre un tableau électrique. Les manipulations se font sur une maquette basse tension, avec l'enseignant et le matériel adapté. En cas de danger, sécurise la zone et préviens le responsable.

Chapitre 2 : Décrire un mouvement et mesurer une vitesse

1. Décrire le mouvement :

Choisir un repère :
Pour décrire un mouvement, tu observes comment la position d'un objet change au fil du temps. Il faut préciser par rapport à quoi tu l'observes, par exemple le terrain. Un ballon peut sembler immobile pour le joueur qui le porte, mais avancer par rapport au terrain.

Repérer la trajectoire :
La trajectoire est l'ensemble des positions successives d'un objet. Elle peut être rectiligne si elle suit une ligne droite, circulaire si elle forme un cercle, ou curviligne si elle suit une courbe. En football, le ballon frappé vers le but suit souvent une trajectoire courbe.

Comparer les positions :
Un mouvement peut être uniforme si la vitesse reste la même, accéléré si elle augmente, ou ralenti si elle diminue. Regarde plusieurs positions prises à intervalles de temps égaux. Si les écarts grandissent, l'objet accélère. C'est plus fiable qu'une impression rapide depuis le bord du terrain.

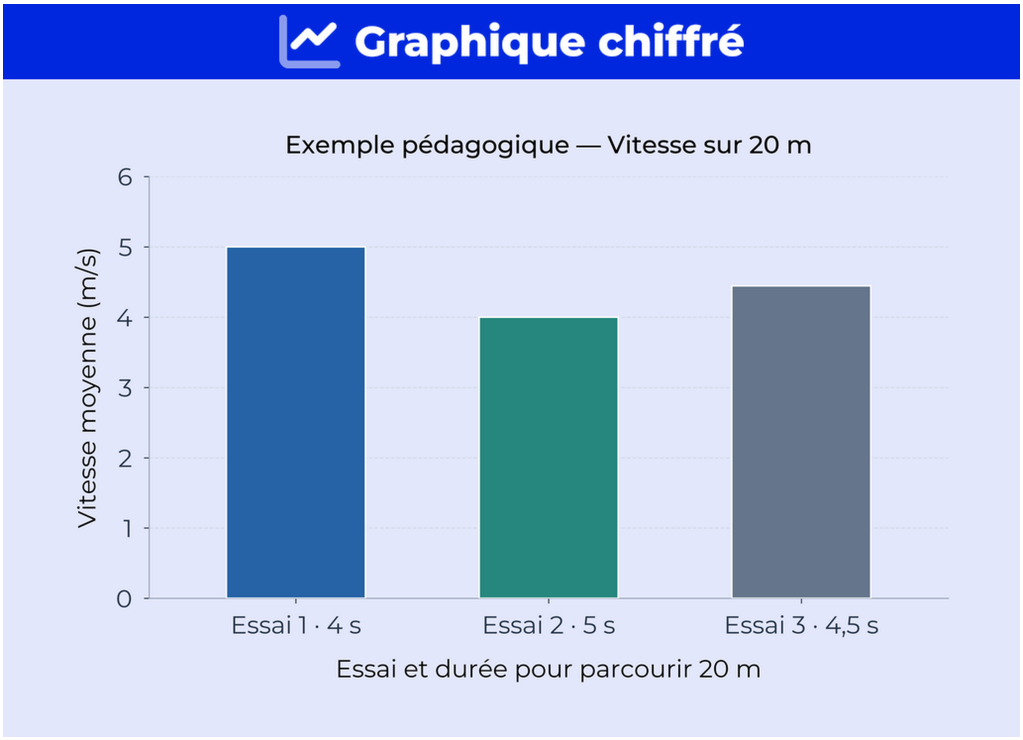
Exemple d'observation du ballon :
Sur une vidéo prise à intervalles réguliers, le ballon avance de 2 mètres, puis de 4 mètres, puis de 6 mètres. Ses déplacements augmentent pendant des durées égales, son mouvement est donc accéléré par rapport au terrain.

2. Mesurer une vitesse :

Utiliser la formule :
La vitesse moyenne se calcule en divisant la distance parcourue par la durée du trajet. La formule est v = d ÷ t. Si la distance est en mètres et le temps en secondes, la vitesse obtenue s'exprime en mètres par seconde, notés m/s.

Faire une mesure simple :
Avec un camarade, mesure une distance droite de 20 mètres à l'aide d'un mètre ruban et chronomètre le passage d'un joueur. Fais 3 essais et note chaque durée. Une mesure bien organisée aide à limiter les erreurs de départ et d'arrêt du chronomètre.

Essai	Distance	Durée	Vitesse moyenne
1	20 m	4 s	5 m/s
2	20 m	5 s	4 m/s
3	20 m	4,5 s	Environ 4,4 m/s



Interpréter le résultat :
Pour le 1er essai, le calcul est 20 ÷ 4 = 5 m/s. Cette valeur est une vitesse moyenne sur toute la distance, pas la vitesse exacte à chaque instant. Pense à écrire les unités, car un nombre seul ne décrit pas complètement la mesure.

Exemple de conversion en kilomètres par heure :
Pour passer des m/s aux km/h, multiplie par 3,6. Une vitesse de 5 m/s correspond donc à 18 km/h. Cette conversion peut t'aider à comparer des mesures exprimées dans des unités différentes.

3. Réaliser et vérifier une mesure :

Mini cas pratique :
Au stade, tu dois comparer 2 courses sur 20 mètres. Place 2 repères, demande à un camarade de chronométrer chaque passage et note les durées. Si un joueur met 4 secondes, sa vitesse moyenne est de 5 m/s.

Étapes et livrable :
Répète chaque course 3 fois, puis indique les durées et les vitesses calculées sur une fiche. Pour le joueur qui met 5 secondes, la moyenne vaut 4 m/s. Ton livrable est un tableau de mesures avec les unités et une courte phrase qui compare les résultats.

Vérifications sur le terrain :

- Choisis une distance mesurée en mètres.
- Déclenche et arrête le chronomètre aux mêmes repères.
- Réalise 3 essais pour repérer un résultat inhabituel.

- Calcule la vitesse avec la distance divisée par la durée.
- Note l'unité et précise qu'il s'agit d'une vitesse moyenne.

Astuce de terrain :
Quand tu chronomètres un départ, le temps de réaction peut fausser le résultat. Place-toi toujours au même endroit et utilise les mêmes repères. J'ai souvent vu des élèves oublier les unités, alors prends le réflexe de les inscrire dès la première mesure.

Ce qu'il faut retenir

Pour décrire un mouvement, précise le **repère choisi** et observe la trajectoire ainsi que l'évolution des positions à intervalles égaux.

- Une trajectoire peut être rectiligne, circulaire ou curviligne. Le mouvement est uniforme, accéléré ou ralenti selon l'évolution de la vitesse.
- Calcule la **vitesse moyenne** avec v = d ÷ t. Exprime-la en m/s, ou multiplie par 3,6 pour obtenir des km/h.
- Pour limiter les erreurs, mesure une distance précise, garde les mêmes repères et réalise trois essais.

Note toujours les unités et précise qu'il s'agit d'une vitesse moyenne. Comparer plusieurs mesures permet de vérifier tes résultats.

Chapitre 3 : Solutions aqueuses et acidité

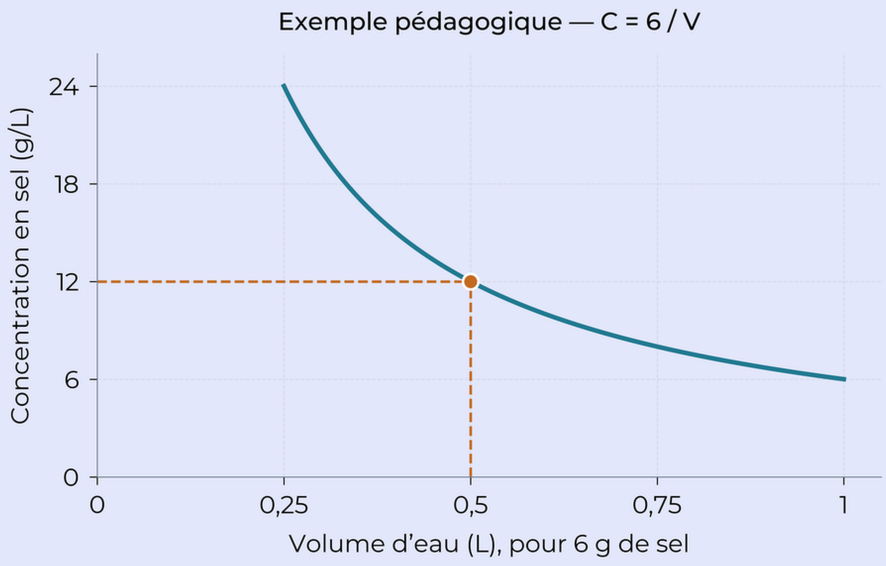
1. Comprendre la composition d'une solution aqueuse :

Solvant et soluté :
Une solution aqueuse est un mélange homogène dont le solvant est l'eau. La substance dissoute s'appelle le soluté. Quand tu mélanges du sel à de l'eau, le sel est le soluté et l'eau, le solvant.

Concentration massique :
La concentration massique indique la masse de soluté dissoute dans un volume de solution. La formule à retenir est Cm = m ÷ V. Cm s'exprime en g/L, m en g et V en L.

Exemple de calcul :
Tu dissous 6 g de sel dans 0,5 L d'eau. La concentration vaut 6 ÷ 0,5 = 12 g/L. Cette mesure permet de comparer la quantité de sel présente dans différentes solutions.

Graphique chiffré



Manipulation rapide :
Matériel : une balance, un bécher, une éprouvette graduée, de l'eau et du sel. Pèse 2 g de sel, mesure 0,2 L d'eau, puis mélange jusqu'à dissolution. La solution obtenue contient 10 g/L de sel.

2. Mesurer l'acidité d'une solution :

Lire l'échelle du ph :

Le pH indique si une solution est acide, neutre ou basique. En général, un pH inférieur à 7 correspond à une solution acide, un pH égal à 7 à une solution neutre, et un pH supérieur à 7 à une solution basique.

Utiliser un indicateur :
Tu peux estimer le pH avec du papier indicateur, en comparant sa couleur au nuancier. Un pH-mètre donne une valeur plus précise. Rince sa sonde entre 2 mesures pour éviter de contaminer les échantillons.

Solution testée	Ph mesuré	Interprétation
Jus de citron	2	Acide
Eau pure	7	Neutre
Solution savonneuse	9	Basique

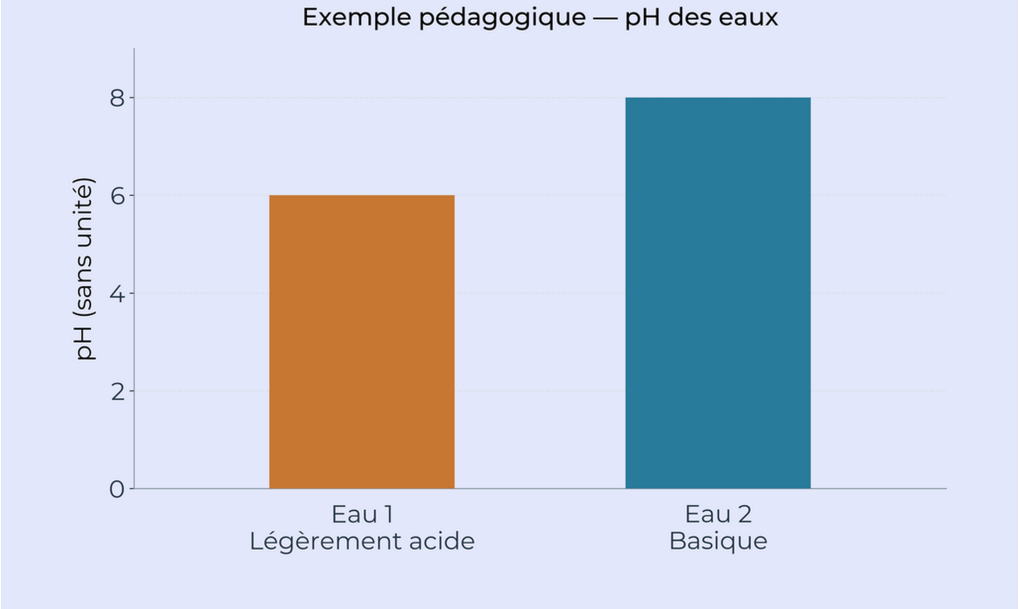
Exemple d'interprétation :
Tu testes une boisson et le papier indique un pH de 3. Tu peux conclure qu'elle est acide, mais pas qu'elle est dangereuse. Le pH seul ne suffit pas à déterminer si un produit peut être consommé ou manipulé sans précaution.

3. Appliquer ces notions sur le terrain :

Mini-cas autour du matériel sportif :
Après un entraînement, tu dois comparer 2 eaux de nettoyage pour du matériel. Tu prélèves 10 mL de chaque produit, tu mesures leur pH avec des bandelettes et tu notes les résultats. Tu ne mélanges jamais les produits entre eux.

Résultat et livrable :
La première eau affiche un pH de 6 et la seconde un pH de 8. Tu notes que la première est légèrement acide et la seconde basique. Ton livrable est un tableau daté indiquant les 2 valeurs, les produits testés et les précautions suivies.

Graphique chiffré



Check-list de manipulation :

Étape	À vérifier
1	Lire l'étiquette du produit
2	Mettre les protections demandées
3	Prélever un petit volume sans contact direct
4	Noter le pH et l'unité ou l'échelle utilisée
5	Ranger le matériel et se laver les mains

Astuce de terrain :
Quand tu notes un résultat, écris tout de suite le nom de l'échantillon et la valeur mesurée. En stage, cette habitude évite de confondre les produits. Ne goûte jamais une solution et ne touche pas un produit inconnu, même s'il ressemble à de l'eau.

Ce qu'il faut retenir

Une solution aqueuse contient un soluté dissous dans l'eau, qui est le solvant. Sa concentration massique se calcule avec **Cm = m ÷ V** et s'exprime en g/L.

- Un pH inférieur à 7 indique une solution **acide**, égal à 7 une solution neutre, supérieur à 7 une solution basique.

- Utilise du papier indicateur ou un pH-mètre, puis note chaque mesure avec le nom de l'échantillon.
- Lis l'étiquette, porte les protections nécessaires et ne mélange, ne goûte ni ne touche jamais un produit inconnu.

Le pH renseigne sur l'acidité, mais ne suffit pas à établir si un produit est dangereux. Manipule les solutions avec prudence et consigne clairement tes résultats.

Chapitre 4 : Température et échanges thermiques

1. Comprendre la température et la chaleur :

Température et énergie :
La température indique si un objet est plus ou moins chaud. Elle se mesure avec un thermomètre, en degrés Celsius, notés °C. La chaleur, elle, correspond à un transfert d'énergie entre des objets qui n'ont pas la même température.

La chaleur passe spontanément de l'objet le plus chaud vers l'objet le plus froid, jusqu'à ce que leurs températures se rapprochent. Attention, température et chaleur ne désignent donc pas la même chose. Cette distinction m'a souvent évité des confusions en exercice.

Les modes de transfert :
La chaleur se transmet principalement de 3 façons. La conduction se fait par contact, la convection accompagne le déplacement d'un liquide ou d'un gaz, et le rayonnement transporte de l'énergie sans contact direct.

- La conduction réchauffe une cuillère posée dans une boisson chaude.
- La convection se produit quand l'air chaud monte dans un vestiaire.
- Le rayonnement du Soleil réchauffe un terrain même sans contact.

Dans le football, ces transferts comptent pendant l'entraînement. Un joueur peut perdre de la chaleur quand il reste immobile au froid. À l'inverse, l'effort produit de la chaleur, et l'air ou la transpiration participent aux échanges avec le corps.

Exemple d'échange thermique :
Après 10 minutes d'échauffement, tu touches un ballon resté dehors à 5 °C. Ta main, plus chaude, lui cède un peu d'énergie par contact. Le ballon ne devient pas immédiatement aussi chaud que ta main.

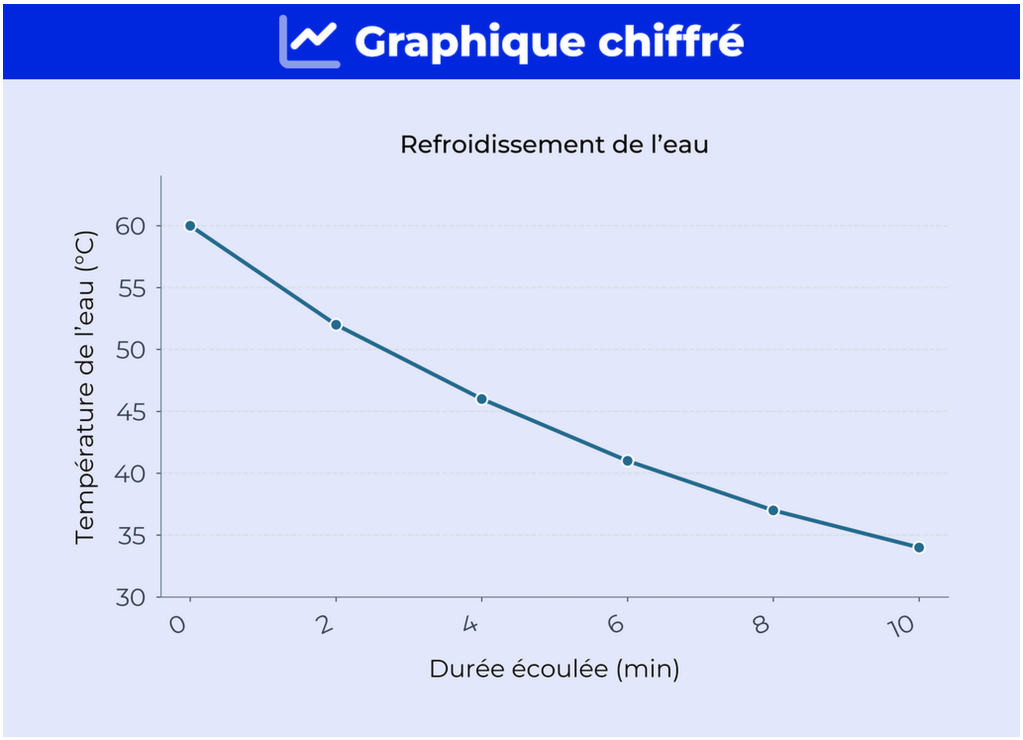
2. Mesurer et calculer un échange :

Une manipulation simple :
Prends un thermomètre, 200 g d'eau et un récipient. Mesure la température initiale, puis place le récipient dans une pièce plus fraîche. Note la température toutes les 2 minutes pendant 10 minutes, sans déplacer le thermomètre.

Voici un exemple de relevé. Les valeurs dépendent de la pièce, du récipient et de la précision de l'appareil. Observe surtout la tendance : l'eau perd de l'énergie thermique et sa température baisse au fil du temps.

Durée écoulée	Température de l'eau

0 minute	60 °C
2 minutes	52 °C
4 minutes	46 °C
6 minutes	41 °C
8 minutes	37 °C
10 minutes	34 °C



Calculer l'énergie reçue ou cédée :
Pour estimer l'énergie thermique échangée, utilise la formule Q = m × c × ΔT. Q s'exprime en joules, m en kilogrammes, c en joules par kilogramme et par degré Celsius, et ΔT en °C. Pour l'eau, c vaut environ 4 180 J/(kg·°C).

Dans le relevé, l'eau passe de 60 °C à 34 °C. Donc ΔT = 34 - 60 = -26 °C. Avec 0,200 kg d'eau, Q ≈ 0,200 × 4 180 × (-26), soit environ -21 700 J. Le signe négatif indique que l'eau a cédé de l'énergie.

Cas concret et vérification :
Avant une séance, tu compares la température d'une gourde placée dans un sac isolant et celle d'une gourde laissée à l'air libre. Mesure les 2 températures au départ, puis après 20 minutes. Note les résultats et l'écart observé.

Le livrable attendu est un relevé avec 4 mesures, soit 2 gourdes à 2 moments, accompagné d'une phrase expliquant laquelle a le mieux conservé sa température. Ne goûte jamais un liquide pour en estimer la température, utilise le thermomètre.

Représentation visuelle



Mesure de température : essentielle pour la performance sportive

Checklist de mesure :

- Choisis un thermomètre adapté et vérifie qu'il fonctionne.
- Mesure la température au même endroit dans chaque récipient.
- Note l'heure et la valeur sans arrondir au hasard.
- Compare les températures en calculant leur différence.
- Indique l'unité °C et explique le sens de l'évolution.

Ce qu'il faut retenir

La **température mesure** le degré de chaleur d'un objet, tandis que la chaleur est un transfert d'énergie du corps le plus chaud vers le plus froid.

- La chaleur se transmet par **conduction, convection** ou rayonnement.
- Pour calculer l'énergie échangée, utilise $Q = m \times c \times \Delta T$. Un résultat négatif indique que l'objet a cédé de l'énergie.
- Pour suivre une évolution, mesure avec soin, note les températures en °C et compare-les.

Des mesures régulières t’aident à comprendre les échanges thermiques et à évaluer, par exemple, l’efficacité d’une gourde isolante.

Chapitre 5 : Signaux sonores et lumineux au quotidien

1. Reconnaître les signaux sonores :

À quoi sert un signal sonore :
Un signal sonore transmet une information grâce à un son. Tu peux l'entendre, par exemple, dans une alarme, une sonnerie ou le coup de sifflet d'un arbitre. Sa durée, son rythme et son intensité aident à comprendre le message.

Les caractéristiques du son :
Un son aigu et un son grave ne se ressemblent pas. Le volume indique si un son est faible ou fort. Un signal bref attire l'attention rapidement, tandis que des sons répétés peuvent signaler une urgence ou demander de s'arrêter.

Exemple de signal sonore :
Pendant un entraînement, l'éducateur donne 1 coup de sifflet pour lancer un exercice et 2 coups pour l'arrêter. Avant de commencer, assure-toi que toute l'équipe connaît ce code. Sinon, chacun risque de réagir différemment.

2. Comprendre les signaux lumineux :

Un message visible :
Un signal lumineux transmet une information grâce à une lumière ou à un changement de couleur. Il peut être utile quand le bruit empêche d'entendre un signal sonore. Un feu de circulation et un voyant d'alarme sont des exemples courants.

Observer avant d'agir :
La couleur, le clignotement et l'emplacement du signal comptent. Un feu rouge demande l'arrêt, tandis qu'un feu vert autorise le passage lorsque la voie est dégagée. Ne te fie jamais à une lumière seule si la situation reste dangereuse.

Exemple de signal lumineux :
Lors d'un exercice sur un terrain couvert, un encadrant peut montrer un carton vert pour lancer le jeu et un carton rouge pour l'arrêter. Place-toi de façon à voir les cartons et vérifie que les joueurs ont compris le code.

3. Tester et utiliser les signaux sur le terrain :

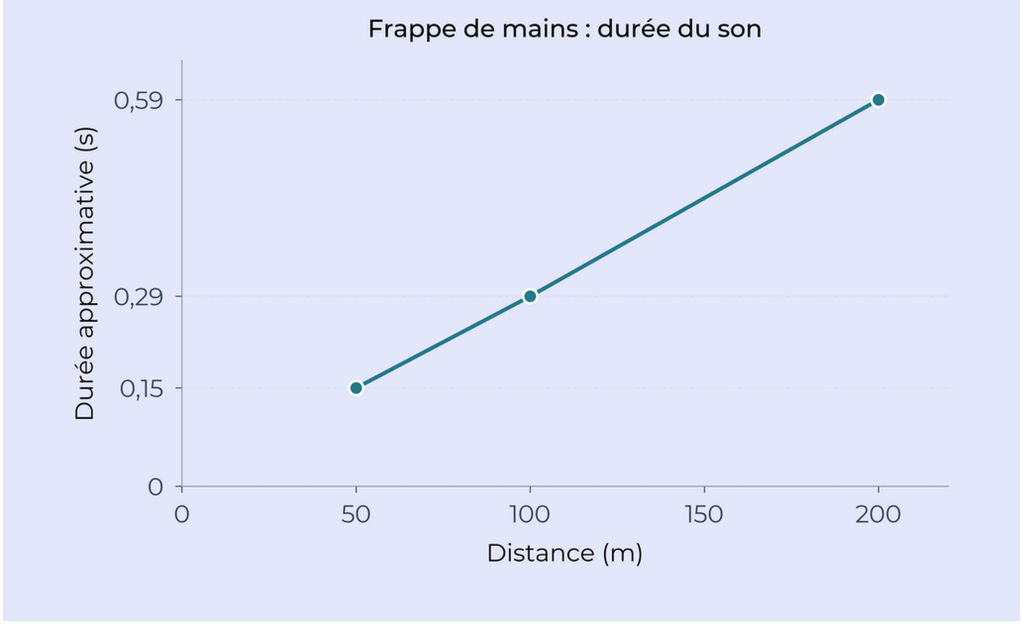
Une manipulation courte :
Avec un camarade, place-toi à environ 100 m de lui dans un espace autorisé. Au même instant, il allume une lampe et frappe dans ses mains. Observe le flash, puis écoute le son. Ne réalise pas ce test près d'une route.

Interpréter les observations :

Tu vois le flash presque immédiatement, mais le son met un court moment à arriver. Dans l'air, le son se déplace à environ 340 m/s. Sur 100 m, son trajet dure environ 0,29 s, car 100 ÷ 340 ≈ 0,29.

Signal observé	Distance	Durée approximative du son
Frappe de mains	50 m	0,15 s
Frappe de mains	100 m	0,29 s
Frappe de mains	200 m	0,59 s

Graphique chiffré



Exemple de mini cas sur le terrain :
Avant une séance de 20 minutes, tu aides à tester un code avec 6 joueurs. Tu annonces que 1 coup de sifflet lance le jeu et que 2 l'arrêtent, puis tu vérifies que chacun réagit correctement lors de 3 essais. Le livrable attendu est une fiche de consignes avec le code et le résultat des essais.

Check-list avant l'exercice :

- Choisis un signal sonore ou lumineux facile à distinguer.
- Explique le code à toute l'équipe avant le début.
- Vérifie que chacun voit ou entend le signal depuis sa position.
- Teste le signal une fois avant l'exercice.
- Arrête l'activité si le signal n'est pas compris.

Ce qu'il faut retenir

Les signaux sonores et lumineux transmettent des consignes grâce au son ou à la lumière. Leur code doit être clair et compris de tous.

- Un son se distingue par sa **durée, son rythme et son intensité**.
- Pour un signal lumineux, observe la couleur, le clignotement et l'emplacement.
- Explique le code à l'équipe et **teste-le avant l'exercice**.
- À 100 m, le son met environ 0,29 seconde à arriver, car il se propage à 340 m/s.

Vérifie que chacun entend ou voit le signal. Si la consigne n'est pas comprise ou si le lieu est dangereux, arrête l'activité.

Prévention-santé-environnement

Présentation de la matière :
En CAP Métiers du football, la PSE t'apprend à **protéger ta santé**, prévenir les risques et préserver l'environnement. Tu étudies notamment le sommeil, l'alimentation et la sécurité au travail.

Cette matière conduit à une épreuve de **coefficient 1**, évaluée en CCF pendant la formation ou par un **examen final écrit** de 1 heure, suivant ton statut.

Le CCF comprend une évaluation pratique et orale sur 5 points, puis un écrit de 50 minutes sur 15 points en fin de formation.

Conseil :
Je te conseille de réserver **15 minutes de révision**, 2 fois par semaine. Prépare des fiches courtes et relie chaque notion à ton quotidien au club. Entraîne-toi, par exemple, à analyser une situation de fatigue après un déplacement.

Pour chaque exercice, repère le problème, identifie le risque et propose une **prévention adaptée**. Justifie ta réponse sans recopier les documents. Si tu bloques, reprends calmement les informations utiles et demande une correction expliquée.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène de vie et prévention des addictions ..... Aller
1. Prendre soin de ta santé ..... Aller
2. Comprendre et prévenir les addictions ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller
1. Vivre une sexualité respectueuse ..... Aller
2. Choisir une contraception adaptée ..... Aller
3. Prévenir les IST et savoir réagir ..... Aller
Chapitre 3 : Ressources et risques de l'environnement quotidien ..... Aller
1. Repérer les ressources du quotidien ..... Aller
2. Évaluer les risques et réagir ..... Aller
Chapitre 4 : Prévention au travail et secours d'urgence ..... Aller
1. Repérer les risques et les prévenir ..... Aller
2. Agir en cas d'accident ou de malaise ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, assurances et achats responsables ..... Aller
1. Préparer et suivre un budget ..... Aller
2. Comprendre les assurances et les bons réflexes ..... Aller

3. Acheter de façon responsable ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie et prévention des addictions

1. Prendre soin de ta santé :

Les habitudes qui aident :
Au football, ton corps est ton outil de travail. Manger à heures régulières, boire de l'eau, dormir suffisamment et prévoir des temps de récupération t'aident à rester attentif et à mieux supporter les entraînements. J'ai appris qu'une bonne routine vaut mieux qu'une grosse séance improvisée.

Sommeil et récupération :
Le manque de sommeil peut diminuer ta vigilance et rendre les efforts plus difficiles. D'après l'Assurance Maladie, un adolescent a généralement besoin de 8 à 10 heures de sommeil. Essaie de garder des horaires réguliers et de poser ton téléphone avant de te coucher.

Exemple d'organisation avant un entraînement :
Tu as entraînement à 18 h. Prépare ton sac avant de partir, prends un repas ou une collation adaptée selon ton horaire, emporte une gourde et prévois une heure calme après la séance. Si tu te sens malade ou très fatigué, préviens ton entraîneur au lieu de forcer.

Repères à suivre sur le terrain :
Utilise cette courte check-list avant et après la séance. Si un signe inhabituel apparaît, arrête l'effort et avertis l'entraîneur ou le responsable présent. Ne cherche pas à cacher un malaise pour rester dans le groupe.

Moment	À vérifier ou à faire	Qui agit
Avant la séance	Tu vérifies ton état, ton équipement et ta gourde.	Toi, puis l'entraîneur si tu ne te sens pas bien.
Pendant l'effort	Tu signales douleur, vertige, nausée ou essoufflement inhabituel.	Toi, sans attendre la fin de la séance.
Après la séance	Tu te changes, tu bois selon ta soif et tu récupères au calme.	Toi, avec l'aide de l'encadrant si besoin.
Chaque jour	Tu gardes des horaires de sommeil assez réguliers.	Toi, en aménageant ton temps d'écran.
En cas de difficulté	Tu en parles à un adulte de confiance ou à un professionnel.	Toi, avec l'appui d'un proche ou d'un encadrant.

2. Comprendre et prévenir les addictions :

Ce qu'est une addiction :
Une addiction, c'est une consommation ou un comportement qui devient difficile à contrôler malgré ses conséquences. Cela peut concerner l'alcool, le tabac, le cannabis, d'autres drogues, mais aussi certains jeux. Ce n'est pas un manque de volonté, et demander de l'aide est un bon réflexe.

Les risques pour le football :
L'alcool et les drogues peuvent altérer les réflexes, le jugement et la coordination. Le tabac peut gêner la respiration. Aucun de ces produits n'améliore ta récupération. Si un coéquipier consomme avant une séance ou un match, ne le laisse pas conduire ni jouer, et préviens un adulte responsable.

Exemple d'intervention auprès d'un coéquipier :
Avant un match, tu remarques qu'un coéquipier a bu et manque d'équilibre. Tu lui demandes de rester avec toi, tu avertis l'entraîneur et tu empêches un départ en voiture avec lui au volant. Le livrable attendu est un signalement oral immédiat à l'adulte responsable, avec les faits observés, sans accusation ni diagnostic.

Demander de l'aide sans attendre :
Si tu consommes pour oublier un problème, si tu n'arrives plus à t'arrêter ou si cela abîme tes relations, parles-en à une personne de confiance, à un médecin ou à l'infirmier scolaire. Les consultations jeunes consommateurs accueillent gratuitement et anonymement les moins de 25 ans.

Astuce pour réagir à la pression du groupe :
Prépare une réponse courte avant une soirée, par exemple « Non merci, je joue demain ». Éloigne-toi si l'insistance continue et appelle un adulte de confiance si tu ne te sens pas en sécurité. Tu n'as pas à te justifier pour protéger ta santé.

Ce qu'il faut retenir

Pour préserver ta santé et progresser au football, adopte une **hygiène de vie régulière** et reste attentif aux signaux de ton corps.

- Dors suffisamment, mange régulièrement, hydrate-toi et prévois des temps de récupération.
- Signale sans attendre une douleur, un vertige ou tout malaise inhabituel à l'entraîneur.
- Les addictions nuisent à tes réflexes, ta coordination et ta respiration. Face à une consommation dangereuse, avertis un adulte responsable.
- Si tu te sens en difficulté ou sous pression, demande de l'aide à une personne de confiance ou à un professionnel.

Tu peux refuser une consommation sans te justifier. **Demander de l'aide** est un réflexe responsable, pas un signe de faiblesse.

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST

1. Vivre une sexualité respectueuse :

Consentement et respect :
Une relation sexuelle doit être librement choisie par chaque personne. Le consentement doit être clair, donné sans pression et peut être retiré à tout moment. Être en couple, avoir déjà dit oui ou ne pas protester ne signifie pas consentir.

Échanges et limites :
Tu peux parler de tes envies, de tes limites et de la protection avant un rapport. Si l'autre hésite, refuse ou semble mal à l'aise, tu t'arrêtes. L'alcool ou la peur peuvent empêcher une personne de donner un consentement libre.

Exemple de consentement :
Après un entraînement, deux jeunes se rapprochent. L'un demande si l'autre est d'accord avant de l'embrasser. Si la réponse est non, il respecte ce choix sans insister ni se moquer.

2. Choisir une contraception adaptée :

Méthodes et protection :
La contraception aide à éviter une grossesse. Il existe notamment le préservatif, la pilule, l'implant et le dispositif intra-utérin. Le préservatif est la méthode qui protège aussi des IST. Une autre contraception ne le remplace donc pas pour cette prévention.

Réagir après un oubli ou un incident :
Si le préservatif craque ou glisse, demande rapidement conseil à une pharmacie ou à un professionnel de santé. Selon l'Assurance Maladie, la contraception d'urgence hormonale est à prendre le plus tôt possible, selon le médicament dans les 3 ou 5 jours. Elle ne protège pas des IST.

Exemple de contraception d'urgence :
Un préservatif se déchire après un rapport. Le jour même, les partenaires demandent conseil en pharmacie sur la contraception d'urgence, puis se renseignent sur le dépistage. Ils ne supposent pas que la contraception d'urgence protège des infections.

3. Prévenir les IST et savoir réagir :

Risques et dépistage :
Une IST, comme la chlamydia, la syphilis ou le VIH, peut parfois ne provoquer aucun symptôme. Se sentir bien ne suffit donc pas à savoir si tu as une infection. Le dépistage se demande auprès d'un professionnel ou d'un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic, appelé CeGIDD.

Réflexes après une exposition à risque :

Après un rapport sans préservatif ou un incident, demande conseil sans attendre. En cas de risque de VIH, le traitement post-exposition doit être évalué en urgence, au plus tard dans les 48 heures, aux urgences ou dans un centre de dépistage. Le professionnel décidera de la conduite à tenir.

Repères pratiques :

Situation	Réflexe utile
Rapport envisagé	Parler du consentement et prévoir un préservatif.
Préservatif déchiré	Demander rapidement conseil pour la contraception d'urgence et les IST.
Risque de VIH	Consulter en urgence, au plus tard dans les 48 heures.
Doute ou inquiétude	Contacter un professionnel de santé ou un CeGIDD.
Symptôme ou partenaire diagnostiqué	Consulter et suivre les conseils de dépistage et de traitement.

Mini-cas et livrable attendu :
Après un tournoi, un joueur confie à son coéquipier qu'un préservatif a craqué il y a 6 heures. Le coéquipier l'écoute sans jugement et l'encourage à contacter immédiatement une pharmacie et un service de santé. Résultat attendu : une orientation rapide, pas un diagnostic entre amis.

Livrable attendu : une fiche réflexe de 4 étapes, écouter sans juger, repérer l'heure de l'incident, orienter vers un professionnel, rappeler le délai maximal de 48 heures pour évaluer un risque de VIH.

Ce qu'il faut retenir

Une sexualité respectueuse repose sur le **consentement libre**, le dialogue et le respect des limites de chacun.

- Le préservatif protège des IST et aide à éviter une grossesse. En cas de rupture, demande rapidement conseil pour la contraception d'urgence et le dépistage.
- Une IST peut être sans symptôme : consulte un professionnel ou un CeGIDD pour te faire dépister.
- Après une exposition présentant un risque de VIH, consulte en urgence, au plus tard dans les 48 heures.

Écoute sans juger et oriente vers un professionnel de santé : ne pose pas de diagnostic entre amis. La **réaction rapide** facilite l'accès aux conseils et aux soins adaptés.

Chapitre 3 : Ressources et risques de l'environnement quotidien

1. Repérer les ressources du quotidien :

Les ressources autour de toi :
Dans la vie de tous les jours, tu utilises des ressources naturelles, comme l'eau et l'énergie, et des ressources matérielles, comme les équipements sportifs. Les repérer t'aide à éviter le gaspillage et à préserver le matériel dont toute l'équipe a besoin.

Des gestes utiles sur le terrain :

- Ferme les robinets après avoir rempli les gourdes.
- Éteins l'éclairage des vestiaires quand ils sont vides.
- Range les ballons et le matériel après la séance.
- Signale une fuite, une ampoule défectueuse ou un équipement abîmé à la personne responsable.

Ces gestes sont simples, mais ils évitent des pertes et des dépenses. Pendant un stage, ne répare pas toi-même un équipement électrique ou une installation qui fuit. Préviens ton tuteur ou le responsable du site.

Exemple d'économie d'eau :
Après un entraînement, tu remarques qu'un robinet goutte dans le vestiaire. Tu préviens le responsable et indiques le lieu et le problème. Le signalement rapide permet d'organiser la réparation avant que la fuite s'aggrave.

Repères pratiques :

Ressource	Risque ou problème	Réflexe à adopter
Eau	Gaspillage ou fuite	Fermer le robinet et signaler la fuite
Électricité	Électrisation ou départ de feu	Ne pas toucher un appareil abîmé et prévenir le responsable
Matériel sportif	Blessure due à un équipement défectueux	Écarter le matériel et le signaler
Produits d'entretien	Irritation ou intoxication	Ne pas les manipuler sans consigne

2. Évaluer les risques et réagir :

Danger et risque :

Un danger peut provoquer un dommage, comme un sol mouillé ou un ballon mal rangé. Le risque dépend notamment de la possibilité que quelqu'un y soit exposé. Repérer ces situations avant l'activité aide à prévenir les blessures.

Les bons réflexes :

- Observe le terrain, les vestiaires et les accès avant la séance.
- Éloigne-toi d'un danger immédiat et empêche les autres de s'en approcher si tu peux le faire sans risque.
- Préviens rapidement l'entraîneur, ton tuteur ou le responsable du site.
- En cas d'accident, alerte un adulte responsable et suis les consignes de secours. Ne déplace pas une personne blessée sauf danger immédiat.

Au travail, tu dois respecter les consignes de sécurité et signaler une situation dangereuse. Ton responsable organise la prévention et décide des mesures à prendre. En cas d'urgence, suis les consignes du site et ne te mets pas toi-même en danger.

Exemple de mini-cas sur le terrain :
Avant une séance de 20 joueurs, tu repères une flaque près de l'entrée du vestiaire. Tu avertis l'entraîneur, qui balise la zone et demande son nettoyage. Le groupe emprunte un autre passage. Le résultat attendu est un accès sécurisé, puis un signalement au responsable du site.

Ta check-list avant et après la séance :

- Vérifie que le terrain et les accès ne présentent pas de danger visible.
- Range les ballons et le matériel pour éviter les chutes.
- Repère les robinets, les équipements électriques et les produits d'entretien sans les manipuler si tu n'en as pas reçu la consigne.
- Signale tout danger au responsable en précisant le lieu et le problème.
- Après l'activité, vérifie que le matériel est rangé et que les locaux sont laissés en sécurité.

Livrable attendu :
Après une inspection de 5 minutes, note sur une fiche au moins 2 ressources à préserver et tout danger repéré. Pour chaque danger, indique le lieu, le risque possible et la personne prévenue. Cette trace aide le responsable à suivre les actions réalisées.

Ce qu'il faut retenir

Préserve les ressources et repère les dangers avant et après l'activité. La **prévention des risques** protège toute l'équipe.

- Économise l'eau et l'électricité, puis range le matériel.

- Écarte-toi d’un danger sans te mettre en péril et préviens le responsable.
- Ne manipule pas un équipement défectueux ou des produits sans consigne.
- En cas d’accident, alerte un adulte et suis les consignes de secours.

Note les ressources à préserver et les dangers repérés, en précisant leur lieu et la personne prévenue. **Signale rapidement** tout problème pour qu’il soit traité en sécurité.

Chapitre 4 : Prévention au travail et secours d'urgence

1. Repérer les risques et les prévenir :

Les risques sur le terrain :
Dans un club ou un équipement sportif, tu peux rencontrer des risques de chute, de collision, de blessure liée au matériel ou de malaise. Le bruit, la chaleur, les déplacements de charges et les tensions avec le public peuvent aussi peser sur ta santé.

Qui fait quoi ?
L'employeur organise la prévention, informe les salariés et évalue les risques. Il consigne cette évaluation dans le document unique d'évaluation des risques professionnels, appelé DUERP. De ton côté, respecte les consignes, utilise le matériel correctement et signale sans attendre un danger observé.

Les bons réflexes au quotidien :

- Vérifie que le terrain et les circulations ne sont pas encombrés.
- Range les ballons et le matériel après usage.
- Utilise les équipements de protection prévus pour ta tâche.
- Signale une grille abîmée, un sol glissant ou un but instable.

Sur le terrain, une petite anomalie peut vite provoquer un accident. Ne te dis pas que quelqu'un d'autre s'en occupera. Préviens la personne responsable et, si possible, éloigne les autres du danger sans te mettre toi-même en difficulté.

Exemple d'un danger repéré :
Avant une séance, tu remarques qu'un but bouge quand tu le touches. Tu empêches les joueurs de l'utiliser, tu préviens l'éducateur et tu notes le problème pour qu'il soit réparé. Le résultat attendu est simple, personne ne s'entraîne près du but instable.

2. Agir en cas d'accident ou de malaise :

Protéger, examiner et alerter :
Commence par vérifier que tu peux intervenir sans danger. Écarte les curieux et supprime le risque si tu peux le faire sans te mettre en danger. Examine ensuite la personne et demande de l'aide. Ne la déplace pas, sauf si un danger immédiat l'exige.

Appeler les secours :
En France, appelle le 15 pour le Samu, le 18 pour les pompiers ou le 112 pour l'urgence européenne. Donne l'adresse précise, explique ce qui s'est passé, indique le nombre de personnes concernées et décris leur état. Ne raccroche pas avant qu'on te le dise.

Faire les gestes adaptés :

Suis les instructions du service d'urgence et celles de ta formation de secourisme. Reste auprès de la victime, surveille son état et rassure-la. Ne lui donne ni à boire ni à manger. Si tu n'es pas formé à un geste, ne l'improvise pas, demande conseil aux secours au téléphone.

Exemple de malaise pendant un entraînement :
Un joueur s'effondre et ne répond pas. Tu vérifies que la zone est sûre, tu demandes à un collègue d'appeler le 15 et à un autre d'accueillir les secours à l'entrée du stade. Tu restes près du joueur et suis les consignes téléphoniques.

Mini cas pratique et livrable attendu :
Contexte : pendant une séance de 20 joueurs, un joueur fait un malaise près du terrain. En 2 minutes, répartis les rôles entre 3 personnes : une protège la zone, une appelle les secours et une reste auprès du joueur. Le livrable attendu est une fiche d'alerte avec l'adresse, l'accès au terrain, les faits observés et l'heure de l'appel.

Check-list avant une séance :

À vérifier	Action à réaliser
Terrain	Repérer les trous, flaques et objets au sol.
Buts et matériel	Vérifier leur stabilité et ranger ce qui gêne.
Trousse de secours	Repérer où elle se trouve et vérifier son accessibilité.
Alerte	Connaître l'adresse exacte et l'accès pour les secours.
Équipe	Savoir qui appelle et qui guide les secours.

Ce qu'il faut retenir

Préviens les accidents en repérant les dangers et en appliquant les consignes de sécurité. En cas d'urgence, garde ton calme et suis les étapes essentielles.

- Vérifie le terrain et le matériel, range les obstacles et signale toute anomalie à la personne responsable.
- Avant une séance, repère la trousse de secours, l'adresse précise et l'accès réservé aux secours.
- En cas d'accident, **protège la zone**, examine la personne sans la déplacer sauf danger immédiat, puis alerte le 15, le 18 ou le 112.
- Reste auprès de la victime, rassure-la et suis les instructions des secours. Ne lui donne rien à boire ou à manger.

Une bonne **prévention des risques** et une équipe préparée permettent d'agir rapidement sans te mettre en danger.

Chapitre 5 : Budget, assurances et achats responsables

1. Préparer et suivre un budget :

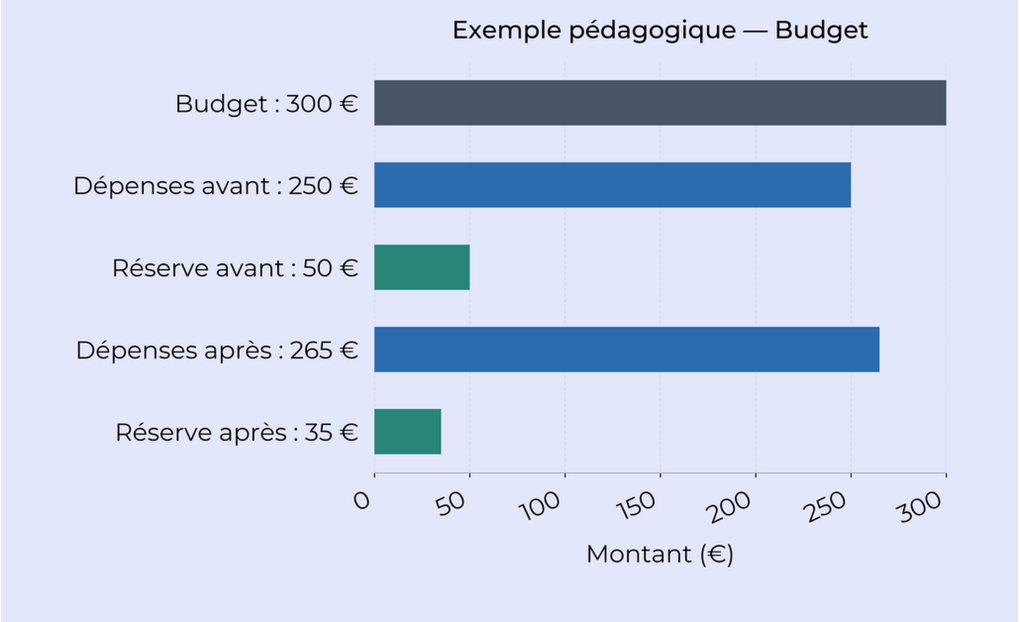
À quoi sert un budget :
Un budget te permet de prévoir les dépenses et de vérifier que tu as assez d'argent pour organiser une activité. Dans le football, il peut concerner un entraînement, un tournoi, un déplacement ou l'achat de matériel.

Calculer les dépenses :
Note chaque dépense, puis additionne les montants. Compare le total à la somme disponible. Garde une petite réserve pour les imprévus, par exemple une réparation ou un achat de dernière minute.

Dépense prévue	Calcul	Montant
Ballons	6 × 20 €	120 €
Chasubles	10 × 5 €	50 €
Transport	Forfait	80 €
Total prévu	120 € + 50 € + 80 €	250 €

Exemple de budget pour un tournoi :
Ton équipe dispose de 300 € et prévoit 250 € de dépenses. Il reste 50 € pour les imprévus. Si le transport coûte finalement 95 €, le nouveau total atteint 265 €, et la réserve restante est de 35 €.

Graphique chiffré



2. Comprendre les assurances et les bons réflexes :

Le rôle des assurances :
Une assurance peut couvrir certains dommages ou accidents, selon le contrat et la situation. Pour une activité de football, vérifie avec ton responsable quelles garanties s'appliquent aux participants, au matériel et aux déplacements.

En cas d'accident :
Arrête l'activité si un joueur est blessé, sécurise la zone et préviens immédiatement l'encadrant. Celui-ci applique les consignes du club ou de la structure, contacte les secours si nécessaire et note les faits précisément.

Les informations à vérifier :

- La personne à prévenir en cas d'accident.
- Les consignes de déclaration et le délai indiqué par la structure.
- Les garanties prévues pour l'activité et le déplacement.
- Les documents à conserver, comme un justificatif d'achat ou un compte rendu.

Exemple de blessure pendant un entraînement :
Un joueur se tord la cheville et ne peut pas reprendre. Tu avertis l'encadrant, tu évites de déplacer le joueur sans consigne et tu aides à dégager l'espace. Le responsable décide des suites et consigne l'incident.

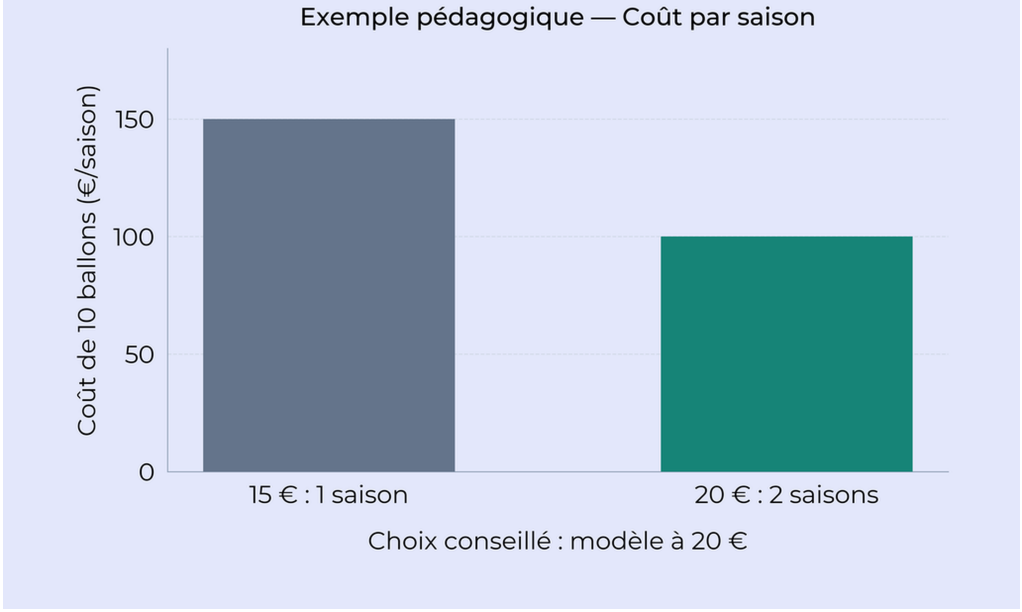
3. Acheter de façon responsable :

Choisir sans gaspiller :
Avant d'acheter, vérifie le matériel déjà disponible et demande s'il peut être réparé ou partagé. Compare ensuite le prix, la solidité, la durée d'utilisation et les conditions de livraison. Le produit le moins cher n'est pas toujours le plus économique.

Réduire les impacts :
Privilégie du matériel durable, adapté aux besoins et facile à entretenir. Évite les achats en urgence, qui laissent peu de temps pour comparer. Pense aussi à limiter les emballages et à regrouper les commandes quand c'est possible.

Exemple de choix responsable :
Ton club a besoin de 10 ballons. Deux modèles coûtent respectivement 15 € et 20 €. Si le premier s'use après une saison et le second après 2 saisons, compare le coût par saison avant de proposer ton choix au responsable.

Graphique chiffré



Mini-cas pratique :
Tu aides à préparer un tournoi de 12 joueurs. Le club te confie 300 € pour acheter 6 ballons et 12 chasubles. Tu contrôles d'abord les stocks, compares les prix, puis notes les achats et gardes les justificatifs.

Résultat attendu : un budget prévisionnel de 300 € maximum, une liste d'achats justifiée et les tickets ou factures à transmettre au responsable. Ton livrable est un tableau de suivi indiquant le produit, la quantité, le prix prévu et le prix payé.

Check-list avant l'achat :

- Vérifie le stock et l'état du matériel.
- Confirme le besoin et la quantité avec le responsable.
- Compare au moins 2 offres lorsque c'est possible.
- Contrôle le budget avant de valider la commande.
- Garde les justificatifs et note les dépenses réelles.

Ce qu'il faut retenir

Prépare tes dépenses à l'avance et suis les montants pour rester dans le budget, en prévoyant une réserve pour les imprévus.

- Vérifie les **garanties d'assurance** et les procédures à suivre. En cas d'accident, sécurise la zone et préviens l'encadrant.
- Avant d'acheter, vérifie les stocks, confirme le besoin et compare les prix, la solidité et la durée d'utilisation.
- Note les achats dans un tableau et conserve les **justificatifs de dépenses**.

Un achat responsable répond au besoin sans gaspillage et respecte le budget. Tu peux ainsi mieux protéger les participants et gérer les ressources du club.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
En CAP Métiers du football, l'Éducation physique et sportive développe ta motricité, ton autonomie et ton esprit collectif. Cette matière conduit à une **épreuve pratique** de coefficient 1.

Tu es évalué en CCF sur **2 activités distinctes** en dernière année, ou en examen ponctuel final suivant ton statut. La note est sur 20. Aucune durée unique n'est fixée pour toutes les activités.

Des **aménagements spécifiques** existent pour les sportifs de haut niveau, après validation administrative. Ils ne sont pas automatiques.

Conseil :
Ne mise pas uniquement sur tes qualités de footballeur. Demande les critères d'évaluation et travaille toutes les activités programmées. Je te conseille de consacrer **5 minutes après chaque séance** à noter une réussite et un objectif concret pour la suivante.

Prépare ta tenue la veille et respecte les consignes d'échauffement. Échange avec ton professeur pour coordonner les efforts avec tes entraînements en club. Privilégie une **progression régulière** plutôt qu'une performance forcée.

Table des matières

Chapitre 1 : Motricité, santé et responsabilités en EPS ..... Aller
1. Développer ta motricité et préserver ta santé ..... Aller
2. Agir avec responsabilité et sécurité ..... Aller
Chapitre 2 : Demi-fond : doser ton effort pour progresser ..... Aller
1. Trouver ton allure ..... Aller
2. Construire une séance utile ..... Aller
3. Suivre tes progrès ..... Aller
Chapitre 3 : Tennis de table : construire un rapport de force ..... Aller
1. Comprendre le rapport de force ..... Aller
2. Varier tes choix pour prendre l'avantage ..... Aller
3. Tester, ajuster et garder le contrôle ..... Aller
Chapitre 4 : Le cross-training pour ta santé ..... Aller
1. Comprendre le cross-training ..... Aller
2. Construire une séance adaptée ..... Aller
3. Mettre le cross-training en pratique ..... Aller

Chapitre 1 : Motricité, santé et responsabilités en EPS

1. Développer ta motricité et préserver ta santé :

Comprendre la motricité :
La motricité, c'est ta capacité à bouger et à maîtriser tes gestes. En EPS, tu travailles notamment ta coordination, ton équilibre, ta vitesse et ton endurance. Ces qualités servent aussi sur un terrain de football, pour courir, changer de direction ou contrôler ton corps.

Préparer ton corps à l'effort :
Commence par un échauffement progressif de 10 à 15 minutes. Mobilise tes articulations, puis augmente doucement l'intensité avec quelques courses et accélérations. Un corps préparé est plus disponible pour l'activité. À l'inverse, démarrer trop vite augmente le risque de douleur ou de blessure.

Protéger ta santé pendant l'activité :
Adapte ton effort à ta forme du jour, bois régulièrement et porte une tenue adaptée. Si tu ressens une douleur inhabituelle, un essoufflement important ou un malaise, arrête-toi et préviens l'enseignant. Continuer pour faire comme les autres n'est jamais une preuve de courage.

Moment	Ce que tu fais	Pourquoi c'est utile
Avant l'effort	Tu vérifies tes chaussures et tu t'échauffes.	Tu prépares ton corps et limites les risques.
Pendant l'effort	Tu doses ton intensité et tu bois si besoin.	Tu peux maintenir ton effort sans te mettre en difficulté.
Après l'effort	Tu ralentis progressivement et tu signales une douleur.	Tu récupères et tu demandes de l'aide si nécessaire.

Exemple de séance :
Tu as 20 minutes pour travailler tes changements de direction. Après 10 minutes d'échauffement, tu réalises 4 passages entre des plots, avec 1 minute de récupération. Tu t'arrêtes si une douleur apparaît et tu notes ton ressenti après la séance.

Astuce de terrain :
J'ai souvent vu des élèves vouloir réussir chaque exercice à pleine vitesse. Commence plutôt avec des gestes maîtrisés, puis accélère si tu te sens bien. Cette progression t'aide à garder une bonne technique et à éviter de te fatiguer inutilement.

2. Agir avec responsabilité et sécurité :

Respecter les règles et les autres :

En EPS, tu es responsable de tes gestes, de ton matériel et de ton comportement. Respecte les consignes, les règles du jeu et les capacités de tes partenaires. Sur un terrain, un tacle non maîtrisé ou une poussée peut blesser quelqu'un, même si tu ne l'as pas voulu.

Repérer les risques et réagir :
Avant de commencer, regarde si l'espace est dégagé et si le matériel est en bon état. Si tu repères un obstacle, un plot cassé ou un camarade blessé, préviens l'enseignant. Ne déplace pas seul un équipement lourd et ne reprends pas l'activité sans consigne.

Ta check-list avant l'activité :

- Tu portes une tenue adaptée et des chaussures bien attachées.
- Tu retires les bijoux et tu vérifies l'état du matériel.
- Tu écoutes les consignes et tu repères les limites du terrain.
- Tu signales une douleur, une gêne ou un problème de sécurité.
- Tu respectes tes partenaires et tu maîtrises tes gestes.

Mini cas concret sur le terrain :
Lors d'un exercice de passes à 6, tu remarques qu'un plot glisse près de la zone de course. Tu arrêtes l'exercice, tu préviens l'enseignant et vous sécurisez l'espace avant de reprendre. Le livrable attendu est une fiche de sécurité remplie avec 3 risques repérés et 3 actions préventives.

En cas d'incident :
Garde ton calme, arrête l'activité et alerte rapidement l'enseignant. Donne des informations simples, comme l'endroit, ce qui s'est passé et l'état visible de la personne. Ne la déplace pas si elle semble gravement blessée, sauf si un danger immédiat l'impose.

Ce qu'il faut retenir

En EPS, tu développes ta motricité tout en protégeant ta santé et celle des autres.

- Échauffe-toi progressivement, adapte ton effort et **signale toute douleur**.
- Vérifie ta tenue, le matériel et l'espace avant de commencer.
- Respecte les consignes, tes partenaires et **maîtrise tes gestes**.
- En cas d'incident, arrête l'activité et alerte l'enseignant sans déplacer une personne gravement blessée.

Une pratique sûre repose sur la préparation, l'attention et la **responsabilité de chacun**.

Chapitre 2 : Demi-fond : doser ton effort pour progresser

1. Trouver ton allure :

Le bon départ :
En demi-fond, tu cours assez longtemps pour devoir gérer ton énergie. Si tu pars trop vite, tu risques de ralentir fortement avant la fin. J'ai appris qu'un départ maîtrisé aide à garder une allure régulière et à terminer avec de meilleures sensations.

Repérer ton effort :
Sur une échelle de 1 à 10, un effort de 5 ou 6 correspond à une allure soutenue, mais contrôlée. Tu respires plus fort, tout en pouvant dire quelques mots. Si tu ne peux plus parler du tout, ralentis légèrement.

Exemple d'allure régulière :
Sur un parcours de 1 000 mètres, tu peux viser 2 minutes 30 secondes par tour de 400 mètres, puis finir le dernier tour sans accélérer brutalement. Note tes temps pour voir si ton allure reste stable.

2. Construire une séance utile :

Les étapes de la séance :
Une séance efficace commence par 10 à 15 minutes d'échauffement progressif. Termine par quelques mouvements dynamiques, puis cours selon la consigne donnée. Après l'effort, marche quelques minutes et bois selon ta soif.

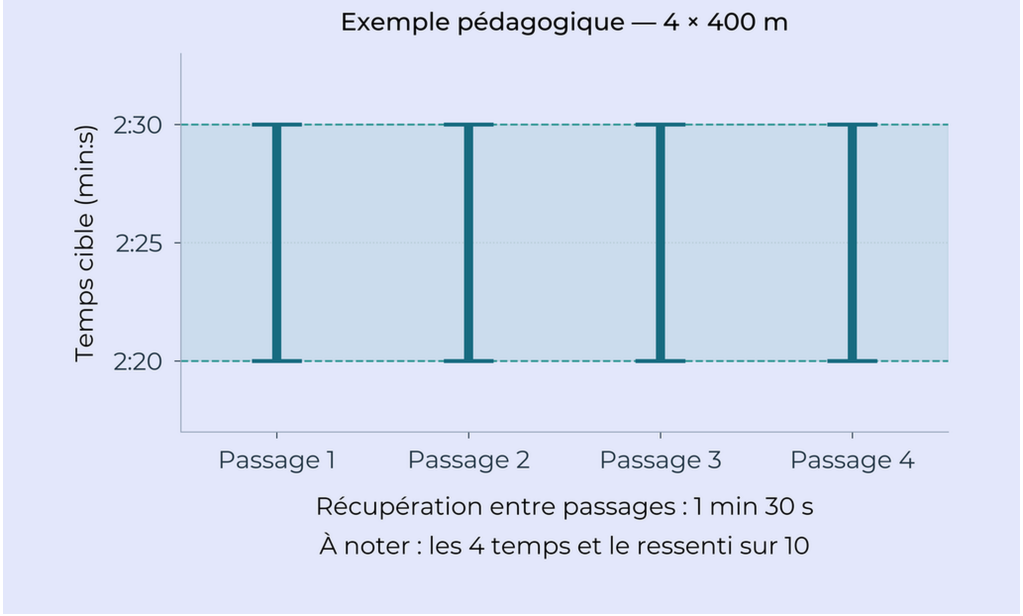
Choisir la bonne intensité :
Alterne les efforts et les récupérations pour apprendre à contrôler ton rythme. Pendant les répétitions, cherche une allure régulière, pas un sprint. En stage ou à l'entraînement, j'ai souvent vu des élèves partir trop fort pour impressionner le groupe, puis abandonner leur objectif.

Étape	Repère concret
Échauffement	10 à 15 minutes faciles
Effort	Allure soutenue et régulière
Récupération	Marche ou trot lent
Retour au calme	Quelques minutes de marche

Mini-cas pratique :
Tu dois courir 4 fois 400 mètres avec 1 minute 30 secondes de récupération. Garde une allure proche sur chaque répétition, par exemple entre 2 minutes 20 et 2 minutes 30.

Résultat attendu : finir les 4 passages sans baisse importante. Livrable : une fiche avec tes 4 temps et ton ressenti sur 10.

Graphique chiffré



3. Suivre tes progrès :

Noter pour comparer :
Après la séance, écris la distance, la durée, tes temps de passage et ton ressenti. Compare des séances réalisées dans des conditions proches. Un progrès peut être un temps plus régulier, une meilleure récupération ou une même distance ressentie comme plus facile.

Ta check-list sur le terrain :

- Je m'échauffe progressivement pendant 10 à 15 minutes.
- Je pars à une allure que je peux tenir.
- Je vérifie mes temps de passage sans accélérer à chaque tour.
- Je ralentis si mon effort devient incontrôlable.
- Je note mes résultats et mon ressenti après la séance.

Astuce de terrain :
Ne juge pas une séance uniquement à ton chrono. La chaleur, le vent ou la fatigue peuvent changer tes sensations. Pour progresser, garde un objectif réaliste et modifie une seule chose à la fois, comme l'allure ou le nombre de répétitions.

Ce qu'il faut retenir

En demi-fond, pars progressivement et choisis une **allure soutenue et contrôlée** que tu peux tenir. Si tu ne peux plus prononcer quelques mots, ralentis.

- Échauffe-toi 10 à 15 minutes, puis alterne efforts réguliers et récupérations.
- Vise des temps similaires à chaque répétition plutôt qu'un sprint.
- Note tes temps, la distance et ton ressenti pour suivre tes progrès.

Adapte ton objectif à ta fatigue et aux conditions. La **régularité de l'effort** et une récupération maîtrisée t'aident à progresser durablement.

Chapitre 3 : Tennis de table : construire un rapport de force

1. Comprendre le rapport de force :

Le principe :
Au tennis de table, construire un rapport de force, c'est chercher à prendre l'avantage sur ton adversaire. Tu observes ses points forts et ses difficultés, puis tu adaptes tes choix pour le mettre en difficulté tout en limitant tes erreurs.

Les éléments à observer :
Repère où ton adversaire se place, quels coups il maîtrise et quelles balles lui posent problème. Observe aussi ses déplacements et son rythme. Ces indices t'aident à choisir une zone ou une vitesse qui le gêne.

Exemple d'observation :
Ton adversaire renvoie souvent les balles longues au milieu, mais se déplace lentement vers son revers. Tu peux alors jouer une balle courte, puis viser son revers pour le faire bouger et provoquer une faute.

2. Varier tes choix pour prendre l'avantage :

Les leviers de jeu :
Tu peux agir sur le placement, la vitesse, la direction et les effets. Ne cherche pas à frapper fort à chaque échange. Une balle placée avec précision peut être plus efficace qu'un coup puissant, surtout si l'adversaire est mal positionné.

Choisir sans se précipiter :
Avant de frapper, regarde la balle et la position adverse. Choisis une intention simple, puis replace-toi après ton coup. Une erreur fréquente est de viser une zone difficile sans contrôle. Garde d'abord la balle sur la table.

Ce que tu observes	Choix possible
Ton adversaire reste près de la table	Joue long pour le faire reculer
Il se déplace lentement vers son revers	Vise son revers après l'avoir déplacé
Il attaque fort sur les balles hautes	Garde une balle basse et régulière

Astuce de terrain :
Quand tu débutes, choisis une intention par échange, par exemple jouer dans le revers. Cela t'aide à rester concentré et à comprendre ce qui fonctionne, au lieu de changer de stratégie après chaque balle.

3. Tester, ajuster et garder le contrôle :

Mini cas concret :
Tu joues un match en 11 points et tu perds 3 à 6. Tu remarques que l'adversaire attaque tes balles hautes. Pendant les 5 échanges suivants, tu gardes la balle basse et varies entre le milieu et son revers.

Étapes et résultat :
Après chaque échange, note mentalement le choix tenté et son résultat. Dans ce cas, tu gagnes 3 des 5 échanges en évitant les balles hautes. Ton livrable attendu est un bilan de match court, avec 1 point fort, 1 difficulté et 1 choix à retester.

Check-list avant et pendant le jeu :

À vérifier	Action concrète
Observation	Repère une zone difficile pour l'adversaire
Intention	Choisis une direction ou une longueur
Contrôle	Privilégie une balle sûre avant de forcer
Repositionnement	Reviens prêt au centre après ton coup
Bilan	Identifie un choix efficace après le match

Ce qu'il faut retenir

Pour prendre l'avantage, observe ton adversaire et adapte tes coups à ses points faibles. Privilégie une intention simple et garde le contrôle de la balle.

- Repère son placement, ses coups maîtrisés et ses difficultés.
- Varie le **placement et la vitesse**, la direction ou les effets pour le déplacer.
- Choisis une **intention par échange**, puis replace-toi après ton coup.
- Teste tes choix, observe les résultats et ajuste ta stratégie.

Joue avec patience : une balle précise et sûre peut être plus efficace qu'une frappe puissante. Après le match, relève un point fort, une difficulté et un choix à retester.

Chapitre 4 : Le cross-training pour ta santé

1. Comprendre le cross-training :

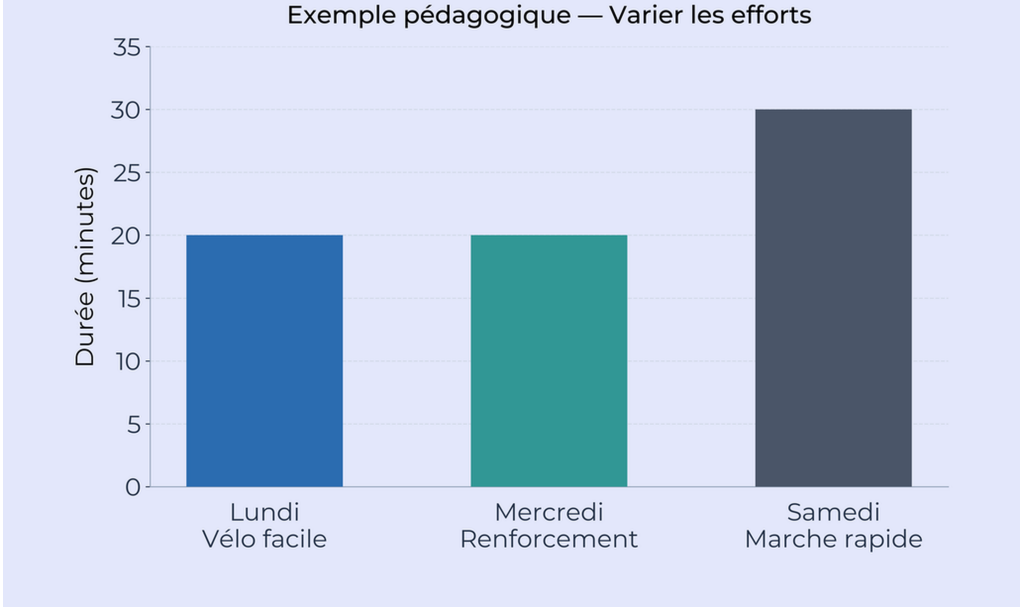
Le principe :
Le cross-training consiste à varier les activités et les exercices au lieu de travailler toujours de la même façon. Tu peux associer course, vélo, renforcement musculaire, mobilité et jeux avec ballon. Cette variété aide à entretenir plusieurs capacités physiques et rend les séances moins monotones.

Les bénéfices pour ta santé :
En changeant les exercices, tu sollicites ton cœur, tes muscles, ton équilibre et ta coordination. C'est utile dans le football, mais aussi pour te sentir plus à l'aise dans les gestes du quotidien. Garde toutefois une intensité adaptée à ton niveau.

D'après le ministère de la Santé, l'objectif général pour les adultes est de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour. Si tu bouges peu, commence par des durées plus courtes et progresse à ton rythme.

Exemple de semaine variée :
Le lundi, tu fais 20 minutes de vélo facile. Le mercredi, tu réalises 20 minutes de renforcement au poids du corps. Le samedi, tu marches rapidement pendant 30 minutes. Tu répartis ainsi tes efforts sans faire toujours la même séance.

Graphique chiffré



2. Construire une séance adaptée :

Les étapes d'une séance :
Quand j'ai commencé, je voulais souvent aller trop vite. J'ai appris qu'une séance simple et bien organisée est plus utile qu'un entraînement épuisant. Prévois un échauffement, un bloc d'exercices variés, puis un retour au calme.

- Commence par 5 à 10 minutes de marche active ou de déplacements légers.
- Enchaîne avec 15 à 20 minutes d'exercices adaptés.
- Termine par quelques minutes de marche lente et de respiration calme.

Dosage et sécurité :
Choisis une difficulté qui te permet de garder une bonne technique. Fais une pause si tu perds le contrôle du mouvement, si tu ressens une douleur inhabituelle ou si tu es très essoufflé. Bois régulièrement, surtout quand il fait chaud.

Ameli recommande de s'échauffer avant l'effort et de récupérer progressivement après. Pense aussi à adapter ta consommation d'eau à la durée, à l'intensité et aux conditions météo.

Repères pratiques :

Moment	Action	Repère
Avant	Vérifie l'espace et ton état	Chaussures adaptées, pas de douleur
Échauffement	Marche et mobilise tes articulations	5 à 10 minutes
Pendant	Alterne les exercices sans te précipiter	Technique maîtrisée
Après	Ralentis et note tes sensations	Récupération progressive

3. Mettre le cross-training en pratique :

Un mini-circuit utile au foot :
Pour entretenir ta forme sans matériel compliqué, installe 4 ateliers dans un espace dégagé. Travaille 30 secondes à chaque atelier, puis récupère 30 secondes. Fais 2 tours au départ, en privilégiant des gestes propres plutôt que la vitesse.

- Marche rapide ou petits déplacements latéraux.
- Squats contrôlés, sans laisser les genoux rentrer vers l'intérieur.
- Gainage sur les avant-bras, avec le dos stable.
- Conduite de balle lente autour de 4 repères.

Mini-cas et livrable attendu :

Avant un entraînement, tu encadres un camarade débutant qui veut bouger davantage. Vous réalisez 5 minutes d'échauffement, 2 tours du circuit de 4 ateliers, puis 5 minutes de retour au calme. Il note son effort sur une échelle de 1 à 10 et indique les exercices réalisés.

Le résultat attendu est une fiche de séance remplie avec la durée, les 4 ateliers, le nombre de tours et la difficulté ressentie. Si ton camarade signale une douleur, vous arrêtez l'exercice et vous demandez conseil à l'encadrant.

Exemple d'adaptation :
Si les squats sont trop difficiles, ton camarade s'assoit puis se relève d'une chaise 8 fois, sans se laisser tomber. Il garde ainsi le mouvement accessible et peut améliorer sa maîtrise avant d'augmenter l'effort.

Ta check-list de terrain :

- Choisis un espace dégagé et vérifie le matériel.
- Adapte la durée et la difficulté au niveau du jour.
- Échauffe-toi avant les exercices plus soutenus.
- Arrête-toi en cas de douleur inhabituelle ou de malaise.
- Note la séance et tes sensations pour suivre tes progrès.

Ce qu'il faut retenir

Le cross-training combine des activités variées pour entretenir plusieurs capacités physiques et éviter la monotonie. Adapte toujours l'effort à ton niveau.

- Organise ta séance avec un **échauffement progressif**, des exercices variés et un retour au calme.
- Privilégie une **technique maîtrisée**, hydrate-toi et arrête-toi en cas de douleur inhabituelle ou de malaise.
- Commence par un circuit simple, puis note la durée, les exercices et tes sensations pour suivre tes progrès.

La régularité et une progression adaptée t'aident à bouger en sécurité et à améliorer ta forme.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers du football, tu travailles l'anglais pour communiquer au quotidien et dans ton environnement sportif. Cette matière conduit à une **épreuve facultative orale**, en examen final ponctuel, sans CCF, de coefficient 1 et d'une durée maximale de **12 minutes**.

Au niveau A2, tu dois présenter un sujet, échanger avec l'examinateur et comprendre un document écrit. Seuls les points au-dessus de 10/20 comptent.

Conseil :
Prévois **10 minutes par jour** pour réviser. Prépare des phrases simples sur ton poste, ton équipe et tes entraînements.

Enregistre une courte présentation, puis écoute-toi pour repérer les mots difficiles. Je te conseille de privilégier des **phrases courtes et claires** plutôt qu'un discours compliqué appris mécaniquement.

Avec un camarade, entraîne-toi à répondre à des questions imprévues. Ose demander de répéter et garde confiance, même si tu hésites.

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre des messages simples ..... Aller
1. Comprendre un message oral ..... Aller
2. Comprendre un message écrit ..... Aller

Chapitre 2 : Échanger dans la vie courante et professionnelle ..... Aller
1. Saluer et se présenter ..... Aller
2. Comprendre et participer à un échange ..... Aller
3. Échanger avec méthode sur le terrain ..... Aller

Chapitre 3 : Découvrir les cultures et faciliter les échanges ..... Aller
1. Comprendre les différences culturelles ..... Aller
2. Faciliter les échanges en anglais ..... Aller
3. Agir sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre des messages simples

1. Comprendre un message oral :

Repérer l'essentiel :
Quand tu écoutes un entraîneur, un collègue ou un joueur anglophone, ne cherche pas à traduire chaque mot. Repère d'abord qui parle, le sujet et l'action demandée. Le lieu, l'heure et les nombres sont souvent les informations les plus importantes.

Écoute les mots que tu connais, puis observe le ton et la situation. Si tu entends « training », « field » et « at four », tu peux déjà comprendre qu'il est question d'un entraînement sur le terrain à 16 h.

Les mots utiles sur le terrain :
Apprendre quelques mots fréquents t'aide à suivre les consignes sans paniquer. Voici des repères simples à reconnaître pendant une séance. Prononce-les à voix haute, puis réutilise-les dans une phrase courte pour mieux les mémoriser.



L'échauffement prépare le corps à l'effort et augmente les performances

Anglais	Français
The pitch	Le terrain
The ball	Le ballon
The team	L'équipe

Training	L’entraînement
The goalkeeper	Le gardien de but
To pass	Faire une passe
To shoot	Tirer
To warm up	S’échauffer

Réagir et demander de répéter :
Si tu n’as pas compris, reste calme et demande une répétition. Pendant mon stage, j’ai vu que faire préciser une consigne évitait des erreurs, surtout quand elle concerne l’heure, le matériel ou la sécurité des joueurs.

Exemple de mini-dialogue :
Coach: “Bring three balls to the pitch.” (Entraîneur : « Apporte 3 ballons sur le terrain. »)Assistant: “Could you repeat, please?” (Assistant : « Peux-tu répéter, s’il te plaît ? »)Coach: “Three balls.” (Entraîneur : « 3 ballons. »)

Pour montrer que tu as compris, tu peux reformuler avec des mots simples. « So, three balls on the pitch » signifie « Donc, 3 ballons sur le terrain ». Cette vérification rapide est utile quand le bruit couvre une partie du message.

Astuce d’écoute :
À l’écoute, note seulement 3 éléments : l’action, le nombre et le lieu. Par exemple, dans « Put 4 cones near the goal », retiens « placer », « 4 cônes » et « près du but ». Tu gagneras du temps sans tout traduire.

2. Comprendre un message écrit :

Lire les informations importantes :
Un message écrit peut être un planning, un texto, une affiche ou une consigne. Avant de traduire, repère le titre, la date, l’heure, le lieu et les verbes d’action. Ces indices donnent souvent le sens général en quelques secondes.

Fais attention aux nombres et aux mots qui organisent le temps, comme « before » pour « avant » ou « after » pour « après ». Une confusion entre 9 h et 19 h peut te faire manquer un rendez-vous.

Exemple de message :
“Team meeting at 9:00. Bring your boots and arrive 10 minutes early.” (Réunion de l’équipe à 9 h. Apporte tes chaussures de football et arrive 10 minutes en avance.)

Éviter les erreurs fréquentes :

Ne traduis pas automatiquement un mot anglais par le mot français qui lui ressemble. Le contexte compte. Pour vérifier, relis la phrase entière et demande-toi quelle action concrète est attendue de toi.

- **Erreur :** « I am 18 years » est incorrect. Dis « I am 18 years old » (J'ai 18 ans).
- **Erreur :** « I have training at Monday » est incorrect. Dis « I have training on Monday » (J'ai entraînement lundi).
- **Erreur :** « Can you repeat, please? » est correct. Cela signifie « Peux-tu répéter, s'il te plaît ? »

Mettre la méthode en pratique :
En stage, prends quelques secondes pour relire un message avant de préparer le matériel. Cherche les éléments précis, puis vérifie qu'ils correspondent à la séance prévue. Cette habitude est simple, mais elle évite les oublis et les déplacements inutiles.

Exemple de mini-cas :
Tu reçois ce message : "U15 training, 17:30, pitch 2. Prepare 8 cones and 2 balls." (Entraînement des U15 à 17 h 30, terrain 2. Prépare 8 cônes et 2 ballons.) Tu repères l'équipe, l'heure, le lieu et le matériel.

Tu prépares les 8 cônes et les 2 ballons, puis tu vérifies le terrain 2 avant l'arrivée des joueurs. Le résultat attendu est une séance prête à l'heure. Le livrable attendu est une fiche de préparation indiquant l'équipe, l'horaire, le terrain et le matériel.

Ta check-list avant d'agir :

- Repère qui envoie ou prononce le message.
- Souligne l'action demandée.
- Vérifie l'heure, la date et le lieu.
- Compte le matériel demandé.
- Demande une répétition si une information reste floue.

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre une consigne orale ou écrite, repère d'abord les **informations essentielles** sans traduire chaque mot.

- Identifie l'action demandée, le nombre, le lieu et l'heure.
- Mémorise le **vocabulaire du terrain** et les mots qui situent le temps, comme « before » et « after ».
- Si une consigne est floue, demande de la répéter, puis reformule-la pour vérifier ta compréhension.
- Relis les messages et vérifie le matériel avant d'agir.

En prenant quelques secondes pour contrôler les détails, tu évites les erreurs et prépares la séance efficacement. **Le contexte guide** ta compréhension.

Chapitre 2 : Échanger dans la vie courante et professionnelle

1. Saluer et se présenter :

Choisir la bonne formule :
En anglais, tu ne salues pas toujours de la même façon. « Hi » convient dans un échange détendu, tandis que « Good morning » est plus poli le matin. Au travail ou en stage, commence par une formule simple et un ton respectueux.

Donner des informations utiles :
Pour te présenter, indique ton prénom, ton rôle et la raison de ta présence. Ces informations aident ton interlocuteur à comprendre rapidement qui tu es. Entraîne-toi à les dire à voix haute avant un accueil, un entraînement ou un rendez-vous.

En anglais	En français
Hello, my name is Lucas.	Bonjour, je m'appelle Lucas.
I'm a football trainee.	Je suis en formation dans le football.
I work with the team.	Je travaille avec l'équipe.
Nice to meet you.	Ravi de te rencontrer.
How can I help you?	Comment puis-je t'aider ?
Could you repeat, please?	Tu peux répéter, s'il te plaît ?
Where is the changing room?	Où se trouve le vestiaire ?
The training starts at 3 p.m.	L'entraînement commence à 15 heures.
Please follow me.	Suis-moi, s'il te plaît.
Thank you for your help.	Merci pour ton aide.

Exemple de présentation :
« Hello, my name is Lucas. I'm a football trainee. » (Bonjour, je m'appelle Lucas. Je suis en formation dans le football.) Cette présentation courte est pratique quand tu accueilles une personne anglophone au club.

2. Comprendre et participer à un échange :

Écouter et demander de l'aide :
Tu n'as pas besoin de comprendre chaque mot pour poursuivre une conversation. Repère les mots importants, comme une heure, un lieu ou un poste de jeu. Si tu bloques, demande calmement de répéter ou de parler plus lentement.

Dialoguer au club :
Dans un échange professionnel, parle clairement et reste poli. Une question courte permet souvent d'obtenir une réponse précise. À l'oral, garde en tête les mots utiles pour accueillir un joueur, orienter un visiteur ou confirmer une consigne.

« Excuse me, where is the changing room? » (Excuse-moi, où se trouve le vestiaire ?)« It's next to the pitch. » (Il est à côté du terrain.)« Thank you. » (Merci.)

Exemple de mini-cas :
Avant une séance, un visiteur anglophone cherche le vestiaire. Tu le salues, tu lui demandes ce qu'il cherche, puis tu lui indiques le lieu. En moins de 2 minutes, il est orienté. Le livrable attendu est une courte réponse orale comprenant un salut, une indication et un remerciement.

Erreurs fréquentes :

- « I am agree » est incorrect. Dis plutôt « I agree » (Je suis d'accord). En anglais, on ne traduit pas toujours les mots français directement.
- « Repeat » seul peut sembler brusque. Dis plutôt « Could you repeat, please? » (Tu peux répéter, s'il te plaît ?) pour demander poliment.
- Ne confonds pas « actually », qui signifie « en fait », avec « actuellement ». Pour dire « actuellement », utilise « currently ».

3. Échanger avec méthode sur le terrain :

Préparer ton message :
Avant de parler, demande-toi ce que tu veux transmettre et à qui. Une consigne destinée à un joueur doit être courte et précise. Si tu accueilles un parent ou un visiteur, choisis des mots simples et prends le temps de vérifier qu'il a compris.

Vérifier que l'information est comprise :
Pour confirmer une heure ou un lieu, répète l'information lentement. Tu peux aussi demander à ton interlocuteur de confirmer. Cette habitude évite les oublis, notamment quand un entraînement change de terrain ou commence plus tôt que prévu.

- « Training starts at 3 p.m. » (L'entraînement commence à 15 heures.)
- « So, we meet at 2:45 p.m., right? » (Donc, on se retrouve à 14 h 45, c'est bien ça ?)

Check-list avant un échange :

À vérifier	Ton réflexe
Le salut	Commence par une formule adaptée.
Le message	Utilise une phrase courte et claire.
Le débit	Parle lentement sans avaler les mots.
La compréhension	Demande de répéter si nécessaire.

La fin de l’échange	Remercie et prends congé poliment.

Ce qu’il faut retenir

Pour échanger en anglais au club, adapte ton salut à la situation et présente-toi en précisant ton rôle et la raison de ta présence.

- Utilise des **phrases courtes et claires**, avec un ton poli.
- Repère les informations importantes, comme un lieu ou une heure, et demande de répéter ou de parler plus lentement si nécessaire.
- Vérifie la compréhension en reformulant une consigne ou en faisant confirmer l’information.
- Évite les traductions littérales et privilégie des formules comme « Could you repeat, please? ».

Parle lentement, remercie ton interlocuteur et conclus l’échange poliment. Ces réflexes t’aident à communiquer efficacement au quotidien et au travail.

Chapitre 3 : Découvrir les cultures et faciliter les échanges

1. Comprendre les différences culturelles :

Observer sans juger :
Dans le football, tu peux rencontrer des joueurs, des familles et des éducateurs qui ont des habitudes différentes des tiennes. Les façons de saluer, de parler ou de vivre un match varient. Reste curieux et évite de tirer des conclusions trop vite.

Respecter les personnes :
Une différence culturelle n'est pas une erreur. Écoute la personne, pose une question avec respect et vérifie que tu as bien compris. Sur un terrain, cette attitude aide chacun à se sentir accueilli et à participer dans de bonnes conditions.

Exemple d'accueil :
"Welcome to the team. What name do you prefer?" (Bienvenue dans l'équipe. Quel prénom préfères-tu qu'on utilise ?) Cette question simple montre que tu veux bien accueillir le joueur et respecter sa préférence.

2. Faciliter les échanges en anglais :

Utiliser des phrases simples :
Tu n'as pas besoin de parler parfaitement pour échanger. Choisis des phrases courtes, articule et laisse le temps à l'autre de répondre. Si tu ne comprends pas, demande de répéter plutôt que de faire semblant.

Quelques phrases utiles :

Phrase en anglais	Traduction en français
Hello, I'm Alex.	Bonjour, je m'appelle Alex.
Welcome to the club.	Bienvenue au club.
Could you repeat, please?	Tu peux répéter, s'il te plaît ?
Do you need help?	Tu as besoin d'aide ?
The changing rooms are over there.	Les vestiaires sont là-bas.
Training starts at 6 p.m.	L'entraînement commence à 18 heures.
Are you ready?	Tu es prêt ?
Let's warm up together.	Échauffons-nous ensemble.
Good job, everyone.	Bravo à tous.

See you next time.	À la prochaine.

Mini-dialogue au bord du terrain :
“Hi, I’m Sam. Is this your first training session?” (Salut, je m’appelle Sam. C’est ta première séance d’entraînement ?)

“Yes. Where should I put my bag?” (Oui. Où est-ce que je dois poser mon sac ?)

“You can leave it next to the bench. We start in 5 minutes.” (Tu peux le laisser près du banc. On commence dans 5 minutes.)

3. Agir sur le terrain :

Ta méthode en 4 étapes :

- Présente-toi avec un sourire et parle lentement.
- Donne une consigne courte, puis montre le geste si nécessaire.
- Demande à la personne de reformuler pour vérifier sa compréhension.
- Remercie-la et vérifie qu’elle sait où aller ensuite.

Cette méthode est pratique pendant un stage, surtout quand le bruit du terrain gêne la compréhension. J’ai appris qu’un geste clair et une consigne à la fois évitent souvent les malentendus, sans mettre le joueur en difficulté.

Erreurs fréquentes :

- Évite “You understand?” (Tu comprends ?), qui peut sembler brusque. Préfère “Is that clear?” (C’est clair ?).
- Évite de parler plus fort comme si la personne ne comprenait pas. Parle plutôt plus lentement et reformule.
- Ne te moque pas d’un accent ou d’une erreur. Réponds avec bienveillance et aide la personne à poursuivre l’échange.

Mini-cas pratique pendant un stage :
Avant une séance de 60 minutes, un joueur nouvellement arrivé ne comprend pas où se placer pour l’échauffement. Tu l’accueilles, tu lui montres la zone, puis tu lui donnes une consigne en anglais. Après 2 minutes, il rejoint le groupe.

Le livrable attendu est une fiche d’accueil d’une page avec 5 phrases anglaises utiles, leur traduction et un plan simple du terrain. Tu la testes avec 1 camarade, puis tu corriges toute phrase qui n’est pas comprise.

Checklist avant l’échange :

- Je me présente et j’accueille la personne.

- Je parle lentement avec des mots simples.
- Je montre le lieu ou le geste si besoin.
- Je vérifie que la consigne est comprise.
- Je reste respectueux, même si je dois répéter.

Ce qu'il faut retenir

Pour accueillir des personnes d'autres cultures, reste curieux, respecte leurs préférences et évite les jugements. En anglais, des phrases simples suffisent pour créer des échanges utiles.

- Parle lentement, avec des mots simples, et **montre le geste** si nécessaire.
- Demande de répéter ou reformule pour vérifier la compréhension.
- Accueille avec **bienveillance et respect**, sans te moquer des erreurs ou des accents.

Une communication claire et attentive facilite l'intégration de chacun et limite les malentendus sur le terrain.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers du football, tu apprends à observer des références artistiques et à proposer des **créations visuelles adaptées** à une demande. Tu peux t'entraîner, par exemple, à imaginer une affiche de tournoi ou un motif de maillot.

Cette matière conduit à une **épreuve facultative écrite** et graphique à l'examen final, sans CCF. Elle dure 1 h 30, avec un coefficient 1. Seuls les points au-dessus de 10/20 comptent pour l'obtention du diplôme.

Conseil :
Je te conseille de réserver **20 minutes par semaine** pour observer une affiche sportive. Repère ses couleurs, ses formes et l'organisation des informations.

Entraîne-toi ensuite à produire **2 croquis différents** pour une même demande. Choisis une proposition et explique simplement pourquoi elle convient au public visé.

Avant de terminer, vérifie les consignes et la lisibilité de ton travail. Ne cherche pas un dessin parfait, privilégie une **réponse claire et cohérente**.

Table des matières

Chapitre 1 : Comprendre le design et les cultures artistiques ..... Aller
1. Observer le design et les cultures artistiques ..... Aller
2. Créer une proposition adaptée ..... Aller
Chapitre 2 : Expérimenter une démarche de conception ..... Aller
1. Observer et définir le besoin ..... Aller
2. Rechercher et proposer des idées ..... Aller
3. Tester, ajuster et présenter ..... Aller
Chapitre 3 : Présenter ses intentions par l'image et la parole ..... Aller
1. Construire une intention visuelle ..... Aller
2. Présenter ton projet à l'oral ..... Aller
3. Tester et améliorer ton message ..... Aller

Chapitre 1 : Comprendre le design et les cultures artistiques

1. Observer le design et les cultures artistiques :

Comprendre le design :
Le design consiste à imaginer un objet, une image ou un espace qui répond à un besoin. Il doit être utile, agréable à regarder et adapté aux personnes qui vont s'en servir. Dans le football, pense aux équipements, aux affiches de match et aux vestiaires.

Repérer les choix visuels :
Pour comprendre une création, observe sa forme, ses couleurs, ses matières et les mots utilisés. Demande-toi aussi à qui elle s'adresse et quel message elle transmet. Cette méthode t'aide à expliquer tes choix au lieu de dire seulement « j'aime » ou « je n'aime pas ».

Élément à observer	Question à te poser	Exemple dans le football
Couleurs	Quelle ambiance créent-elles ?	Le rouge peut évoquer l'énergie.
Formes	Sont-elles simples ou dynamiques ?	Des lignes obliques suggèrent le mouvement.
Matières	Sont-elles adaptées à l'usage ?	Un tissu respirant convient à un maillot.
Public	À qui la création est-elle destinée ?	Une affiche peut viser les familles du club.

Comprendre les cultures artistiques :
Les créations reflètent leur époque, leur lieu et les habitudes des personnes qui les produisent. Les styles évoluent, mais ils peuvent aussi reprendre des formes anciennes. Observer ces influences t'aide à trouver des idées sans simplement copier une création existante.

Exemple d'observation d'une affiche :
Une affiche de tournoi utilise un ballon en gros plan, des couleurs vives et une typographie épaisse. Tu peux expliquer que ces choix rendent l'événement visible de loin et donnent une impression d'énergie.

2. Créer une proposition adaptée :

Suivre les étapes de création :
Commence par préciser le besoin et le public. Cherche ensuite des références visuelles, puis réalise plusieurs croquis rapides. Compare tes idées avant de choisir les couleurs et

les matières. À l'atelier, j'ai appris qu'un petit croquis évite souvent de recommencer tout le projet.

- Définis le besoin et le public visé.
- Rassemble 3 références visuelles pertinentes.
- Réalise au moins 2 croquis simples.
- Choisis une palette de 2 ou 3 couleurs.

Choisir des solutions cohérentes :
Chaque choix doit servir le projet. Pour une affiche de match, le lieu, la date et l'heure doivent se lire facilement. Pour un équipement, le confort, la résistance et la sécurité comptent autant que l'apparence.

Mini cas concret :
Ton club prépare une affiche pour un tournoi de jeunes prévu dans 2 semaines. En 45 minutes, tu notes le public et les informations essentielles, sélectionnes 3 références, puis dessines 2 maquettes. Tu choisis celle qui se lit le mieux à 2 mètres. Le livrable attendu est une affiche A4 avec la date, le lieu et l'horaire clairement visibles.

Ta vérification avant de présenter :

- Vérifie que ton idée répond bien au besoin.
- Contrôle que les informations importantes sont lisibles.
- Explique pourquoi tu as choisi ces couleurs et ces formes.
- Présente au moins 1 croquis ou une maquette.
- Demande un avis, puis corrige un point précis.

Ce qu'il faut retenir

Le design répond à un besoin tout en tenant compte de l'usage et du public. Pour analyser une création, observe ses **choix visuels** et les influences de son époque et de son lieu.

- Définis le besoin et le public, puis rassemble des références.
- Réalise plusieurs croquis avant de choisir formes, couleurs et matières.
- Vérifie la lisibilité, le confort ou la sécurité selon le projet.

Présente tes choix en expliquant comment ils servent le projet. Demande un avis pour améliorer un point précis.

Chapitre 2 : Expérimenter une démarche de conception

1. Observer et définir le besoin :

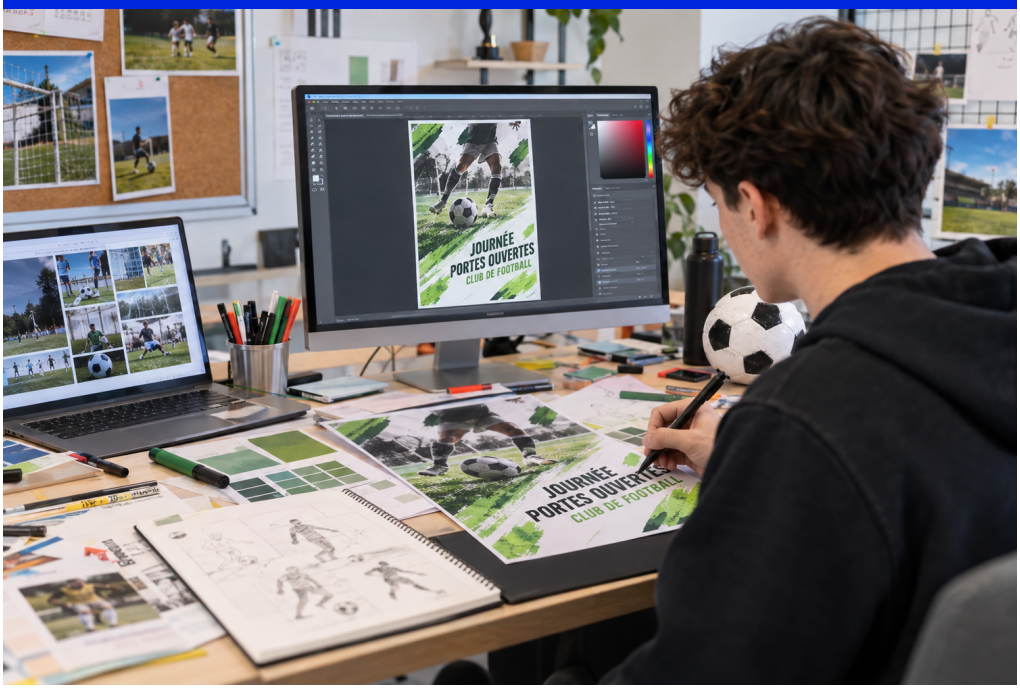
Partir d'une situation concrète :
Quand tu conçois un support ou un objet, commence par observer à qui il va servir et dans quel contexte. En arts appliqués, cette étape t'évite de créer quelque chose de joli, mais peu pratique pour les personnes concernées.

Formuler le besoin :
Note le problème à résoudre, le public, l'usage et les contraintes. Pense au lieu, au temps disponible, au budget et à la sécurité. Une demande claire t'aide à faire des choix cohérents pendant toute la conception.

Étape	Question à te poser	Exemple lié au football
Observer	Qui utilisera ma création ?	Des jeunes joueurs et leurs familles
Définir	Quel besoin dois-je satisfaire ?	Annoncer clairement une journée portes ouvertes
Contraindre	Quelles limites dois-je respecter ?	Une affiche lisible de loin et imprimable en A3

Exemple d'observation :
Tu aides un club à préparer une affiche pour une journée portes ouvertes. Tu échanges 5 minutes avec un éducateur et 2 parents. Tu apprends que la date, l'adresse et l'âge des participants doivent être visibles dès le premier regard.

Représentation visuelle



Création d'une affiche pour une journée portes ouvertes

2. Rechercher et proposer des idées :

Rassembler des références :
Regarde des affiches, des maillots, des pictogrammes ou des équipements sportifs. Repère les formes, les couleurs et les façons de hiérarchiser les informations. Garde seulement les références utiles, puis note ce que tu veux reprendre ou éviter.

Passer au croquis :
Fais plusieurs propositions rapides avant d'en choisir une. Un croquis n'a pas besoin d'être parfait, il sert à tester la composition. Pense à la taille du titre, aux images et à l'espace laissé autour des informations.

Exemple de recherche et de croquis :
Pour ton affiche, tu testes 3 mises en page sur une feuille A4. Dans la première, le ballon prend trop de place. Dans la deuxième, la date est plus visible. Tu gardes cette piste et la simplifies.

Choisir les matières et les outils :
Le choix dépend de l'usage et du rendu voulu. Pour une affiche, tu peux travailler au crayon et aux feutres, puis réaliser une version numérique. Pour un fanion, tu peux comparer du papier, du tissu et des matières résistantes.

3. Tester, ajuster et présenter :

Vérifier ta proposition :

Montre ton essai à une personne qui représente le public visé. Demande-lui ce qu'elle comprend en 5 secondes et ce qui lui paraît flou. Ce retour concret vaut souvent mieux qu'un simple « c'est joli ».

Corriger et préparer le livrable :
Compare ton résultat aux contraintes de départ. Corrige les textes difficiles à lire, les couleurs trop proches ou les détails inutiles. Présente ensuite ton idée avec un croquis propre, les matériaux choisis et une courte explication de tes décisions.

Exemple de test et d'ajustement :
Tu imprimes ton affiche en A3 et la places à 3 mètres. Un camarade ne distingue pas l'adresse. Tu agrandis cette ligne, puis tu vérifies à nouveau. Le livrable attendu comprend l'affiche finale, 2 croquis et une courte note présentant tes choix.

Ta check-list avant de rendre :

- Tu as identifié le public et son besoin.
- Tu as réalisé au moins 2 croquis comparables.
- Tu as choisi des couleurs et des matières adaptées à l'usage.
- Tu as testé la lisibilité ou la solidité de ta proposition.
- Tu as préparé le livrable demandé et expliqué tes choix.

Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir une création utile, pars d'une situation réelle et clarifie le besoin avant de chercher des solutions.

- Observe le **public visé**, l'usage et les contraintes de lieu, de temps, de budget et de sécurité.
- Rassemble des références, réalise plusieurs croquis et choisis des outils et matériaux adaptés.
- Teste ta proposition auprès d'une personne concernée, puis ajuste-la selon ses retours et les contraintes.

Présente un livrable soigné et explique tes choix. Vérifie que ta création répond au besoin et reste compréhensible ou utilisable.

Chapitre 3 : Présenter ses intentions par l'image et la parole

1. Construire une intention visuelle :

Observer et rechercher :
Avant de dessiner, demande-toi ce que tu veux faire comprendre. Tu peux chercher des idées dans les équipements, les gestes du football, les couleurs d'un club ou les affiches de match. Note 3 mots qui résument ton intention.

Faire des croquis :
Réalise plusieurs petits croquis rapides plutôt qu'un seul dessin détaillé. Teste la place du ballon, des joueurs, du texte et du logo. À cette étape, cherche une composition claire, pas un dessin parfait.

Choisir les matières et les couleurs :
Choisis des matières adaptées à ton idée et à l'usage prévu. Pour une affiche, le papier et les feutres peuvent suffire. Pour un fanion, pense aussi à la solidité du tissu et à la lisibilité des formes.

Exemple de recherche et de croquis :
Tu prépares une affiche pour un tournoi de jeunes. Tu notes « énergie », « équipe » et « fair-play », puis tu testes 3 compositions. Tu choisis un ballon au premier plan et deux couleurs contrastées pour attirer l'œil.

2. Présenter ton projet à l'oral :

Organiser ton explication :
Présente ton projet dans un ordre simple : le besoin, ton intention, tes choix visuels et le résultat attendu. Cette méthode aide ton interlocuteur à suivre ton idée sans se perdre dans les détails.

Employer des mots précis :
Explique pourquoi tu as choisi une couleur, une forme ou une matière. Au lieu de dire « j'ai mis du rouge parce que c'est joli », précise l'effet recherché, par exemple évoquer l'énergie ou renforcer le contraste.

Appuyer tes paroles sur l'image :
Montre ton croquis pendant que tu parles. Désigne les éléments importants et évite de lire tout ton texte. Une présentation d'environ 1 minute suffit souvent pour faire comprendre une intention simple.

Exemple de présentation orale :
« Cette affiche annonce un tournoi de jeunes. J'ai placé le ballon au centre pour attirer le regard. Les couleurs contrastées rendent le titre visible de loin. J'ai gardé une zone libre pour la date et le lieu. ».

À vérifier	Question utile
L'intention	Est-ce que mon idée principale est claire ?
Le croquis	Le regard repère-t-il d'abord l'élément important ?
Les choix	Puis-je expliquer mes couleurs et mes matières ?
La parole	Mon explication tient-elle en 1 minute environ ?
Le livrable	Ai-je préparé mon visuel et mes notes orales ?

3. Tester et améliorer ton message :

Recueillir un avis :
Montre ton visuel à 2 personnes pendant quelques secondes, puis demande-leur ce qu'elles comprennent. Leur réponse t'indique si ton intention passe bien. Si elles ne repèrent pas le message principal, simplifie la composition.

Éviter les erreurs fréquentes :
Un visuel trop chargé, un texte trop petit ou des couleurs peu contrastées compliquent la lecture. À l'oral, évite aussi de parler trop vite ou de décrire chaque détail. Garde seulement les choix qui servent ton intention.

Mini cas concret et livrable attendu :
Pour annoncer un entraînement portes ouvertes, tu as 30 minutes. Tu notes l'objectif, réalises 3 croquis, puis choisis le plus lisible. Tu le présentes en 1 minute à 2 camarades et ajustes le titre selon leurs retours.

Exemple de livrable attendu :
Une affiche A4 avec le titre, la date, le lieu et un visuel lié au football, accompagnée d'une présentation orale d'environ 1 minute qui explique 2 choix graphiques.

Ce qu'il faut retenir

Pour transmettre clairement ton idée, construis un visuel et prépare une explication orale structurée.

- Définis ton **intention visuelle**, note quelques mots-clés et teste plusieurs croquis.
- Choisis des couleurs et des matières adaptées, puis organise ta présentation : besoin, intention, choix et résultat attendu.
- Montre ton croquis, explique tes décisions avec des mots précis et vise une prise de parole d'environ une minute.

- Demande l’avis de deux personnes et simplifie ton visuel si le message reste difficile à comprendre.

Privilégie une **composition lisible** et des contrastes suffisants. Les retours t’aident à améliorer ton projet sans perdre de vue son objectif.

Pratique sportive de haut niveau et carrière

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers du football, tu apprends à organiser ton entraînement, analyser tes matchs, respecter l'éthique sportive et construire ton **projet de carrière**. Tu travailles aussi ton hygiène de vie et ton image professionnelle.

Cette matière prépare l'épreuve « Entraînement et participation à des matchs de football en tant que sportif de haut niveau », de **coefficient 5**. L'évaluation est orale, sur dossier.

Elle dure 30 minutes, avec 10 minutes maximum de présentation et 20 minutes d'entretien. Le CCF intervient au dernier trimestre ou semestre. L'examen final ponctuel concerne les autres statuts prévus.

Conseil :
Complète ton **carnet de suivi** après chaque match. Consacre, par exemple, 10 minutes à noter une réussite, une difficulté et un objectif. Appuie tes analyses sur des situations précises plutôt que sur le seul résultat.

Entraîne-toi à présenter ton parcours à voix haute, avec un chronomètre. Demande à ton formateur de te questionner sur tes choix. Un match difficile peut devenir un **exemple utile**, explique ce que tu souhaites améliorer sans te dévaloriser.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène de vie et récupération du sportif ..... Aller
1. Prendre soin de ton corps ..... Aller
2. Récupérer après l'effort ..... Aller
Chapitre 2 : Préparation physique et mentale du joueur ..... Aller
1. Développer ta condition physique ..... Aller
2. T'échauffer et récupérer ..... Aller
3. Préparer ton mental et suivre tes progrès ..... Aller
Chapitre 3 : Analyser ta pratique avec les données et la vidéo ..... Aller
1. Recueillir des données utiles ..... Aller
2. Observer ta pratique en vidéo ..... Aller
3. Transformer l'analyse en progrès ..... Aller
Chapitre 4 : Lois du jeu, éthique et prévention du dopage ..... Aller
1. Appliquer les lois du jeu ..... Aller
2. Agir avec éthique et respect ..... Aller
3. Prévenir le dopage et protéger ta santé ..... Aller

Chapitre 5 : Construire sa carrière et maîtriser son image ..... Aller
1. Construire ton parcours ..... Aller
2. Soigner ton image au quotidien ..... Aller
3. Présenter ton profil avec méthode ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie et récupération du sportif

1. Prendre soin de ton corps :

Le sommeil et les habitudes :
À l'entraînement, tu sollicites ton corps. C'est pendant les temps de repos qu'il récupère. Essaie de garder des horaires de sommeil réguliers et de dormir suffisamment. La fatigue répétée peut nuire à ta concentration, à tes appuis et à tes décisions sur le terrain.

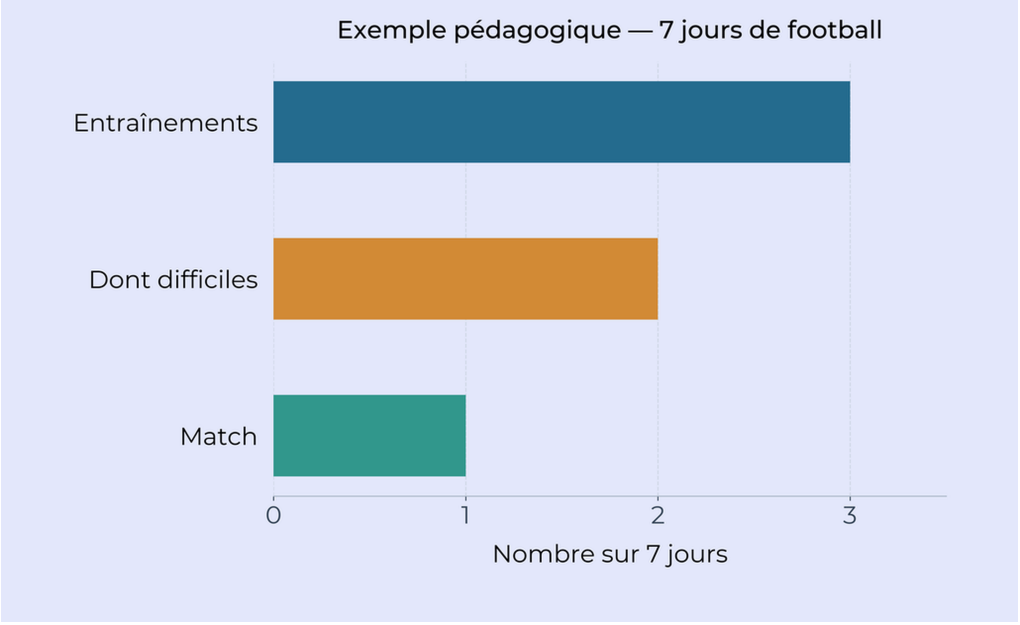
L'alimentation et l'hydratation :
Pour tenir pendant un entraînement ou un match, mange régulièrement et varie tes aliments. Bois avant, pendant et après l'effort, sans attendre d'avoir très soif. Tes besoins varient selon la durée, l'intensité et la chaleur, alors évite d'appliquer une quantité identique à tout le monde.

Les repères du quotidien :
En semaine, note tes séances, tes heures de coucher et ton niveau de fatigue sur une échelle de 1 à 5. Ce petit suivi t'aide à repérer une mauvaise habitude avant qu'elle ne s'installe. Si tu te sens anormalement fatigué, parles-en à ton entraîneur ou à un professionnel de santé.

Moment	Ton réflexe
Avant la séance	Prends un repas adapté et prépare ta gourde.
Pendant l'effort	Bois régulièrement et signale tout malaise.
Après la séance	Ralentis progressivement, bois et mange selon ta faim.
Le soir	Prépare tes affaires et garde une heure de coucher régulière.

Exemple de suivi sur une semaine :
Tu as 3 entraînements et un match. Chaque soir, tu notes ton sommeil et ta fatigue de 1 à 5. Après 2 séances difficiles, tu constates que tu as dormi tard. Livrable attendu : un tableau rempli sur 7 jours, avec une habitude à améliorer.

Graphique chiffré



2. Récupérer après l'effort :

Le retour au calme :
À la fin d'une séance, ne passe pas directement d'un effort intense à l'arrêt complet. Termine par quelques minutes de marche ou de course lente, puis réalise des mouvements souples et confortables. Selon l'Assurance Maladie, une récupération d'environ 10 minutes aide le corps à revenir progressivement au repos.

Les jours de repos et les signaux d'alerte :
Récupérer, ce n'est pas forcément rester immobile. Une marche tranquille peut convenir, mais une douleur vive, un malaise ou une fatigue qui dure ne se règle pas en forçant. Préviens ton entraîneur et demande un avis médical si un symptôme t'inquiète. Ne reprends pas après une blessure sans feu vert adapté.

Un mini-cas sur le terrain :
Après un match de 90 minutes, tu organises avec ton groupe une récupération de 10 minutes : marche lente, respiration calme, puis rangement du matériel et prise d'eau. Tu demandes à chacun de signaler une douleur ou un malaise. Livrable attendu : une fiche de récupération complétée pour 5 joueurs.

Astuce de terrain :
J'ai souvent vu des joueurs zapper le retour au calme pour attraper le bus. Prévois plutôt ce temps dans l'organisation de la séance. Par forte chaleur, adapte l'effort et reste attentif aux signes de malaise, car le ministère chargé des Sports rappelle les risques liés à la chaleur.

Ce qu'il faut retenir

Prends soin de ton corps au quotidien pour mieux récupérer et rester performant.

- Garde des horaires de sommeil réguliers et varie ton alimentation.
- Hydrate-toi avant, pendant et après l'effort, selon tes besoins.
- Note tes séances et ta fatigue pour repérer les habitudes à améliorer.
- Prévois un **retour au calme progressif** et signale toute douleur ou tout malaise.

Le repos et l'écoute de tes **signaux d'alerte** sont essentiels. En cas de symptôme inquiétant ou persistant, préviens ton entraîneur et demande un avis médical.

Chapitre 2 : Préparation physique et mentale du joueur

1. Développer ta condition physique :

Les qualités utiles au football :
Au football, tu alternes courses, accélérations, changements de direction, sauts et phases de récupération. Ta préparation doit donc développer ton endurance, ta vitesse, ta force et ta coordination. Le but n'est pas de courir toujours plus, mais de rester efficace pendant tout le match.

Une préparation progressive :
Construis ta semaine avec ton entraîneur. Il peut prévoir des exercices avec ballon, des courses et du renforcement adapté à ton niveau. Après une période sans entraînement, reprends progressivement. Trop en faire dès le début peut te fatiguer ou favoriser une blessure.

Exemple d'une séance variée :
Après 12 minutes d'échauffement, tu fais 3 séries de 4 accélérations sur 15 mètres, puis un jeu réduit de 4 contre 4 pendant 4 minutes. Tu récupères entre les efforts selon les consignes de ton entraîneur, sans chercher à battre un record à chaque répétition.

2. T'échauffer et récupérer :

Un échauffement complet :
Un bon échauffement prépare ton corps et ton attention à l'effort. Commence doucement, puis augmente l'intensité avec des déplacements, des changements de direction et des gestes proches du jeu. La FFF propose un échauffement structuré à visée préventive pour les joueurs amateurs à partir de U14.

Les habitudes de récupération :
Après l'entraînement ou le match, marche quelques minutes, bois selon ta soif et prends un repas adapté. Le sommeil compte aussi. Note tes sensations et signale une douleur inhabituelle à l'entraîneur ou à un professionnel de santé, au lieu de la cacher pour continuer à jouer.

Moment	Action à retenir
Avant la séance	Vérifie ton équipement et commence l'échauffement progressivement.
Pendant l'effort	Respecte les consignes et adapte ton intensité à ton état.
Après l'effort	Récupère calmement et note une douleur ou une fatigue inhabituelle.
Le lendemain	Observe tes sensations avant de reprendre un effort intense.

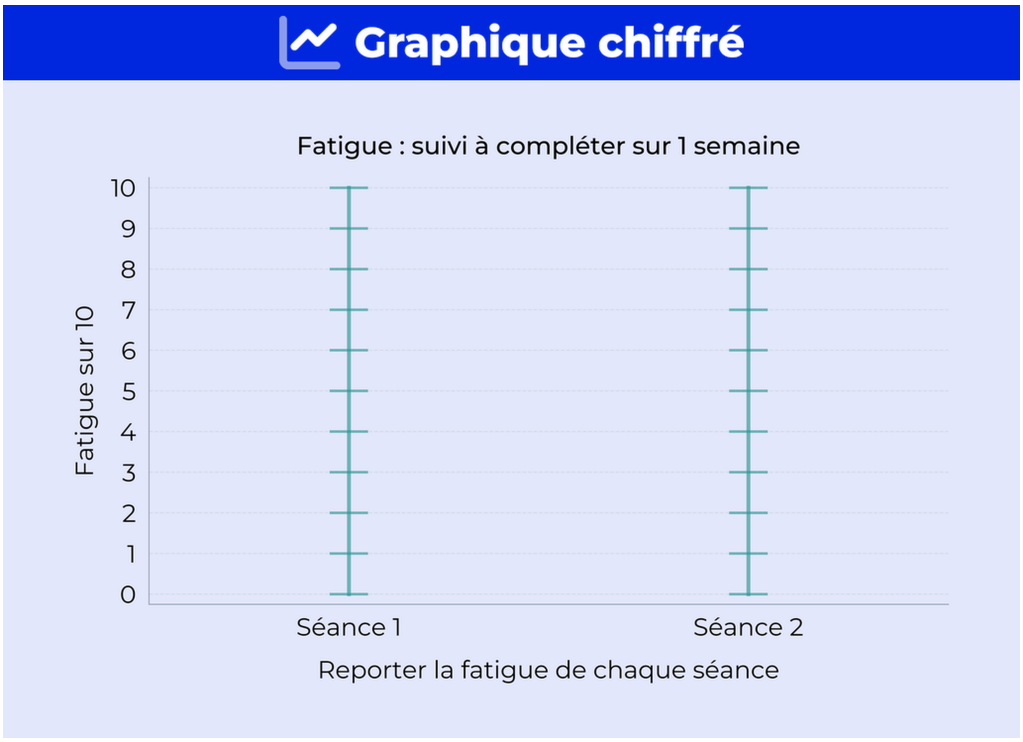
3. Préparer ton mental et suivre tes progrès :

Gérer la pression :
La préparation mentale t'aide à rester concentré, à réagir après une erreur et à communiquer avec tes partenaires. Avant un match, fixe-toi un objectif simple et contrôlable, comme regarder autour de toi avant de recevoir le ballon. Cela vaut mieux que de penser uniquement au résultat.

Suivre tes sensations :
Tiens un petit carnet après chaque séance. Note la durée, ton niveau de fatigue sur une échelle de 1 à 10 et un point que tu veux améliorer. Ce suivi aide ton entraîneur à comprendre comment tu supportes la charge et à ajuster le travail si nécessaire.

Mini-cas pratique :
Tu as un match samedi et un entraînement mardi. Mardi, tu réalises une séance de 60 minutes. À la fin, tu notes une fatigue de 6 sur 10 et un objectif de concentration pour le match. Jeudi, tu relis tes notes et en parles à ton entraîneur si ta fatigue reste élevée.

Livrable attendu : une fiche de suivi remplie avec la date, la durée de la séance, la fatigue sur 10 et un objectif précis. Sur 1 semaine, tu peux comparer 2 séances et repérer si ta fatigue augmente.



Astuce de terrain :
Quand je jouais, je pensais qu'une bonne préparation signifiait toujours ajouter des exercices. J'ai appris qu'arriver frais, écouter son corps et demander conseil sont aussi des réflexes de joueur sérieux. En cas de douleur persistante ou de malaise, arrête l'effort et préviens un adulte ou un professionnel.

Ce qu'il faut retenir

Prépare-toi pour les exigences du football en développant plusieurs qualités et en adaptant l'effort à ton niveau.

- Travaille progressivement ton **endurance et ta vitesse**, ta force et ta coordination avec ton entraîneur.
- Échauffe-toi avant l'effort, puis récupère avec calme, hydratation, repas adapté et sommeil.
- Pour gérer la pression, fixe-toi un objectif contrôlable et note ta fatigue ainsi que tes progrès.
- Signale toute **douleur inhabituelle** et demande conseil avant de reprendre un effort intense.

Écoute tes sensations : une préparation efficace ne consiste pas à en faire toujours plus, mais à progresser sans négliger ta santé.

Chapitre 3 : Analyser ta pratique avec les données et la vidéo

1. Recueillir des données utiles :

Choisir des indicateurs simples :
Les données t'aident à décrire ta pratique sans te fier seulement à ton impression. Choisis quelques indicateurs liés à ton poste et à ton objectif. Inutile de tout compter, tu risques surtout de te disperser.

Indicateur	Ce qu'il peut t'apprendre
Passes réussies	Si tu conserves le ballon sous pression
Tirs cadrés	Si tes frappes atteignent la cible
Duels gagnés	Comment tu résistes dans les oppositions

Noter les résultats avec méthode :
Après une séance ou un match, note la date, le contexte et les chiffres retenus. Compare des situations semblables, par exemple 2 matchs joués au même poste. Un chiffre seul ne dit pas pourquoi une action a réussi ou échoué.



L'analyse vidéo permet d'améliorer les performances individuelles et collectives

Exemple de suivi :
Sur 20 passes tentées à l'entraînement, tu en réussis 15. Note aussi si tu étais pressé ou libre, car cette précision aide à comprendre le résultat.

2. Observer ta pratique en vidéo :

Filmer et sélectionner les actions :
Une vidéo te permet de revoir tes déplacements et tes choix, pas seulement le ballon. Filme avec l'accord des personnes concernées et respecte les consignes du club. Pour commencer, observe 5 à 10 minutes ou quelques actions précises.

Regarde une première fois sans t'arrêter pour comprendre la situation. Ensuite, reviens sur 3 actions liées à ton objectif. Repère ce que tu fais avant de recevoir le ballon, car cette préparation passe facilement inaperçue sur le terrain.

Analyser sans te juger :
Décris d'abord ce que tu vois, puis cherche une explication possible. Évite les phrases comme « je suis nul ». Demande-toi plutôt si tu as levé la tête, choisi une solution et réagi après la perte du ballon.

Exemple d'observation vidéo :
Tu revois 3 pertes de balle. Sur 2 actions, tu contrôles sans regarder autour de toi. Pour la prochaine séance, ton objectif est de prendre une information avant de recevoir.

3. Transformer l'analyse en progrès :

Choisir une action à travailler :
Les données et les images sont utiles si elles débouchent sur un objectif concret. Garde un seul point de travail à la fois. Formule-le de façon observable et fixe une durée ou un nombre d'essais pour vérifier tes progrès.

Échange avec ton entraîneur ou un partenaire pour confronter ton analyse à un autre regard. Une vidéo montre une action, mais elle n'explique pas toujours le contexte tactique ou les consignes reçues.

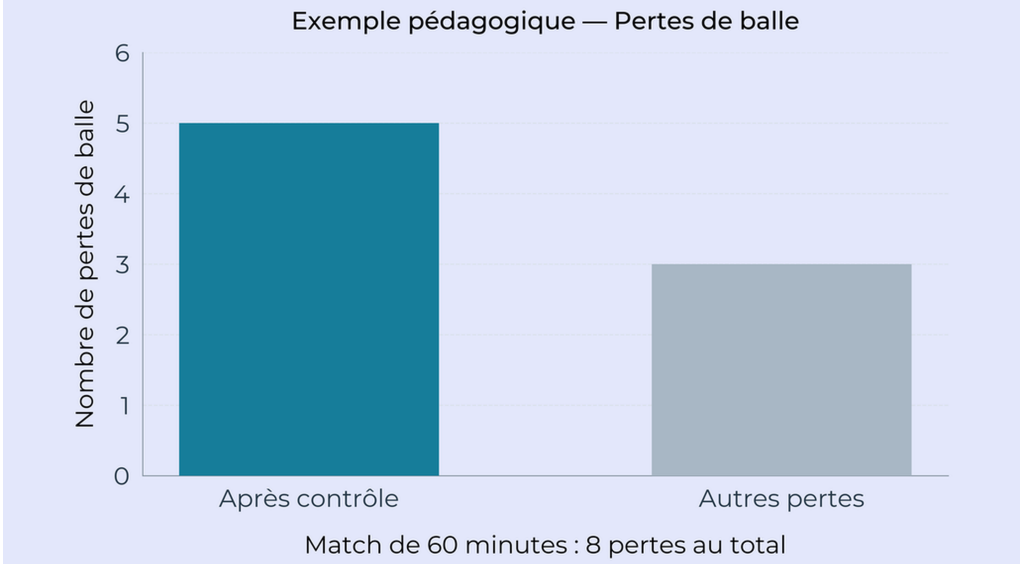
Suivre une routine sur le terrain :
Cette petite routine t'aide à rester régulier. Note les résultats juste après la séance, avant d'oublier les détails. Si une donnée te surprend, vérifie comment elle a été comptée avant d'en tirer une conclusion.

Étape	À faire
Avant	Choisir 1 objectif observable
Pendant	Compter les actions liées à l'objectif
Après	Noter le résultat et le contexte
En vidéo	Revoir 3 actions ciblées

À la séance suivante	Vérifier si ton choix évolue

Mini-cas concret :
Lors d'un match de 60 minutes, tu comptes 8 pertes de balle, dont 5 après un contrôle. Tu revois ces 5 séquences, puis tu travailles la prise d'information pendant 15 minutes à la séance suivante. Résultat attendu : une fiche avec les chiffres, 3 observations vidéo et ton objectif de travail.

Graphique chiffré



Ce qu'il faut retenir

Analyse ta pratique avec quelques indicateurs adaptés à ton objectif et des observations vidéo ciblées. Pour progresser, adopte une **méthode régulière** et concentre-toi sur un point précis.

- Note les résultats, la date et le contexte, puis compare des situations similaires.
- Revois quelques actions pour observer tes choix sans te juger.
- Choisis un objectif **concret et observable**, puis vérifie son évolution à la séance suivante.

Les chiffres et les images éclairent ta pratique, mais ne suffisent pas à expliquer chaque action. Échange avec ton entraîneur ou un partenaire pour mieux interpréter le contexte et transformer ton analyse en progrès.

Chapitre 4 : Lois du jeu, éthique et prévention du dopage

1. Appliquer les lois du jeu :

Repères essentiels :
Les Lois du jeu fixent les règles du football et protègent l'équité ainsi que la sécurité des joueurs. Tu dois connaître les situations courantes, comme la faute, le hors-jeu, le coup franc, le penalty et les remises en jeu. L'arbitre applique ces règles pendant le match.

Sur le terrain :
Respecte les décisions de l'arbitre, même si tu ne les comprends pas sur le moment. Évite les contestations agressives et demande une explication calmement, si le contexte le permet. En 2025/26, le gardien qui garde le ballon à la main plus de 8 secondes concède un corner.

Exemple en match :
Tu commets une faute en retardant un adversaire. L'arbitre siffle un coup franc. Tu recules à la distance demandée, tu ne bloques pas le ballon et tu reprends le jeu sans discuter. Ton équipe évite ainsi une sanction supplémentaire.

Situation	Bon réflexe
Faute sifflée	Tu t'arrêtes et tu laisses l'arbitre gérer.
Hors-jeu signalé	Tu te replaces sans protester.
Joueur blessé	Tu respectes l'arrêt et tu préviens l'encadrement.

Les règles peuvent évoluer et certaines compétitions appliquent des consignes particulières. Avant un match ou un stage, vérifie les informations données par ton éducateur ou l'organisateur. L'IFAB publie les Lois du jeu et leurs mises à jour officielles.

2. Agir avec éthique et respect :

Fair-play au quotidien :
L'éthique sportive, c'est chercher à gagner sans tricher et sans mettre les autres en danger. Tu respectes tes partenaires, tes adversaires, les arbitres et les éducateurs. Sur le terrain, une attitude calme aide l'équipe à rester concentrée, surtout quand le score ou la décision te déçoit.

Responsabilité professionnelle :
Si tu encadres une séance, tu donnes l'exemple par tes mots et tes gestes. Tu interviens face aux insultes, aux gestes dangereux ou aux discriminations, puis tu informes la personne responsable du groupe. Ne minimise pas une situation au motif que « c'est juste du football ».

Exemple de gestion d'un désaccord :

À la 60e minute, un partenaire conteste une faute et s'énerve. Tu l'éloignes calmement, tu lui proposes de se replacer et tu laisses le capitaine parler à l'arbitre si nécessaire. L'équipe reprend le jeu sans perdre davantage sa concentration.

3. Prévenir le dopage et protéger ta santé :

Risques et responsabilité :
Le dopage consiste notamment à utiliser une substance ou une méthode interdite pour améliorer la performance. Certaines substances peuvent aussi nuire gravement à ta santé. Tu restes responsable de ce que tu prends, même si un produit t'a été conseillé par un camarade ou acheté en ligne.

Médicaments et compléments :
Avant un médicament, demande conseil à un médecin ou à un pharmacien en précisant que tu pratiques le football en compétition. Vérifie les règles antidopage applicables et garde les ordonnances. Méfie-toi des compléments alimentaires, leur composition ou leur étiquetage ne garantissent pas toujours l'absence de substance interdite.

Si un traitement médical nécessaire contient une substance interdite, ne l'arrête pas seul. Parle rapidement au médecin et renseigne-toi sur les démarches d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques. La liste des interdictions peut être actualisée, il faut donc vérifier la version en vigueur.

Mini-cas pratique et livrable attendu :
Avant un tournoi dans 7 jours, un coéquipier te propose un complément pour récupérer plus vite. Tu refuses de le prendre, tu notes son nom et tu demandes conseil au médecin ou au pharmacien du club. Livrable attendu : une fiche de prévention de 5 lignes indiquant le produit, le risque, le professionnel contacté et la décision prise.

Check-list avant un match :

- Tu vérifies les consignes et les règles de la compétition.
- Tu prépares tes affaires et tes documents médicaux utiles.
- Tu ne prends aucun médicament sans avis d'un professionnel de santé.
- Tu ne consommes pas de complément dont la composition est incertaine.
- Tu respectes l'arbitre, les adversaires et les consignes de sécurité.

Ce qu'il faut retenir

Connais les règles et adopte une attitude respectueuse pour protéger l'équité, la sécurité et la cohésion de ton équipe.

- Accepte les décisions de l'arbitre et reprends le jeu calmement.

- Agis avec **fair-play et respect** envers tous, et signale les comportements dangereux ou discriminatoires.
- Avant tout médicament ou complément, demande conseil à un professionnel de santé et vérifie les règles antidopage.

Ta santé passe avant la performance : ne prends pas de produit incertain et ne modifie jamais seul un traitement médical.

Chapitre 5 : Construire sa carrière et maîtriser son image

1. Construire ton parcours :

Faire le point sur ton projet :
Dans le football, une carrière peut évoluer rapidement. Tu peux viser le jeu, l'encadrement, l'arbitrage ou des métiers liés à l'organisation. Repère tes points forts, tes envies et les compétences qu'il te reste à développer.

Fixer des étapes réalistes :
Découpe ton objectif en actions concrètes. Par exemple, cherche un stage, demande un retour à ton entraîneur et entraîne-toi à présenter ton parcours. Un objectif précis est plus facile à suivre qu'un simple « réussir dans le football ».

- Note 1 objectif à court terme.
- Choisis 2 actions réalisables cette semaine.
- Fais le point chaque mois et ajuste ton plan.

Exemple de parcours :
Tu veux encadrer des jeunes. Cette semaine, tu repères 3 clubs proches de chez toi et tu demandes un échange avec un éducateur. Dans le mois, tu proposes d'aider sur 2 entraînements. Ton livrable est une fiche de projet d'une page avec ton objectif, tes démarches et les retours reçus.

2. Soigner ton image au quotidien :

Être fiable sur le terrain :
Ton image se construit surtout par tes actes. Arriver à l'heure, écouter les consignes et respecter tes coéquipiers montrent que tu es sérieux. En stage, préviens rapidement si un imprévu t'empêche d'être présent.

Garder une présence en ligne maîtrisée :
Avant de publier une photo, une vidéo ou un commentaire, demande-toi qui pourrait le voir. Évite les insultes, les provocations et les informations privées. Une publication partagée peut rester visible même après sa suppression.

Exemple de publication réfléchie :
Après un tournoi, tu publies une photo d'équipe seulement si les personnes concernées sont d'accord. Tu ajoutes un message respectueux sur le travail collectif, sans révéler de résultat confidentiel ni critiquer un adversaire.

3. Présenter ton profil avec méthode :

Préparer tes candidatures :

Un CV simple et à jour aide un club ou une structure à comprendre ton parcours. Indique tes expériences, tes compétences et tes coordonnées utiles. Relis ton document, puis demande à une personne de confiance de vérifier les fautes.

Suivre tes démarches :
Après un contact, note la date, le nom de la personne et la prochaine étape. Une relance polie après quelques jours peut montrer ta motivation. Évite toutefois d'envoyer plusieurs messages dans la même journée.

À vérifier	Action concrète
Mon projet	Je peux expliquer mon objectif en 2 phrases.
Mon CV	Je vérifie les dates et les coordonnées.
Mes réseaux	Je relis mes publications avant de les partager.
Mes contacts	Je note la date et la suite prévue.
Mon attitude	Je respecte les horaires et les personnes.

Exemple de suivi :
Tu envoies ton CV à 2 clubs le lundi. Tu notes leurs coordonnées dans un tableau et tu prévois une relance courtoise après 7 jours sans réponse. Ton livrable est un CV d'une page et un tableau de suivi avec la date d'envoi, la réponse et la prochaine action.

Ce qu'il faut retenir

Construis ton parcours avec un projet clair, des étapes réalistes et un suivi régulier. Ton image repose sur ta fiabilité et sur une présence en ligne réfléchie.

- Définis un **objectif concret** et les actions pour l'atteindre.
- Soigne ton attitude et vérifie tes publications avant de les partager.
- Prépare un **CV à jour** et note tes démarches et relances.

En avançant avec méthode et respect, tu renforces ta crédibilité et tes chances de saisir des opportunités.

Gestion courante d'une organisation sportive

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers du football, tu apprends à comprendre l'organisation d'un club, suivre les approvisionnements et préparer des **écrits professionnels**. Tu participes ainsi à son fonctionnement quotidien.

Cette matière contribue à l'épreuve « Participation au fonctionnement d'une organisation sportive », de **coefficient 3**, qui couvre aussi l'organisation d'événements.

L'évaluation repose sur une étude de cas. Elle intervient en CCF au dernier trimestre ou semestre, ou à l'examen final écrit de **1 h 30**. La durée du CCF n'est pas précisée.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **20 minutes par semaine** pour travailler une situation concrète. Par exemple, compare 2 devis de ballons, prépare une commande, puis rédige un courriel au fournisseur. Garde tes exercices corrigés dans un dossier organisé.

Avant de répondre, repère les consignes et les informations utiles. Vérifie les quantités, les prix et les délais. Si tu hésites, avance étape par étape et demande une correction expliquée.

Table des matières

Chapitre 1 : Structures, instances et partenaires du club ..... Aller
1. Comprendre la structure du club ..... Aller
2. Travailler avec les partenaires ..... Aller
Chapitre 2 : Financements, charges et économie du club ..... Aller
1. Comprendre les financements du club ..... Aller
2. Repérer et calculer les charges ..... Aller
3. Agir avec méthode sur le terrain ..... Aller
Chapitre 3 : Achats, commandes et suivi des fournisseurs ..... Aller
1. Préparer tes achats ..... Aller
2. Comparer les offres et passer commande ..... Aller
3. Suivre la livraison et contrôler la facture ..... Aller
Chapitre 4 : Gérer les stocks et réaliser les inventaires ..... Aller
1. Organiser les stocks du club ..... Aller
2. Réaliser un inventaire fiable ..... Aller
3. Prévoir les besoins et éviter les pertes ..... Aller
Chapitre 5 : Communication institutionnelle et droit à l'image ..... Aller

1. Communiquer au nom du club ..... Aller
2. Respecter le droit à l'image ..... Aller
3. Appliquer les bons réflexes sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Structures, instances et partenaires du club

1. Comprendre la structure du club :

Le club et ses responsables :
Un club de football est souvent une association. Il accueille les joueurs et les joueuses, organise les entraînements et participe aux compétitions. Le président représente le club, le trésorier suit les comptes et le secrétaire aide à gérer les dossiers et les informations.

Les personnes qui font vivre le club :
Les éducateurs encadrent les séances, les dirigeants organisent la vie du club, et les bénévoles donnent souvent un coup de main les jours de match. Ton rôle dépend de ton poste, mais chacun doit savoir à qui transmettre une demande ou signaler un problème.

- Le président coordonne et représente le club.
- Le trésorier suit les recettes et les dépenses.
- Le secrétaire aide à gérer les documents et les échanges.
- Les éducateurs organisent l'encadrement sportif.

Les instances du football :
Le club est affilié à la Fédération française de football, ou FFF. Pour les compétitions amateurs, il échange aussi avec son District et sa Ligue régionale. Ces instances organisent les compétitions de leur niveau, transmettent les règles et accompagnent les clubs.

Exemple de parcours d'une demande :
Si tu constates une erreur sur une feuille de match, préviens d'abord ton responsable au club. Il pourra vérifier le document et contacter le District si une démarche officielle est nécessaire. Évite d'envoyer seul un message à plusieurs instances.

Acteur	Rôle courant	À qui t'adresser
Président	Représenter et coordonner le club	Pour une décision importante
Secrétaire	Suivre les documents et les échanges	Pour un dossier ou une information administrative
District	Gérer des compétitions et services départementaux	Par l'intermédiaire du club pour une démarche officielle
Ligue régionale	Organiser des activités à l'échelle régionale	Selon le sujet et le niveau de compétition

2. Travailler avec les partenaires :

Les partenaires du club :

Un partenaire apporte une aide utile au club. Une mairie peut prêter un terrain ou une salle, une entreprise peut financer des maillots, et une association locale peut aider à organiser un tournoi. En échange, le club respecte ses engagements et entretient une relation sérieuse.

Des échanges clairs et suivis :
Avant de contacter un partenaire, demande à ton responsable ce qui a déjà été convenu. Note le nom de la personne, la date et la demande. Après un échange, transmets les informations à la bonne personne au club, sans promettre un service ou une visibilité que tu n'es pas autorisé à offrir.

Exemple de mini cas concret :
Le club prépare un tournoi pour 40 jeunes dans 3 semaines. La mairie confirme le terrain, une boulangerie propose 40 goûters et un garage offre 150 euros pour l'achat de ballons. Tu vérifies les quantités et les dates avec le responsable, puis tu lui remets un tableau de suivi des 3 réponses. Livrable attendu : un tableau indiquant le partenaire, son aide, la date de confirmation et la personne à recontacter.

Ta vérification avant le terrain :
J'ai souvent vu une petite confusion devenir un vrai souci parce qu'une information restait dans une conversation orale. Prends 2 minutes pour vérifier ces points avant un entraînement, un match ou un événement organisé avec des partenaires.



Organisation d'un tournoi : planning et communication clairs

- Repère le responsable du club à contacter.
- Vérifie le lieu, l'horaire et le matériel prévu.

- Confirme qui a donné son accord et pour quoi.
- Transmets les changements aux personnes concernées.
- Range le document ou le message utile au bon endroit.

Astuce de terrain :
Quand tu transmets une information, précise toujours qui, quoi, où et pour quand. Par exemple, « 40 goûters confirmés pour samedi à 9 h » est plus facile à utiliser que « la boulangerie est d'accord ». Cette habitude évite les oublis le jour du tournoi.

Ce qu'il faut retenir

Le club réunit des responsables, des éducateurs et des bénévoles aux rôles complémentaires. Pour toute démarche, suis **le bon interlocuteur** et passe par ton responsable avant de contacter une instance.

- Le président coordonne, le trésorier gère les comptes et le secrétaire suit les dossiers.
- La FFF, le District et la Ligue organisent les compétitions et accompagnent les clubs.
- Avec un partenaire, clarifie les engagements, note les confirmations et transmets les informations utiles.

Des échanges précis, avec les dates, les lieux et les responsabilités, préviennent les oublis. Vérifie les accords et partage chaque changement avec les personnes concernées.

Chapitre 2 : Financements, charges et économie du club

1. Comprendre les financements du club :

Les principales ressources :
Un club de football a besoin d'argent pour fonctionner. Ses ressources peuvent venir des cotisations, des sponsors, des ventes lors des matchs, des aides publiques ou des recettes d'événements. Bien les repérer t'aide à comprendre comment le club finance ses activités.

Des recettes à suivre :
Une recette est une somme d'argent qui entre dans les comptes du club. Pour suivre les finances, note chaque recette, sa date et son origine. Ne confonds pas une aide annoncée avec une somme réellement reçue.

Exemple de recettes :
Un club reçoit 3 000 € de cotisations, 1 200 € d'un sponsor et 800 € de recettes de buvette. Ses recettes comptabilisées atteignent 5 000 €. Le trésorier garde les justificatifs pour vérifier chaque montant.

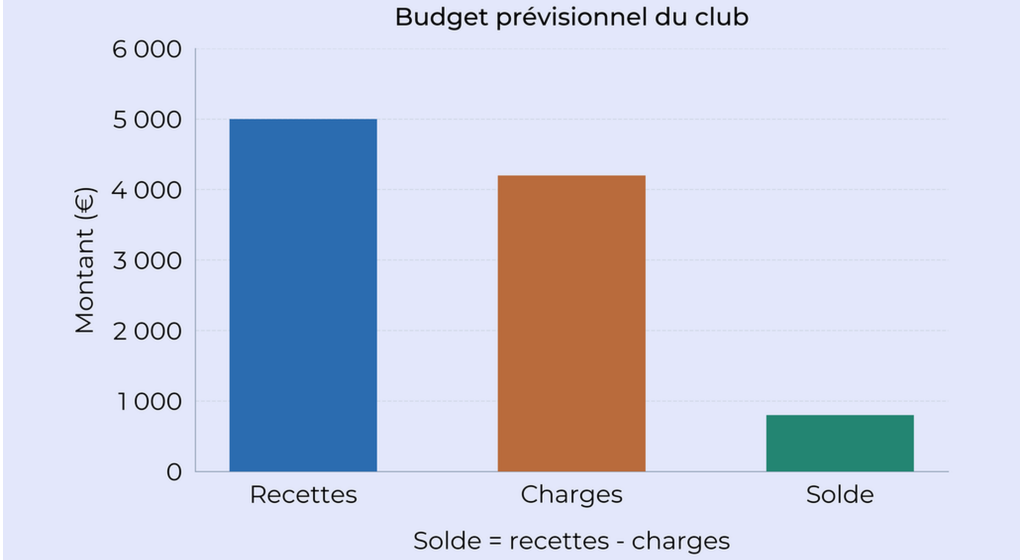
2. Repérer et calculer les charges :

Les dépenses du quotidien :
Les charges sont les dépenses nécessaires à la vie du club. Il peut s'agir de l'achat de ballons, de la location d'un terrain, de l'assurance, des déplacements ou des frais d'arbitrage. Les noter permet d'éviter les mauvaises surprises.

Prévoir et comparer les montants :
Pour établir un budget, additionne les dépenses prévues, puis compare-les aux recettes estimées. La différence indique si le budget est équilibré. Un résultat négatif signale qu'il faut revoir les dépenses ou chercher des financements supplémentaires.

Élément	Calcul	Montant
Recettes prévues	Cotisations et sponsor	5 000 €
Charges prévues	Équipement et déplacements	4 200 €
Solde prévisionnel	5 000 € - 4 200 €	800 €

Graphique chiffré



Dans cet exemple, le budget prévoit un excédent de 800 €. Ce montant n'est pas forcément un bénéfice disponible pour être dépensé tout de suite. Il peut servir à payer une facture à venir ou à faire face à un imprévu.

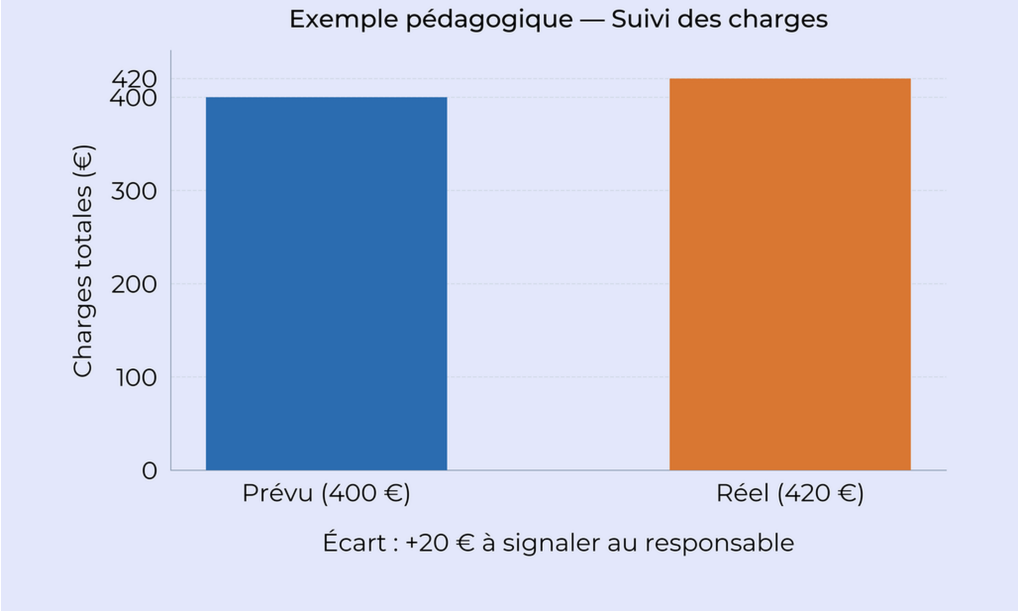
3. Agir avec méthode sur le terrain :

Suivre les dépenses :
Quand tu aides à organiser un entraînement ou un tournoi, garde les factures et les tickets, puis transmets-les rapidement au responsable. J'ai vu des achats oubliés dans le budget simplement parce que personne n'avait conservé le justificatif.

Mini cas et livrable attendu :
Ton club prépare un tournoi pour 40 jeunes. Le budget prévoit 160 € de récompenses et 240 € de matériel, soit 400 € de charges. Tu vérifies les devis, notes les montants et les transmets au trésorier avant tout achat.

Le livrable attendu est un tableau de suivi indiquant la dépense prévue, le montant réel et le justificatif associé. Si les récompenses coûtent finalement 180 €, les charges passent à 420 €. Tu signales l'écart de 20 € au responsable.

Graphique chiffré



Ta check-list avant une dépense :

- Vérifie que l'achat est utile à l'activité du club.
- Demande le prix et compare les solutions disponibles.
- Fais valider la dépense par la personne responsable.
- Garde la facture ou le ticket de caisse.
- Transmets le justificatif pour que la dépense soit suivie.

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre l'économie du club, suis précisément ses **recettes et charges** et conserve les justificatifs.

- Recense les recettes réellement reçues et leur origine : cotisations, sponsors, ventes ou aides.
- Prévois les dépenses, compare-les aux recettes et repère un éventuel déficit ou excédent.
- Avant un achat, vérifie son utilité, compare les prix et demande une validation.
- Note le montant prévu et réel, puis transmets rapidement chaque facture ou ticket au trésorier.

Un budget prévisionnel aide à anticiper les besoins, mais un excédent peut être réservé aux factures futures ou aux imprévus. Signale tout écart pour que le club puisse réagir.

Chapitre 3 : Achats, commandes et suivi des fournisseurs

1. Préparer tes achats :

Repérer le besoin :
Avant d'acheter, vérifie ce qu'il manque vraiment et pourquoi. Dans un club, il peut s'agir de ballons, de chasubles, de trousses de premiers secours ou de matériel pour un tournoi. Cette étape évite les achats inutiles et les oublis.

Définir les quantités et le budget :
Compte le matériel disponible, estime les quantités nécessaires et fixe un budget avec la personne responsable. Pense aussi aux frais de livraison et aux délais. Un prix bas n'est pas toujours intéressant si le matériel arrive trop tard.

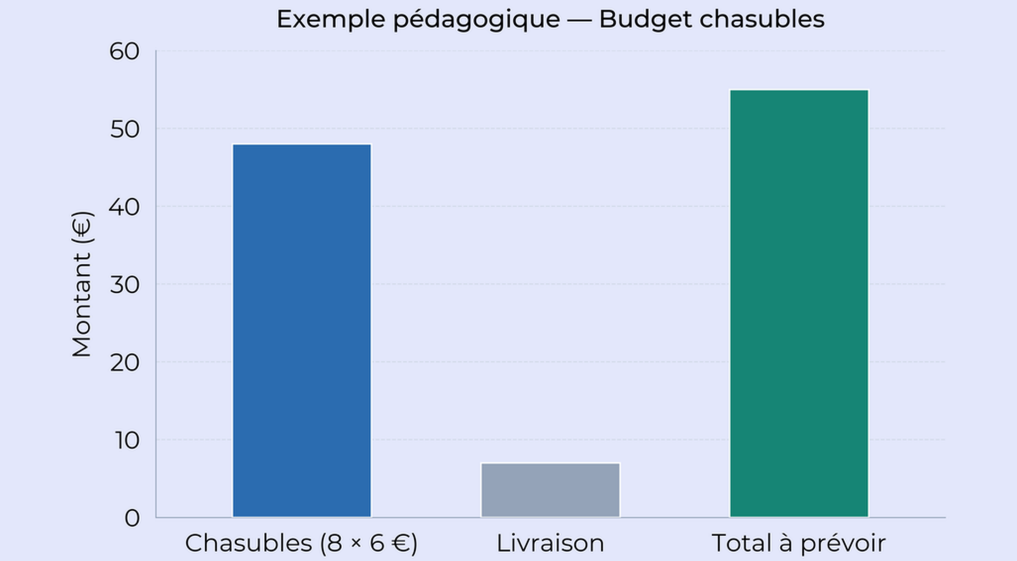
Exemple de besoin pour un entraînement :
Ton équipe compte 18 joueurs et dispose de 10 chasubles. Il en manque donc 8 pour que chaque joueur puisse en porter une. Tu vérifies le budget, puis tu demandes un devis pour un lot adapté.

2. Comparer les offres et passer commande :

Comparer les fournisseurs :
Compare les offres selon plusieurs critères, pas seulement le prix. Vérifie la qualité, les tailles disponibles, les frais de livraison, le délai annoncé et les conditions de retour. Pour du matériel utilisé chaque semaine, la solidité peut compter davantage qu'une petite économie.

Élément	Calcul ou vérification	Résultat
Chasubles	8 × 6 €	48 €
Livraison	Montant indiqué sur le devis	7 €
Total à prévoir	48 € + 7 €	55 €

Graphique chiffré



Pour calculer le total, multiplie le prix d'un article par la quantité, puis ajoute les frais de livraison. Ici, 8 chasubles coûtent 48 €, auxquels s'ajoutent 7 €, soit 55 €. Tu peux alors vérifier que la dépense respecte le budget prévu.

Valider et garder une trace :
Une fois l'offre choisie, demande l'accord de la personne autorisée avant de commander. Envoie ensuite une commande claire, avec les articles, les quantités, les prix, l'adresse de livraison et la date souhaitée. Conserve le devis et la confirmation.

Astuce de terrain :
Note le numéro de commande et la date prévue de livraison dans un tableau de suivi ou un agenda partagé. En stage, j'ai vite compris qu'une commande oubliée dans une boîte mail peut compliquer l'organisation d'un entraînement.

3. Suivre la livraison et contrôler la facture :

Suivre la commande :
Après l'envoi, vérifie que le fournisseur a bien reçu la commande et surveille le délai annoncé. Si la livraison prend du retard, contacte-le rapidement et préviens la personne qui organise l'activité. Tu peux ainsi chercher une solution avant le jour du match.

Contrôler la réception :
À l'arrivée, compare les articles livrés avec la commande et le bon de livraison. Vérifie les quantités, les tailles et l'état du matériel. Si un article manque ou est abîmé, signale-le au fournisseur sans attendre et garde une preuve, comme une photo.

Mini cas concret et livrable attendu :

Le club commande 8 chasubles à 6 € chacune, avec 7 € de livraison, pour un total de 55 €. La livraison arrive 2 jours en retard, mais les quantités sont correctes. Tu notes le retard, contrôles la facture et transmets le dossier à la personne responsable.

Le livrable attendu est un dossier de suivi contenant le devis, la commande, le bon de livraison, la facture et une note indiquant la date de réception et le retard constaté.

Ta check-list avant de classer le dossier :

- Vérifie que la commande a été autorisée.
- Compare les quantités reçues avec celles commandées.
- Signale les articles abîmés ou manquants.
- Contrôle que la facture correspond au prix convenu.
- Range les documents et note la date de réception.

Ce qu'il faut retenir

Prépare tes achats en identifiant les besoins réels, les quantités et le budget, frais et délais compris. Compare les fournisseurs selon plusieurs critères, puis obtiens l'accord nécessaire avant de commander.

- Vérifie la qualité, le prix, la livraison et les conditions de retour.
- Garde une **trace de la commande** et suis son délai de livraison.
- À la réception, contrôle les quantités, l'état des articles et la facture.

Signale rapidement tout retard, article manquant ou abîmé. Classe le devis, la commande, le bon de livraison et la facture dans un **dossier de suivi complet**.

Chapitre 4 : Gérer les stocks et réaliser les inventaires

1. Organiser les stocks du club :

À quoi sert un stock :
Un stock regroupe le matériel et les produits disponibles pour les activités du club. Bien le gérer évite les ruptures, les achats inutiles et les pertes. Sur le terrain, j'ai appris qu'un rangement clair fait gagner du temps à toute l'équipe.

Classer et suivre le matériel :
Sépare les articles par famille, puis range-les dans des espaces identifiés. Note les quantités reçues, utilisées et restantes sur une fiche ou un tableau partagé. Pour suivre les mouvements, inscris la date, l'article, la quantité et la personne concernée.

Famille	Exemples	Point de vigilance
Matériel sportif	Ballons, chasubles, plots	Vérifier l'état et le nombre
Équipement	Maillots, shorts, chaussettes	Trier par taille et équipe
Fournitures	Gourdes, ruban, trousses de secours	Contrôler les dates si nécessaire

Exemple de suivi :
Le club reçoit 12 ballons et en distribue 3 à une équipe. Tu inscris l'entrée de 12, puis la sortie de 3. Le stock théorique est alors de 9 ballons, à vérifier lors du prochain comptage.

2. Réaliser un inventaire fiable :

Compter et comparer :
L'inventaire consiste à compter les articles réellement présents, puis à comparer ce résultat au stock noté dans le suivi. Choisis un moment calme, range d'abord la réserve et compte chaque catégorie séparément. Note tout de suite les écarts, sans les corriger de mémoire.

Comprendre les écarts :
Un écart peut venir d'un prêt non enregistré, d'une casse, d'une erreur de comptage ou d'un retour oublié. Recompte l'article concerné, vérifie les fiches de mouvement et demande des précisions à la personne responsable avant de modifier le stock.

Étape	Action à réaliser	Résultat attendu
1	Préparer la zone et la liste des articles	Un espace prêt à compter
2	Compter les articles présents	Une quantité réelle vérifiée
3	Comparer avec la quantité enregistrée	Les écarts sont repérés

4	Recompter et rechercher la cause	L'écart est expliqué ou signalé
5	Mettre à jour le suivi et dater l'inventaire	Un stock corrigé et traçable

Exemple d'inventaire :
Le registre indique 20 chasubles rouges, mais tu en comptes 18. Tu recompte une seconde fois, puis vérifies les prêts. Tu retrouves 2 chasubles chez une équipe, tu les notes comme prêtées et tu actualises le suivi. Livrable attendu : une fiche datée avec le stock réel et l'écart expliqué.

3. Prévoir les besoins et éviter les pertes :

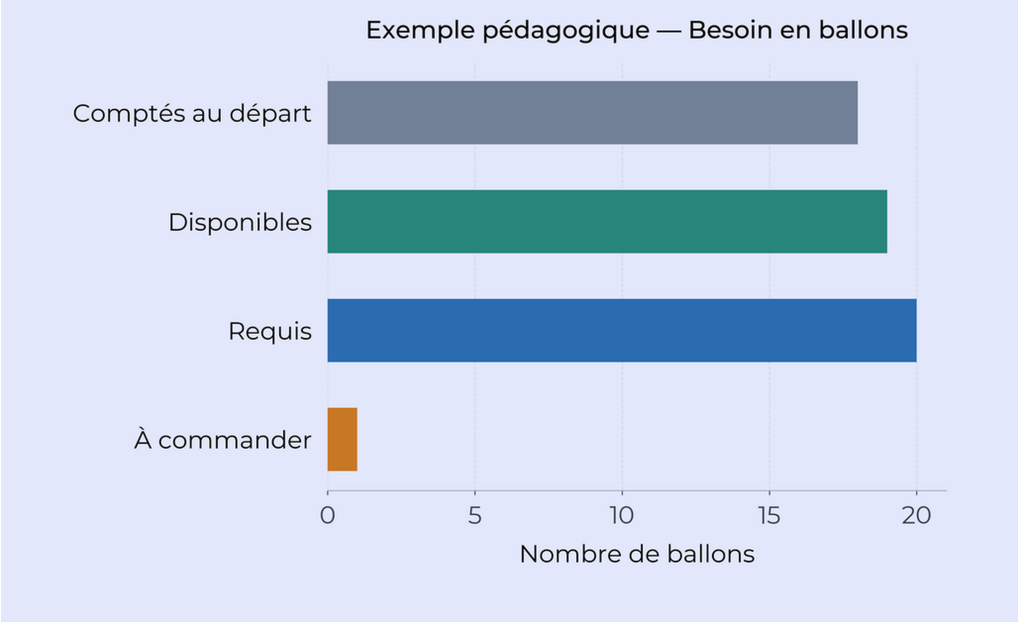
Anticiper les commandes :
Regarde les activités à venir, les quantités disponibles et les délais de livraison avant de commander. Fixe un seuil d'alerte pour les articles souvent utilisés. Cela aide le club à éviter une rupture juste avant un entraînement ou un tournoi.

Garder une trace des mouvements :
Enregistre les achats, les distributions, les prêts, les retours et les articles cassés. Demande à la personne qui prend du matériel de le signaler. Cette habitude limite les oublis, et permet de savoir rapidement où chercher un équipement manquant.

Astuce de terrain :
Avant un entraînement, vérifie les ballons et le matériel prévus, puis note ce qui sort de la réserve. Au retour, recompte et signale les articles abîmés. Cette routine de quelques minutes évite bien des recherches au prochain créneau.

Mini-cas pratique :
Avant un tournoi de 2 jours, tu comptes 18 ballons, alors que 20 sont nécessaires. Tu vérifies les prêts, récupères 1 ballon et signales qu'il en manque encore 1. Le responsable valide l'achat. Livrable attendu : une fiche de besoin indiquant 20 ballons requis, 19 disponibles et 1 à commander.

Graphique chiffré



Ta check-list sur le terrain :

- Vérifie que la réserve est rangée et les articles identifiés.
- Note chaque entrée, sortie, prêt ou retour avec sa date.
- Compte les articles sans te fier uniquement au registre.
- Recompte tout écart et cherche sa cause avant de corriger.
- Date l'inventaire et transmets les besoins au responsable.

Ce qu'il faut retenir

Une gestion rigoureuse des stocks évite les ruptures, les achats inutiles et les pertes. Classe le matériel et assure un **suivi des mouvements**.

- Note les entrées, sorties, prêts et retours avec leur date.
- Compte les articles et compare le résultat au registre.
- Recompte les écarts, recherche leur cause et mets à jour l'inventaire.
- Anticipe les besoins selon les activités et les seuils d'alerte.

En gardant une trace fiable et en vérifiant régulièrement le matériel, tu facilites les activités du club et les commandes nécessaires.

Chapitre 5 : Communication institutionnelle et droit à l'image

1. Communiquer au nom du club :

Le rôle de la communication :
La communication institutionnelle, c'est la façon dont ton club présente ses activités, ses valeurs et ses informations officielles. Elle aide les licenciés, les familles, les partenaires et le public à comprendre ce que fait le club.

Choisir le bon message :
Avant de publier, demande-toi à qui tu t'adresses et ce que tu veux lui faire retenir. Utilise un ton respectueux, des informations vérifiées et un support adapté, par exemple le site du club pour une annonce durable ou les réseaux sociaux pour un rappel rapide.

Exemple de communication :
Le club annonce un tournoi le samedi 12 avril à 14 h. Tu précises le lieu, les équipes concernées, l'heure d'arrivée et la personne à contacter. Tu fais relire le message par le responsable avant publication.

2. Respecter le droit à l'image :

Demander une autorisation précise :
Une personne reconnaissable peut généralement s'opposer à la diffusion de sa photo. Avant de publier, vérifie que le club dispose d'un accord écrit qui précise les supports concernés, l'objectif et la durée d'utilisation. Un accord pour une photo ne couvre pas automatiquement toutes les publications.

Protéger les mineurs :
Pour publier l'image d'un joueur mineur, le club doit obtenir l'autorisation écrite de ses représentants légaux. Vérifie aussi que l'image est convenable et que le jeune est à l'aise. Si tu as un doute, ne publie pas et demande conseil au responsable.

Agir avec prudence :
Évite les photos prises dans les vestiaires, les images humiliantes et les publications qui révèlent des informations personnelles. Si quelqu'un demande le retrait d'une image, transmets sa demande au responsable et suis la procédure du club. Une photo prise en public n'est pas automatiquement libre à diffuser.

3. Appliquer les bons réflexes sur le terrain :

Ta vérification avant publication :
En stage, on m'a appris à ne jamais publier dans la précipitation. Cette vérification rapide évite les erreurs et protège les joueurs. Si une réponse manque, mets la publication en attente plutôt que de supposer que tout est autorisé.

À vérifier	Ton réflexe
Le message	Confirme la date, le lieu et les horaires.
Les personnes visibles	Vérifie les autorisations avant toute diffusion.
Les mineurs	Contrôle l'accord écrit des représentants légaux.
Le support	Vérifie que l'accord couvre ce support et cet usage.
La validation	Fais relire par la personne responsable.

Mini cas pratique et livrable attendu :
Le club prépare une publication pour un tournoi réunissant 18 jeunes. Tu vérifies les accords, sélectionnes uniquement les photos autorisées, puis fais valider le texte avant sa diffusion. Le livrable attendu est une publication prête à poster et une liste de contrôle indiquant les autorisations vérifiées.

Ce qu'il faut retenir

Pour communiquer au nom du club, adapte ton message au public, vérifie les informations et choisis un support approprié.

- Obtiens un **accord écrit précis** avant de diffuser une image, en vérifiant les supports et la durée autorisés.
- Pour les mineurs, demande l'autorisation des représentants légaux et veille à leur bien-être.
- Écarte les images inappropriées ou révélant des informations personnelles, puis fais valider la publication.

En cas de doute, suspends la diffusion et consulte le responsable. Une publication préparée avec soin protège les personnes et l'image du club.

Organisation d'événements sportifs

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers du football, tu apprends à préparer un événement sportif, à planifier les tâches et à établir un **budget prévisionnel**. Tu participes aussi à la logistique, à la communication et au bilan de l'événement.

Cette matière contribue à l'épreuve « Participation au fonctionnement d'une organisation sportive », de **coefficient 3**. L'évaluation comporte une étude de cas, en CCF durant le dernier trimestre ou semestre, ou à l'examen final sous forme écrite de **1 h 30**, en fonction de ton statut.

Conseil :
Pour progresser, imagine un tournoi de 8 équipes. Prépare un planning, répartis les responsabilités et chiffre les dépenses. Je te conseille de commencer simplement.

Consacre 20 minutes par semaine à un exercice concret. Entraîne-toi à **justifier tes choix** avec les informations du dossier, sans inventer les données manquantes.

Si tu hésites, demande de l'aide. Prévois une solution de remplacement pour le matériel et termine chaque projet par un bilan des améliorations possibles.

Table des matières

Chapitre 1 : Choisir un événement adapté à son public ..... Aller
1. Comprendre le public et l'objectif ..... Aller
2. Choisir le format et préparer le projet ..... Aller
Chapitre 2 : Planifier les étapes et établir un budget ..... Aller
1. Préparer les étapes de l'événement ..... Aller
2. Établir un budget réaliste ..... Aller
3. Suivre l'organisation sur le terrain ..... Aller
Chapitre 3 : Préparer la logistique et la communication ..... Aller
1. Organiser le matériel et les espaces ..... Aller
2. Préparer une communication claire ..... Aller
3. Vérifier les préparatifs sur le terrain ..... Aller
Chapitre 4 : Coordonner l'événement et évaluer ses résultats ..... Aller
1. Coordonner les personnes et les étapes ..... Aller
2. Réagir aux imprévus ..... Aller
3. Évaluer les résultats de l'événement ..... Aller

Chapitre 1 : Choisir un événement adapté à son public

1. Comprendre le public et l'objectif :

Identifier les participants :
Avant de choisir un événement, demande-toi qui va participer : enfants, adolescents, adultes, familles ou joueurs d'un club. Leur âge, leur niveau sportif et leurs envies influencent le format, la durée et les activités à prévoir.

Préciser l'objectif :
Un événement peut servir à faire découvrir le football, à créer du lien dans un club ou à récolter des fonds. Choisis un objectif principal, car il t'aidera à sélectionner des activités cohérentes et à expliquer ton projet.

Exemple de choix adapté :
Pour une journée destinée à 30 enfants de 8 à 10 ans, tu peux prévoir des ateliers de conduite de balle, des petits matchs et une pause goûter. Des activités courtes évitent que les jeunes participants perdent leur attention.

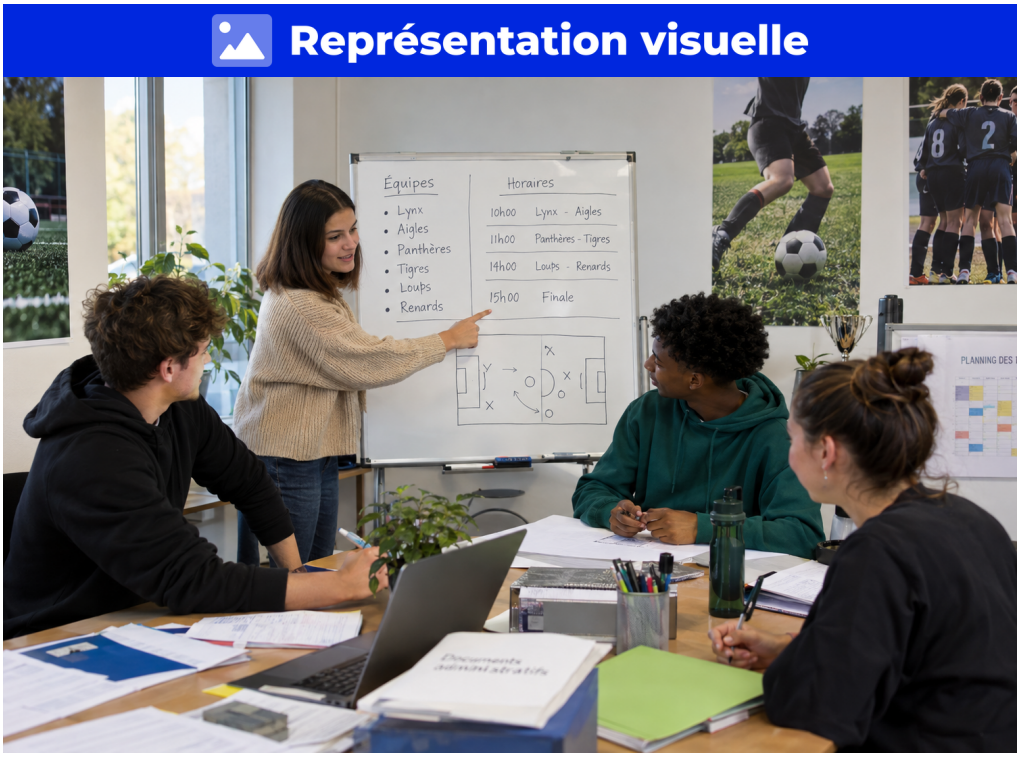
Questions à te poser sur le terrain :

- À qui s'adresse l'événement et combien de personnes attends-tu ?
- Quel est leur âge et leur niveau de pratique ?
- Quel objectif veux-tu atteindre ?
- Le lieu, le budget et l'encadrement sont-ils adaptés ?
- Le programme est-il accessible aux personnes ayant des besoins particuliers ?

Public visé	Format possible	Point à vérifier
Enfants débutants	Ateliers ludiques et matchs courts	Durée, pauses et sécurité
Familles	Rencontres et animations ouvertes	Accès, accueil et activités variées
Joueurs adultes	Tournoi ou séance technique	Niveau, horaires et installations

2. Choisir le format et préparer le projet :

Adapter le format aux moyens :
Une idée peut être intéressante, mais trop ambitieuse pour les moyens disponibles. Vérifie le terrain, le matériel, le nombre d'encadrants, le budget et le temps de préparation. Un événement simple, bien organisé, vaut mieux qu'un grand projet difficile à gérer.

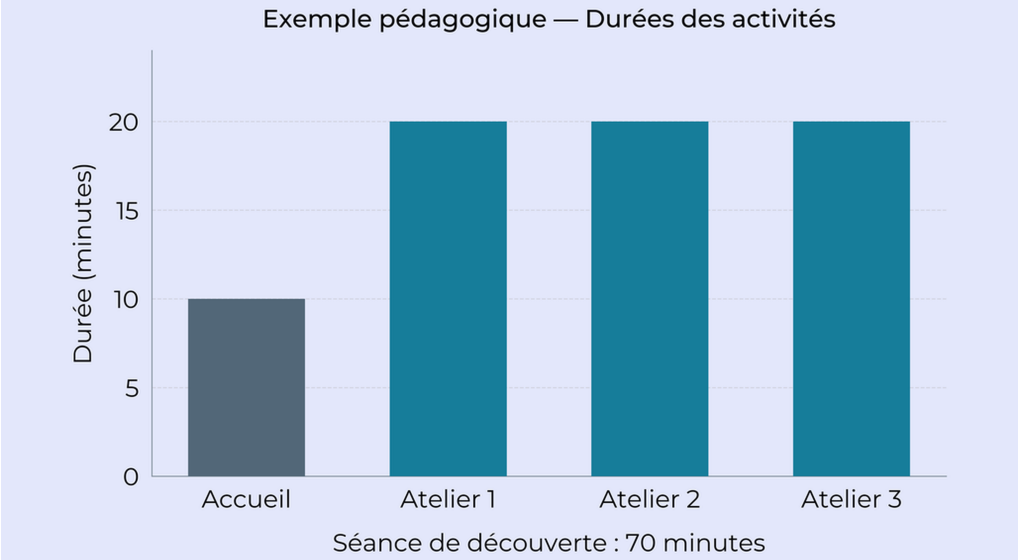


L'organisation d'un tournoi implique la planification des équipes et des horaires

Prévoir un déroulement réaliste :
Estime le nombre de participants, la durée des activités et les temps d'accueil ou de pause. Pour une animation d'environ 2 heures, garde quelques minutes entre les ateliers pour expliquer les consignes et faire circuler les groupes.

Exemple de mini-cas :
Un club veut accueillir 24 enfants de 9 ans pour faire découvrir le football. Tu répartis les participants en 4 équipes de 6, puis tu prévois 3 ateliers de 20 minutes et un accueil de 10 minutes.

Graphique chiffré



Le responsable vérifie le terrain, prépare 12 ballons et mobilise 4 encadrants. Résultat attendu : chaque enfant participe aux 3 ateliers. Le livrable est une fiche projet d'une page avec le public, le programme, le matériel, l'encadrement et le budget prévu.

Les erreurs à éviter :

- Choisir un tournoi long pour des enfants débutants qui découvrent le football.
- Prévoir trop d'activités sans temps de pause ni marge en cas de retard.
- Oublier de compter les encadrants, le matériel ou les besoins d'accessibilité.
- Fixer le format avant d'avoir vérifié le lieu et le nombre de participants.

Astuce de terrain :
Quand tu prépares une animation, teste ton planning avec un collègue. Si les consignes, les déplacements et les pauses ne tiennent pas dans le temps prévu, simplifie le programme avant le jour de l'événement.

Ce qu'il faut retenir

Pour choisir un événement pertinent, pars de ton public et de ton objectif, puis adapte le programme à tes moyens.

- Tiens compte de l'âge, du niveau, des envies et des besoins d'accessibilité des participants.
- Définis un **objectif principal** et choisis un format cohérent avec celui-ci.
- Vérifie le lieu, le budget, le matériel et le nombre d'encadrants avant de fixer le programme.

- Prévois une **organisation réaliste**, avec des consignes, des pauses et une marge de temps.

Une animation simple et bien préparée favorise la participation de tous. Teste ton planning et simplifie-le si nécessaire.

Chapitre 2 : Planifier les étapes et établir un budget

1. Préparer les étapes de l'événement :

Définir le cadre :
Avant de réserver un terrain ou d'acheter du matériel, précise le but de l'événement, le public visé, la date et le nombre de participants. Ces repères t'aident à faire des choix adaptés et à éviter les dépenses inutiles.

Construire un calendrier :
Découpe l'organisation en tâches simples et indique pour chacune une date limite et une personne responsable. Prévois aussi du temps pour les imprévus. Sur le terrain, attendre la dernière semaine pour confirmer les inscriptions peut vite compliquer l'accueil.

Exemple de calendrier :
Pour un tournoi de football prévu le 20 juin, tu réserves le terrain 8 semaines avant, tu ouvres les inscriptions 6 semaines avant, puis tu confirmes les équipes et le matériel 1 semaine avant.

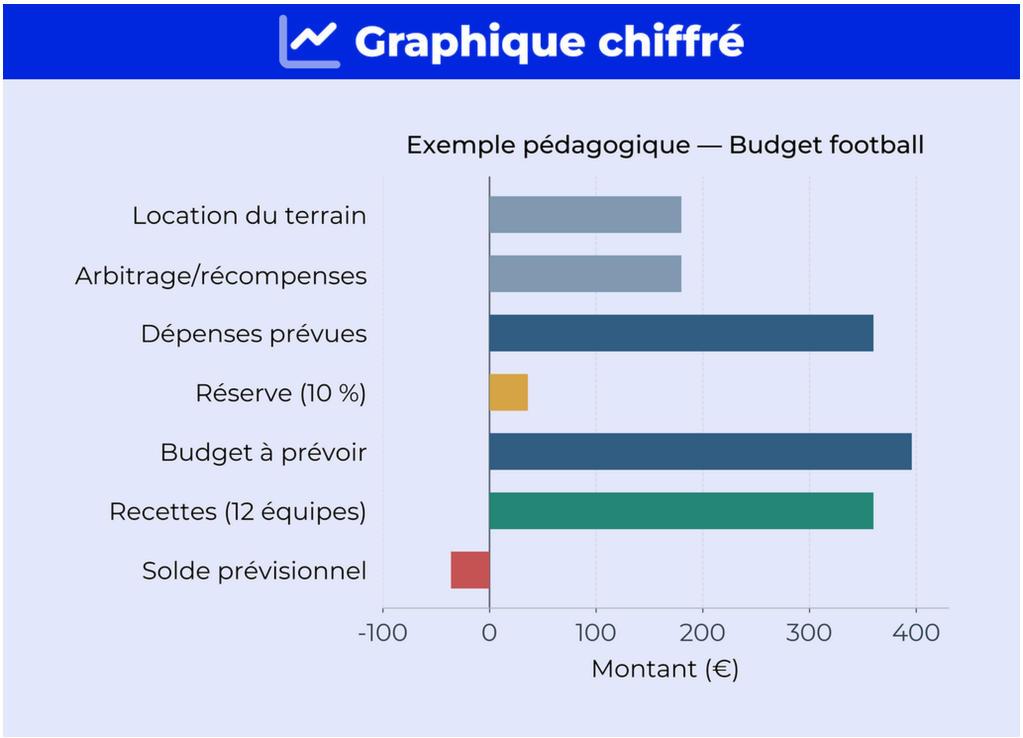
2. Établir un budget réaliste :

Recenser les dépenses et les recettes :
Liste les coûts prévus, comme la location du terrain, le matériel, l'arbitrage, les récompenses et les boissons. Note aussi les recettes possibles, par exemple les inscriptions ou une aide d'un partenaire. Cette vue d'ensemble te permet de vérifier si le projet tient financièrement.

Faire le calcul pas à pas :
Additionne d'abord les dépenses, puis les recettes. Soustrais les dépenses des recettes pour obtenir le solde prévisionnel. Garde une réserve pour les imprévus, par exemple 10 % des dépenses. Ce calcul t'aide à ajuster le prix des inscriptions ou à chercher un soutien.

Élément du budget	Calcul ou montant
Location du terrain	180 €
Arbitrage et récompenses	120 € + 60 €
Dépenses prévues	180 € + 120 € + 60 € = 360 €
Réserve pour imprévus	10 % de 360 € = 36 €
Budget à prévoir	360 € + 36 € = 396 €
Recettes pour 12 équipes à 30 €	12 × 30 € = 360 €
Solde prévisionnel	360 € - 396 € = -36 €

Graphique chiffré



Exemple de budget :
Avec 12 équipes qui paient 30 €, les inscriptions rapportent 360 €. Le budget à prévoir est de 396 €, réserve comprise. Il manque donc 36 €. Tu peux chercher un partenaire ou réduire une dépense avant de confirmer l'événement.

3. Suivre l'organisation sur le terrain :

Mini cas concret :
Ton club prépare un tournoi à 5 pour 12 équipes, sur une journée. Tu réserves le terrain 8 semaines avant, demandes 30 € par équipe et prévois 396 € de dépenses, réserve comprise. Le budget révèle un manque de 36 € à combler avant l'événement.

Livrables attendus :
Prépare un calendrier avec les tâches, les dates limites et les responsables. Ajoute un budget prévisionnel qui distingue dépenses, recettes et réserve. Dans le mini cas, le livrable indique le déficit de 36 € et la solution prévue, comme un partenaire ou une dépense réduite.

Ta vérification avant le jour j :

- Le terrain et les horaires sont confirmés.
- Les tâches ont un responsable et une date limite.
- Les dépenses et les recettes sont notées.
- La réserve pour imprévus est prévue.
- Le budget est vérifié avant tout achat.

Astuce de terrain :
Garde les devis, factures et preuves de paiement dans un même dossier. Mets à jour le budget dès qu'un prix change. J'ai déjà vu un achat oublié déséquilibrer une petite organisation, alors une vérification hebdomadaire évite les mauvaises surprises.

Ce qu'il faut retenir

Avant de lancer ton événement, définis son cadre et organise les tâches dans un **calendrier précis**, avec des responsables, des échéances et une marge pour les imprévus.

- Recense toutes les dépenses et les recettes pour établir un **budget prévisionnel**.
- Ajoute une réserve pour les imprévus, par exemple 10 % des dépenses.
- Vérifie le solde et corrige tout déficit avant de confirmer l'événement.
- Conserve les justificatifs et actualise le budget si les coûts changent.

Dans l'exemple, il manque 36 € : cherche un partenaire ou réduis une dépense. Un suivi régulier t'aide à éviter les mauvaises surprises le jour J.

Chapitre 3 : Préparer la logistique et la communication

1. Organiser le matériel et les espaces :

Les besoins à prévoir :
Avant un entraînement ouvert, un tournoi ou une animation, liste le matériel nécessaire et vérifie qu'il est disponible. Pense aux ballons, aux chasubles, aux plots, aux buts, à la trousse de secours et aux accès aux vestiaires. Une liste évite les oublis de dernière minute.

Le planning et les rôles :
Note les horaires, les lieux et les personnes responsables de chaque tâche. Prévois aussi un peu de marge pour installer le terrain et accueillir le public. Sur le terrain, j'ai souvent vu qu'un responsable clairement désigné évite les allers-retours et les consignes contradictoires.

Exemple d'organisation d'un tournoi :
Pour un tournoi de 4 équipes prévu à 14 h, tu vérifies le matériel avant 13 h, installes 2 terrains avec 12 plots chacun et désignes 1 personne à l'accueil. Le livrable attendu est une fiche logistique avec le matériel, les horaires et les responsables.

2. Préparer une communication claire :

Les informations essentielles :
Ton message doit répondre simplement aux questions des joueurs et des familles : quoi, où, quand, pour qui et quoi apporter. Indique aussi un contact en cas de retard ou d'imprévu. Une information précise réduit les appels et les erreurs d'organisation.

Les bons supports :
Choisis un support adapté au public, par exemple une affiche au club, un courriel ou un message dans le groupe de l'équipe. Vérifie le lieu, la date et l'heure avant l'envoi. Évite de diffuser des photos ou des coordonnées personnelles sans autorisation.

Exemple de message aux participants :
Tu annonces un tournoi le samedi 12 juin, de 14 h à 17 h, au stade municipal. Tu demandes aux joueurs d'arriver à 13 h 30 avec leurs chaussures et leur gourde. Le livrable attendu est un message relu et prêt à transmettre aux 4 équipes.

3. Vérifier les préparatifs sur le terrain :

La check-list opérationnelle :
Le jour de l'événement, passe en revue ces 5 points avant l'arrivée du public. Coche chaque tâche une fois qu'elle est faite et signale rapidement tout problème à la personne responsable.

Point à vérifier	Action concrète
Terrain	Vérifie les buts, les filets et les accès.
Matériel	Compte les ballons, les plots et les chasubles.
Accueil	Place une personne avec la liste des équipes.
Sécurité	Repère la trousse de secours et les sorties.
Communication	Affiche les horaires et le contact utile.

Le bilan après l'événement :
Après le rangement, note ce qui a bien fonctionné et ce qui a manqué. Par exemple, si 2 ballons étaient dégonflés, ajoute leur vérification à la prochaine préparation. Ce petit bilan t'aide à améliorer l'organisation sans attendre une grosse difficulté.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir un événement, anticipe le matériel, les espaces, les horaires et les rôles. Prépare une communication précise et adaptée aux participants.

- Établis une **fiche logistique complète** avec les besoins, les responsables et les horaires.
- Transmets les informations essentielles : quoi, où, quand, pour qui, quoi apporter et qui contacter.
- Avant l'accueil, vérifie le terrain, le matériel, la sécurité, l'accueil et l'affichage.
- Après l'événement, note les réussites et les points à améliorer.

Une préparation rigoureuse et un **bilan après l'événement** t'aident à éviter les oublis et à mieux organiser la prochaine activité.

Chapitre 4 : Coordonner l'événement et évaluer ses résultats

1. Coordonner les personnes et les étapes :

Répartir les rôles :
Le jour d'un événement, chacun doit savoir ce qu'il fait et à qui demander de l'aide. Prépare une liste des tâches, des responsables et des horaires. C'est simple, mais ça évite les oublis et les consignes contradictoires.

Suivre le déroulement :
Garde un planning accessible et vérifie les étapes au fur et à mesure. Prévois un point de contact pour les bénévoles, les équipes et les officiels. Sur le terrain, une information courte et claire fait gagner du temps.

Exemple de répartition des rôles :
Pour un tournoi de 8 équipes, tu désignes 1 personne à l'accueil, 1 responsable des terrains et 1 personne pour les résultats. Tu leur transmets les horaires et les numéros utiles avant l'arrivée des participants.

2. Réagir aux imprévus :

Prévoir des solutions :
Un retard, une absence ou un changement météo peut décaler le programme. Prépare des solutions adaptées et indique qui peut décider. Tu ne peux pas tout prévoir, mais tu peux éviter de chercher une réponse dans l'urgence.

Garder ton calme :
Quand un problème arrive, vérifie les faits, informe les personnes concernées et annonce la solution clairement. Évite de donner plusieurs consignes différentes. J'ai appris en stage qu'un message simple vaut mieux qu'une longue explication donnée sous pression.

Exemple de gestion d'un retard :
Un match commence avec 15 minutes de retard parce qu'une équipe est bloquée dans les transports. Tu préviens les équipes suivantes et l'arbitre, puis tu ajustes le planning sans raccourcir la durée des rencontres.

3. Évaluer les résultats de l'événement :

Comparer les objectifs et les résultats :
Après l'événement, compare ce qui était prévu avec ce qui s'est réellement passé. Note la participation, le respect des horaires, les dépenses et les incidents. Ces informations t'aident à comprendre ce qui a bien fonctionné et ce qu'il faut revoir.

Recueillir les retours :

Demande aux joueurs, aux familles, aux bénévoles et aux partenaires ce qu'ils ont pensé de l'organisation. Un questionnaire court ou quelques échanges suffisent souvent. Pense aussi à noter tes propres observations pendant le rangement, tant que les détails sont frais.

Exemple de bilan après un tournoi :
Tu organises un tournoi prévu pour 8 équipes et accueilles finalement 7 équipes, avec 60 spectateurs. Les rencontres finissent avec 20 minutes de retard. Tu recueilles 12 réponses au questionnaire et constates que l'accueil a été apprécié, mais que le planning était trop serré. Le livrable attendu est un bilan d'une page avec les chiffres, les retours et 3 pistes d'amélioration.

À vérifier	Action sur le terrain
Les rôles	Confirme qui est responsable de chaque tâche.
Le matériel	Vérifie les ballons, les chasubles et la trousse de secours.
Le planning	Affiche les horaires et préviens en cas de changement.
Les incidents	Note le problème, l'heure et la solution choisie.
Le bilan	Compare les objectifs aux résultats et propose des améliorations.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir ton événement, organise les tâches et les personnes, puis suis le planning avec des consignes claires.

- Attribue les rôles, les horaires et les contacts avant le jour J.
- Prépare des solutions aux imprévus et communique calmement les décisions.
- Compare les objectifs aux résultats, recueille les retours et note les améliorations à apporter.

Un **suivi clair des étapes** facilite la coordination. Après l'événement, un **bilan fondé sur les faits** t'aide à mieux préparer le suivant.

Animation et encadrement des jeunes footballeurs

Présentation de la matière :
Dans le CAP Métiers du football, tu apprends à préparer des séances adaptées aux jeunes, à accueillir l'équipe et à animer des exercices en **assurant leur sécurité**. Tu participes aussi à l'organisation des rencontres et à l'arbitrage.

Cette matière conduit à l'épreuve « Aide à l'animation et à l'encadrement d'équipes de jeunes dans un club de football », de **coefficient 3**. L'évaluation, pratique et orale sur dossier, dure **45 minutes maximum**, en CCF ou en examen ponctuel suivant ton statut.

Conseil :
Prépare chaque séance avec un objectif simple, le matériel nécessaire et des **consignes de sécurité**. Pour t'entraîner, explique un exercice de passes en 2 phrases, puis montre-le. Privilégie des consignes courtes plutôt qu'un long discours.

Après chaque animation, note 2 réussites et une amélioration possible. Alimente progressivement ton dossier avec tes séances et leurs bilans. Entraîne-toi à **justifier tes choix** à voix haute. Si tu hésites, demande un retour à ton tuteur, tu progresseras plus sereinement.

Table des matières

Chapitre 1 : Connaître les jeunes et adapter les activités ..... Aller
1. Repérer les besoins des jeunes ..... Aller
2. Adapter les activités et les consignes ..... Aller
Chapitre 2 : Concevoir des séances pour les 8 à 15 ans ..... Aller
1. Adapter la séance à l'âge ..... Aller
2. Construire les étapes de la séance ..... Aller
3. Animer et ajuster sur le terrain ..... Aller
Chapitre 3 : Accueillir les familles et sécuriser la pratique ..... Aller
1. Accueillir les familles ..... Aller
2. Sécuriser la séance ..... Aller
3. Réagir et transmettre les bonnes informations ..... Aller
Chapitre 4 : Animer les séances et évaluer les progrès ..... Aller
1. Préparer et animer ta séance ..... Aller
2. Observer et évaluer les progrès ..... Aller
3. Adapter la séance et faire le bilan ..... Aller
Chapitre 5 : Organiser, arbitrer et encadrer les rencontres ..... Aller
1. Préparer la rencontre ..... Aller

2. Arbitrer avec justesse ..... Aller
3. Encadrer les joueurs et le groupe ..... Aller

Chapitre 1 : Connaître les jeunes et adapter les activités

1. Repérer les besoins des jeunes :

Des enfants qui évoluent à leur rythme :
Quand tu encadres des jeunes, ne t'attends pas à ce qu'ils apprennent tous de la même façon. Leur âge donne des repères, mais leur maturité, leur expérience et leur confiance comptent aussi. Observe avant de vouloir corriger.

Ce qu'il faut observer :
Regarde si les joueurs comprennent la consigne, maîtrisent le ballon, attendent leur tour ou osent essayer. Un enfant qui hésite n'est pas forcément désintéressé. Il peut avoir besoin d'une démonstration, d'un partenaire rassurant ou d'un défi plus simple.

Adapter ta façon de communiquer :
Donne une consigne courte, montre le geste, puis vérifie que le groupe a compris. Évite de parler longtemps pendant que les jeunes attendent. Sur le terrain, j'ai remarqué qu'une démonstration rapide aide souvent plus qu'une explication compliquée.

Exemple d'observation :
Dans un groupe de 10 joueurs, 3 n'osent pas dribbler en duel. Tu leur proposes d'abord un parcours sans adversaire, puis un défenseur qui gêne sans prendre le ballon. Tu augmentes la difficulté quand ils sont prêts.

Repères pratiques :

Élément observé	Adaptation utile
Compréhension	Montre l'exercice et donne une consigne à la fois.
Niveau technique	Agrandis l'espace ou simplifie l'opposition.
Confiance	Valorise l'effort et propose un partenaire aidant.
Attention	Réduis le temps d'attente et relance souvent le jeu.

2. Adapter les activités et les consignes :

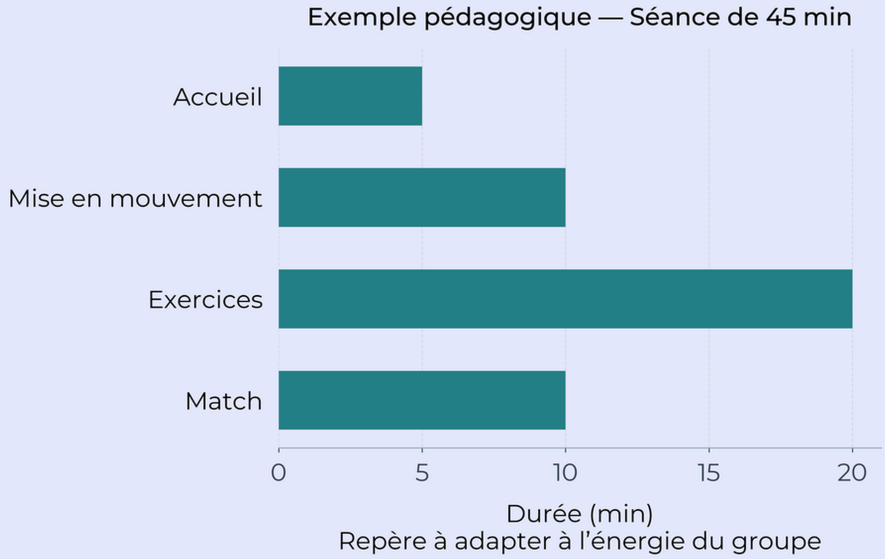
Choisir un objectif simple :
Pour chaque activité, choisis une seule priorité, comme conduire le ballon, faire une passe ou se démarquer. Si tu demandes tout à la fois, les joueurs risquent de retenir seulement une partie de la consigne. Garde aussi une solution plus facile prête.

Faire participer tout le groupe :

Évite les files trop longues, où certains attendent sans toucher le ballon. Prévois plusieurs ateliers ou des petits jeux avec des équipes réduites. Tu peux modifier la taille du terrain, le nombre de joueurs ou les règles pour ajuster la difficulté.

Prévoir un déroulement clair :
Un entraînement de 45 minutes peut comprendre 5 minutes d'accueil, 10 minutes de mise en mouvement, 20 minutes d'exercices et 10 minutes de match. Ce découpage est un repère, pas une règle fixe. Adapte-le à l'énergie du groupe.

Graphique chiffré



Mini cas concret, améliorer les passes :
Contexte : 12 jeunes perdent souvent le ballon en match. Étapes : installe 3 carrés de jeu, répartis les joueurs par groupes de 4, puis fais jouer 3 manches de 4 minutes. Résultat visé : chaque jeune tente plusieurs passes. Livrable attendu : une fiche de séance indiquant l'objectif, le matériel, les étapes et les adaptations prévues.

Représentation visuelle



Les exercices de dribble et de passe développent les compétences techniques au football

Checklist avant et pendant la séance :

À vérifier	Action sur le terrain
Objectif	Formule une priorité claire pour l'activité.
Matériel	Prépare les ballons, les coupelles et les chasubles avant l'arrivée du groupe.
Participation	Réduis les files et donne un rôle à chaque joueur.
Sécurité	Vérifie l'espace, les buts et l'état du matériel.
Compréhension	Fais reformuler ou montrer la consigne avant de lancer le jeu.

Ce qu'il faut retenir

Observe chaque jeune avant d'adapter l'activité : âge, expérience, confiance et compréhension influencent son apprentissage. Privilégie des consignes simples et des démonstrations.

- Choisis un **objectif clair** et prévois une variante plus facile.
- Adapte l'espace, l'opposition et les règles au niveau du groupe.
- Réduis les files pour favoriser la **participation de tous**.

- Prépare le matériel et vérifie la sécurité avant de commencer.

Fais évoluer la difficulté selon les progrès et l'énergie des jeunes. Une séance bien adaptée encourage chacun à essayer et à progresser.

Chapitre 2 : Concevoir des séances pour les 8 à 15 ans

1. Adapter la séance à l'âge :

Objectif et public :
Entre 8 et 15 ans, les joueurs ne grandissent pas tous au même rythme. Avant de préparer ta séance, tiens compte de leur âge, de leur expérience et de leur niveau. Fixe un objectif principal, simple à expliquer et facile à observer.

Des consignes adaptées :
Avec les plus jeunes, privilégie les consignes courtes, les jeux et les situations où chacun touche souvent le ballon. Avec les adolescents, tu peux ajouter des choix tactiques et leur demander d'expliquer leurs décisions. Dans les 2 cas, évite les longues attentes.

Progression et sécurité :
Commence par une situation accessible, puis augmente peu à peu la difficulté. Vérifie que l'espace, les buts et le matériel sont adaptés au groupe. Prévois une variante plus simple pour aider un joueur en difficulté, sans le mettre à l'écart.

Exemple d'adaptation :
Avec 12 joueurs de 9 ans, tu organises un jeu de conduite de balle dans un espace de 20 mètres sur 20. Après 5 minutes, tu ajoutes des défenseurs. Si plusieurs joueurs perdent vite le ballon, tu agrandis l'espace avant de poursuivre.

2. Construire les étapes de la séance :

Un déroulement lisible :
Une séance gagne à suivre un ordre clair : accueil, mise en route, exercices, jeu et retour au calme. Pour une séance d'environ 1 heure, tu peux prévoir 5 minutes d'accueil, 10 minutes de mise en route, 35 minutes de situations et 10 minutes de bilan.

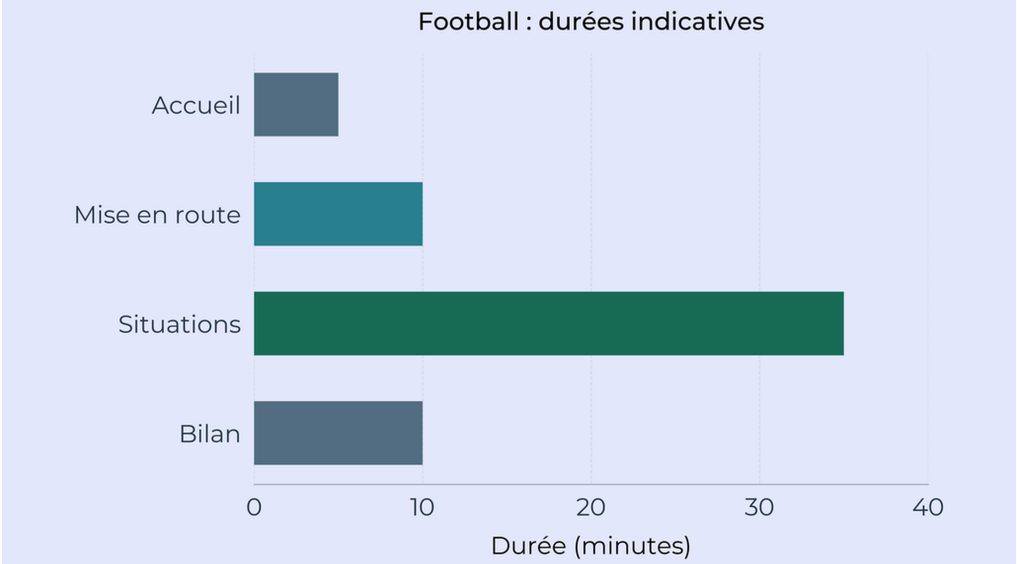
Du simple au plus difficile :
Pars d'un exercice qui permet de réussir le geste ou le choix recherché. Ajoute ensuite une contrainte, comme un adversaire ou une limite de temps. Termine par un jeu où les joueurs peuvent réutiliser ce qu'ils viennent de travailler.

Exemple de séance :
Tu encadres 10 joueurs de 12 ans et tu veux travailler la passe et le déplacement. Après l'accueil, prévois 10 minutes de passes en mouvement, 15 minutes de conservation du ballon en 5 contre 2, puis 25 minutes de match à thème. Termine par 5 minutes de retour au calme et de bilan.

Le résultat attendu est que les joueurs se démarquent après leur passe. Ton livrable est une fiche de séance d'une page, avec l'objectif, les durées, les consignes, le matériel et une variante.

Étape	Durée indicative	À prévoir
Accueil	5 minutes	Présenter l'objectif et vérifier le matériel
Mise en route	10 minutes	Faire bouger le groupe avec ballon
Situations	35 minutes	Faire progresser la difficulté
Bilan	10 minutes	Faire verbaliser les réussites et les difficultés

Graphique chiffré



3. Animer et ajuster sur le terrain :

Des consignes efficaces :
Rassemble les joueurs près de toi, donne une consigne à la fois et montre rapidement ce que tu attends. Demande ensuite à un joueur de reformuler. Tu vérifies ainsi que le groupe a compris avant de lancer l'exercice.

Observer pour intervenir :
Ne corrige pas tout en même temps. Choisis un ou 2 points importants liés à ton objectif, puis observe si les joueurs progressent. Si l'exercice bloque, modifie une seule chose : l'espace, le nombre de défenseurs ou la règle.

Check-list avant et pendant la séance :

- Définis 1 objectif principal et prépare une consigne courte.
- Compte les joueurs et vérifie le matériel avant leur arrivée.

- Prévois une variante plus facile et une plus difficile.
- Observe la participation, la sécurité et le temps d'attente.
- Note après la séance 1 réussite et 1 point à améliorer.

Exemple d'ajustement :
Dans un jeu de conservation à 8 contre 2, tu constates que les défenseurs récupèrent presque chaque ballon. Tu agrandis le terrain de quelques mètres et relances le jeu. Tu vérifies ensuite si les attaquants trouvent davantage de solutions de passe.

Ce qu'il faut retenir

Pour concevoir une séance efficace, adapte-la à l'âge, à l'expérience et au niveau des joueurs, avec un objectif simple et observable.

- Donne des **consignes courtes** et limite les temps d'attente.
- Construis une **progression graduelle**, du plus simple au plus difficile, puis termine par un jeu.
- Prévois des variantes, vérifie la sécurité et ajuste une seule règle à la fois selon ce que tu observes.
- Organise la séance en étapes claires et termine par un bilan des réussites et des points à améliorer.

En préparant une fiche avec les durées, le matériel et les variantes, tu facilites l'animation et l'adaptation sur le terrain.

Chapitre 3 : Accueillir les familles et sécuriser la pratique

1. Accueillir les familles :

Créer un premier contact :
Un accueil chaleureux aide les familles à se sentir à l'aise et te permet de poser un cadre clair. Présente-toi, indique où les parents peuvent attendre et explique à qui s'adresser en cas de question.

Donner des informations utiles :
Avant la séance, précise les horaires, le lieu de rendez-vous, la tenue nécessaire et les règles pour récupérer les enfants. Garde un ton calme et accessible, même quand plusieurs parents te sollicitent en même temps.

- Accueille les familles avec un bonjour et un sourire.
- Vérifie que les parents connaissent l'heure de fin.
- Écoute les informations utiles sur l'enfant, comme une douleur ou une difficulté particulière.

Exemple d'accueil avant une séance :
Tu accueilles 12 jeunes à 14 h. Tu indiques aux familles le point de rendez-vous, l'heure de fin à 15 h 30 et la personne à prévenir en cas de retard. Les parents savent où aller et les enfants commencent la séance sereinement.

2. Sécuriser la séance :

Vérifier le terrain et le matériel :
Avant l'arrivée des jeunes, observe le terrain et retire les objets dangereux. Vérifie aussi les buts, les filets, les ballons et les plots. Si un équipement te semble instable ou abîmé, ne l'utilise pas et préviens la personne responsable.

Adapter la pratique :
Choisis des exercices adaptés à l'âge, au niveau et au nombre de joueurs. Explique les consignes avant de commencer, délimite l'espace et prévois des pauses pour boire. Une séance bien organisée limite les collisions et les moments de confusion.

À vérifier	Action sur le terrain
Terrain	Repère les trous, débris et zones glissantes avant la séance.
Buts	Vérifie leur stabilité et écarte tout but qui bouge.
Matériel	Enlève les objets cassés ou dangereux.
Consignes	Explique les règles et les limites de chaque exercice.

Hydratation	Prévois des pauses pour boire, surtout quand il fait chaud.

Astuce de terrain :
Fais ton tour de terrain avant que les jeunes arrivent, pas pendant l'échauffement. En stage, j'ai vite compris qu'une minute de vérification au départ pouvait éviter une séance désorganisée ou un exercice mené sur une zone risquée.

3. Réagir et transmettre les bonnes informations :

Agir face à un problème :
Si un jeune se blesse ou se sent mal, arrête l'exercice et sécurise la zone. Préviens le responsable du club et suis les consignes de la structure. Ne laisse pas le groupe sans surveillance et ne minimise jamais la douleur signalée.

Assurer le relais avec les familles :
À la fin de la séance, transmets aux parents les informations utiles, avec calme et discrétion. Pour une blessure ou un incident, rapporte des faits précis, sans poser de diagnostic. Note l'heure, les circonstances et les personnes prévenues selon les habitudes du club.

Exemple de mini-cas :
À 15 h 05, pendant un atelier à 8 joueurs, un jeune se plaint de la cheville après un changement d'appui. Tu arrêtes le jeu, éloignes les autres, préviens le responsable et informes sa famille. Le livrable attendu est une fiche d'incident remplie le jour même, avec l'heure, le lieu, les faits observés et les personnes prévenues.

Ce qu'il faut retenir

Un accueil clair et chaleureux rassure les familles et pose le cadre de la séance. Pour protéger les jeunes, vérifie le terrain et le matériel, puis adapte les exercices.

- Communique les horaires, le lieu, la tenue et les modalités de récupération, et écoute les informations utiles sur chaque enfant.
- Repère les dangers, écarte le matériel abîmé et explique les consignes avant l'activité.
- En cas d'incident, arrête l'exercice, sécurise le groupe, préviens le responsable et transmets des **faits précis** aux familles.
- Consigne l'heure, les circonstances et les personnes prévenues dans une fiche d'incident.

Une **vérification préalable** et une communication calme contribuent à une séance sûre et bien organisée.

Chapitre 4 : Animer les séances et évaluer les progrès

1. Préparer et animer ta séance :

Un objectif clair :
Avant la séance, choisis une compétence à travailler, comme la conduite de balle ou la passe. Prévois des exercices adaptés à l'âge et au niveau du groupe. Un objectif précis t'aide à garder le fil et à observer les progrès.

Un déroulement simple :
Organise la séance en étapes : accueil, échauffement, exercices, jeu et retour au calme. Prépare le matériel avant l'arrivée des jeunes. Sur le terrain, donne une consigne courte, montre le geste, puis vérifie que chacun a compris.

- Accueille le groupe et annonce l'objectif.
- Vérifie que l'espace et le matériel sont prêts.
- Explique et montre l'exercice avant le départ.
- Adapte la difficulté si le groupe bloque ou s'ennuie.
- Termine par un retour rapide sur la séance.

Exemple d'animation :
Pour travailler la passe, installe 4 ateliers de 5 minutes. Les joueurs passent par groupes de 4 et changent d'atelier au signal. Si l'exercice est trop facile, ajoute un défenseur. Tu gardes ainsi un bon rythme sans laisser les jeunes attendre.

2. Observer et évaluer les progrès :

Des critères observables :
Pour évaluer, regarde des actions concrètes plutôt que de te fier à une impression générale. Choisis 2 ou 3 critères liés à l'objectif, par exemple la précision des passes, la prise d'information ou le respect des consignes.

Un suivi utile et encourageant :
Note quelques observations pendant ou juste après la séance. Compare les résultats au fil du temps, sans classer les jeunes entre eux. Donne un retour précis, puis propose une piste de travail. Cela aide chacun à comprendre ce qu'il réussit et ce qu'il peut améliorer.

À observer	Note rapide
Précision des passes	Nombre de passes réussies sur 10
Prise d'information	Regarde autour de lui avant de recevoir
Participation	S'implique pendant l'exercice
Respect des consignes	Suit les règles annoncées

Exemple de suivi :
Lors d'un exercice, Lina réussit 5 passes sur 10 en début de séance, puis 7 sur 10 deux semaines plus tard. Tu notes aussi qu'elle lève plus souvent la tête. Ton retour peut souligner ces progrès et fixer un nouvel objectif réaliste.

3. Adapter la séance et faire le bilan :

Adapter sans perdre l'objectif :
Un exercice prévu ne fonctionne pas toujours comme tu l'imagines. Si l'attente est trop longue, réduis le nombre de joueurs par atelier ou ajoute un ballon. Si le groupe réussit facilement, augmente progressivement la difficulté.

Le mini cas de terrain :
Contexte : 12 jeunes travaillent les passes sous pression. Étapes : tu observes 10 passes par joueur, modifies l'exercice en ajoutant 2 défenseurs, puis refais le test. Résultat : plusieurs joueurs passent de 5 à 7 passes réussies sur 10.

Le livrable attendu est une fiche de séance remplie avec l'objectif, les adaptations réalisées et les résultats observés. En stage, garde une trace simple et datée. Elle te servira à préparer la séance suivante et à expliquer tes choix à ton tuteur.

Ton bilan de fin de séance :
Prends 2 minutes pour te demander si l'objectif était adapté, si les consignes étaient comprises et si chacun a pu pratiquer. Note une réussite et un point à améliorer. Ce bilan t'aide à progresser dans ton rôle d'animateur.

Ce qu'il faut retenir

Pour animer efficacement, prépare une séance autour d'un **objectif clair**, avec des consignes simples et des exercices adaptés au groupe.

- Organise les étapes et prépare le matériel avant l'arrivée des jeunes.
- Observe quelques **critères concrets** et note les progrès sans comparer les participants.
- Adapte la difficulté et le rythme selon les réactions du groupe.
- Garde une trace des résultats et des ajustements pour préparer la suite.

Termine par un bilan rapide : repère une réussite et un point à améliorer. Tes observations t'aident à ajuster les prochaines séances et à accompagner les progrès de chacun.

Chapitre 5 : Organiser, arbitrer et encadrer les rencontres

1. Préparer la rencontre :

Avant l'arrivée des équipes :
Une rencontre réussie se prépare avant le coup d'envoi. Vérifie l'horaire, le terrain, les vestiaires, les ballons et le matériel de secours. Consulte aussi le règlement de la compétition, car les durées et les modalités peuvent varier selon la catégorie.

Accueil et sécurité :
Accueille les équipes et les officiels avec calme. Montre les vestiaires, indique les zones autorisées et vérifie que le terrain ne présente pas de danger évident. Si tu repères un problème, préviens le responsable du club avant de commencer.

Repères pratiques :

Moment	À vérifier
Avant l'échauffement	Terrain, buts, filets et accès aux secours
Avant le match	Licences, équipements et consignes
Après le match	Résultat, feuille de match et rangement

Exemple d'organisation :
Tu accueilles 2 équipes à 9 h pour un match prévu à 10 h. Tu contrôles le terrain, prépares 4 ballons et repères l'accès aux secours. À 9 h 40, les équipes sont prêtes. Livrable attendu : une fiche de préparation complétée.

2. Arbitrer avec justesse :

Le rôle de l'arbitre :
L'arbitre fait appliquer les règles et veille au bon déroulement du jeu. Avant de diriger une rencontre, révise les règles correspondant à la catégorie et au format pratiqué. Les adaptations des matchs de jeunes peuvent différer des règles du football à 11.

Décider et communiquer :
Place-toi de façon à bien voir l'action, siffle clairement et explique brièvement ta décision si un jeune ne comprend pas. Reste cohérent d'une équipe à l'autre. En cas de doute, garde ton calme et applique la règle prévue, sans te laisser entraîner dans un débat.

Une posture éducative :
Avec des jeunes, arbitrer sert aussi à apprendre. Tu peux rappeler une règle simplement, sans humilier ni te moquer. La Fédération française de football propose des ressources pédagogiques pour sensibiliser les jeunes aux règles du jeu et à l'arbitrage.

Exemple de décision :
Un joueur conteste une touche et s'énerve. Tu annonces ta décision d'une voix posée, puis tu lui demandes de reprendre sa place. Si la contestation continue, applique les consignes du match et du règlement. L'objectif est de rétablir le jeu sans provoquer le jeune.

3. Encadrer les joueurs et le groupe :

Donner un cadre clair :
Avant le coup d'envoi, rappelle en quelques phrases les règles de comportement : respecter les adversaires, écouter l'arbitre et encourager sans insulter. Des consignes courtes sont plus faciles à retenir qu'un long discours, surtout quand les joueurs sont impatients de commencer.

Gérer les tensions :
Si un joueur se blesse ou si les esprits s'échauffent, sécurise la situation et fais appel à la personne compétente. Ne pose pas de diagnostic médical. Éloigne les autres joueurs si nécessaire, puis reprends la rencontre uniquement lorsque les conditions sont réunies.

Check-list au bord du terrain :

- Confirme l'horaire et le terrain.
- Vérifie le matériel et les accès aux secours.
- Rappelle les consignes de respect avant le match.
- Reste attentif aux blessures et aux tensions.
- Note le résultat et transmets les documents prévus.

Exemple de gestion d'équipe :
À la mi-temps d'un match de 2 périodes, ton groupe s'énerve après une décision arbitrale. Tu laisses chacun boire, puis tu rappelles calmement la règle de respect et proposes un objectif simple pour la reprise. Livrable attendu : un bref compte rendu indiquant le score, l'incident et la réponse apportée.

Ce qu'il faut retenir

Une rencontre bien encadrée repose sur une préparation rigoureuse, un arbitrage équitable et un cadre clair pour les joueurs.

- Vérifie le terrain, le matériel, les équipements et les accès aux secours avant le match.
- Applique les règles de la catégorie avec **des décisions cohérentes** et des explications brèves.
- Rappelle les règles de respect et gère blessures ou tensions en sécurisant la situation.

- Après la rencontre, consigne le résultat et transmets les documents prévus.

Reste calme et attentif : ta posture contribue à la **sécurité du groupe** et à l'apprentissage des jeunes.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.