

**La Balle aux Parents des Tangos**

Quelques conseils pour aider votre enfant dans sa pratique du football

Un sac bien fait

Dans les premiers mois, aidez-le à remplir son sac (évitez les sacs à dos).

Que lui faut-il?

* Pour s'habiller : maillot, short, chaussettes de football; sweat-shirt ou survêtement (bas et haut), coupe-vent, bonnet et gants (temps froid).
* Pour jouer : paire de protège-tibias (taille enfant, obligatoire); chaussures de football à crampons moulés (terrain en herbe). Pas de crampons vissés.
* Pour se changer : nécessaire pour la douche (savon, serviette, sandales), slip (ou caleçon) et tenue de rechange; sacs pour séparer les affaires sales des affaires propres.

 Une alimentation équilibrée

Pour bien jouer ou bien s'entraîner, votre enfant doit avant tout bien s'alimenter. Comment?

* Des menus digestes : pas de repas important avant le début de son activité, digestion et effort physique entrant en concurrence.
* Des repas adaptés : aliments habituels et un plat de féculents pour le déjeuner, idéalement placé 2 à 3 heures avant le moment de la pratique situé généralement dans l'après-midi.
* Des apports énergétiques : fruits et produits céréaliers pour les périodes de repos (mi-temps) qui doivent être nombreuses même si l'effort sont brefs.

Un esprit d’équipe identique aux valeurs du club

On ne soulignera jamais assez l'importance du comportement des parents dans la pratique sportive de leur enfant pour lequel ils sont une référence. Comment influencer de façon positive?

* Etre : accompagner et soutenir son équipe, être présent à ses matchs, l'encourager dans la victoire mais aussi la défaite, prévenir son dirigeant en cas d'absence, créer un lien avec le club.
* Etre exemplaire : rester mesuré, maître de soi et positif en toute circonstance, respecter les décisions de l'arbitre, l'équipe adverse, mais aussi les équipements et l'environnement, valoriser le fair play. Ne pas se substituer à l'éducateur.