



*PARTENAIRE DE TOUS LES CLUBS DE L'ALLIER*

# Guide du **P**arcours de **P**erformance et de **F**ormation

**District Allier Foot**  
**Saison 2025-2026**



*PARTENAIRE DE TOUS LES CLUBS DE L'ALLIER*

**Ce qui doit nous caractérisés en tant  
qu' éducateur;**

**La Crédibilité :**

Compétence et exemplarité

**L' Engagement**

Rigueur et exigence

**L' échange**

Ecoute et curiosité

**Le Respect des valeurs de la FFF**

**Plaisir**

**Respect**

**Engagement**

**Tolérance**

**Solidarité**

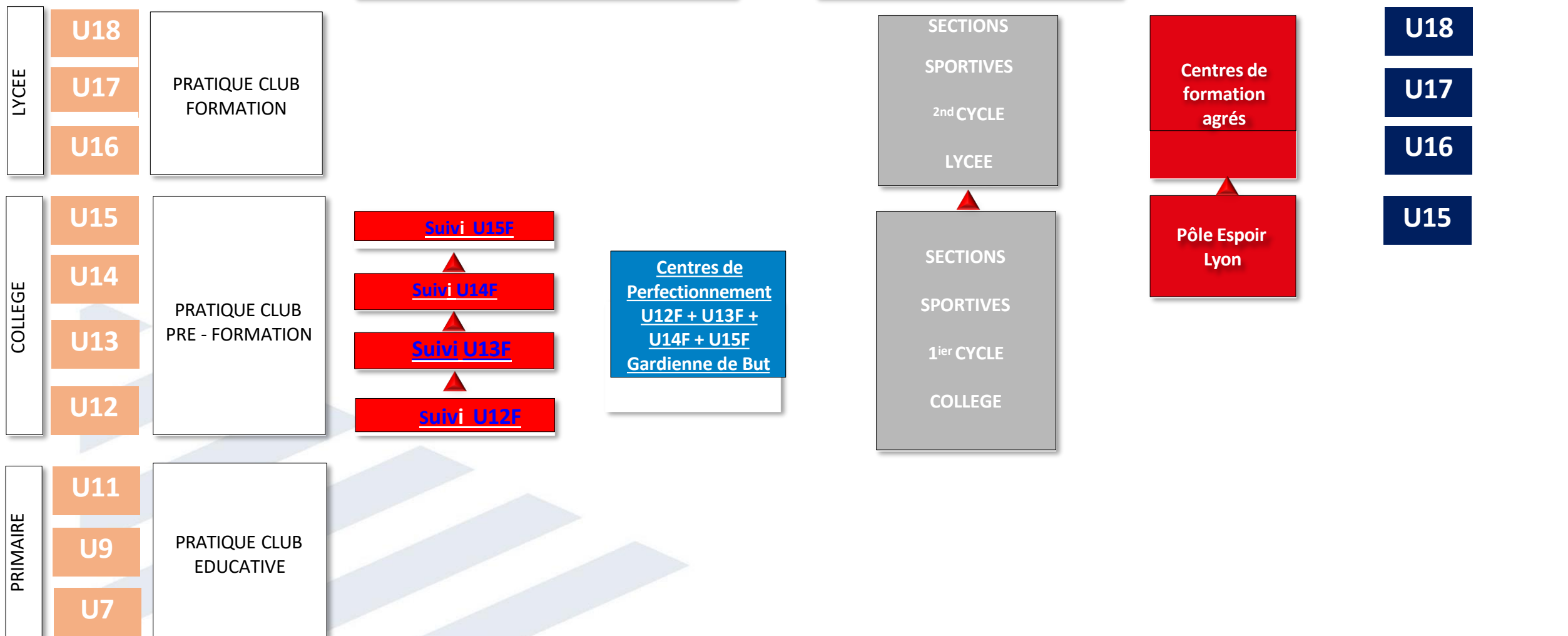


# PARCOURS ET STRUCTURES DE LA JOUEUSE

## DISTRICT ALLIER

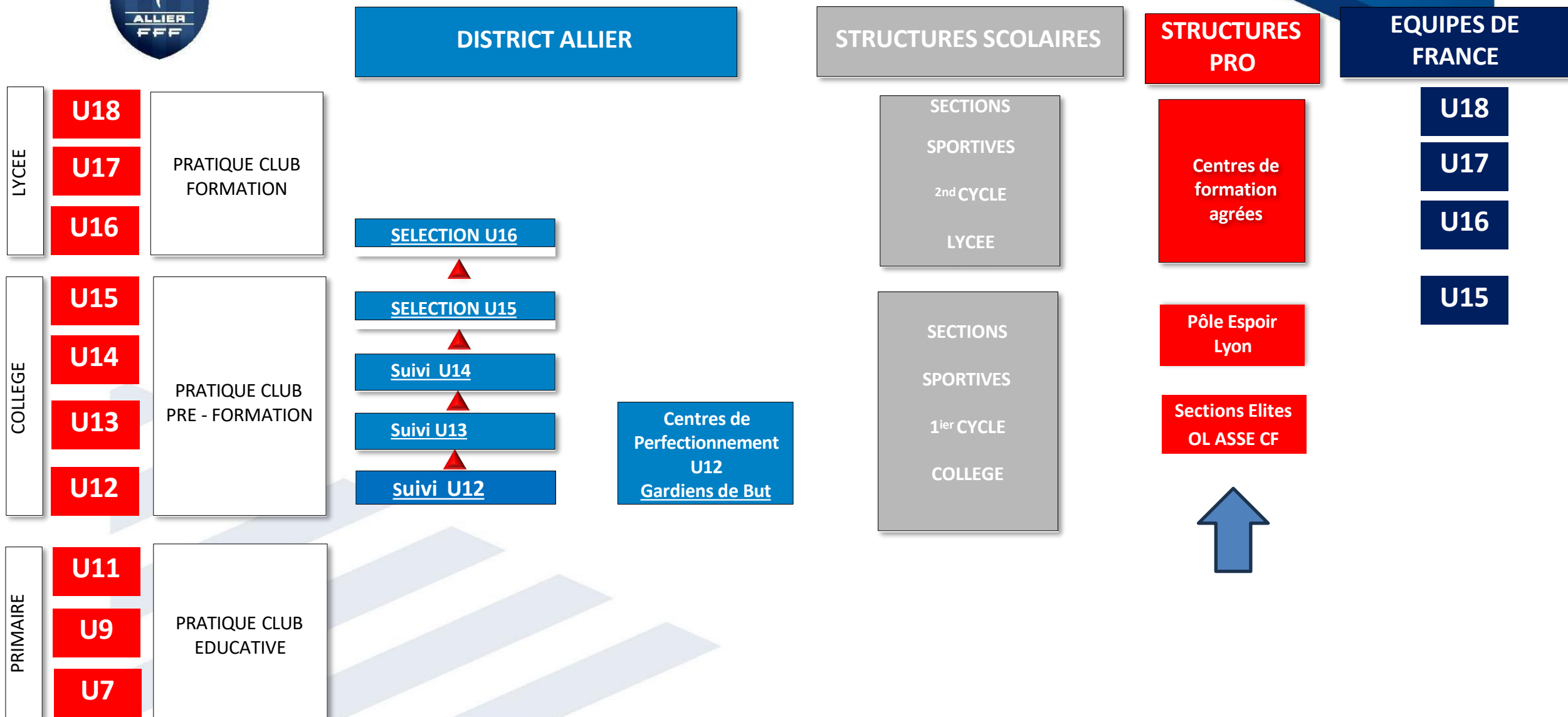
## STRUCTURES SCOLAIRES

## EQUIPES DE FRANCE





# PARCOURS ET STRUCTURES DU JOUEUR



# Le PPF : U12 à U15



## BRASSER – DETECTER

Les meilleurs  
joueurs.euse.s du moment  
et les joueurs.euse.s à  
potentiel sur le territoire

## ORIENTER

Vers des structures adaptées  
- CPS - Clubs  
- Sections Sportives  
- Centre de Formation

## ACCOMPAGNER

Vers le haut niveau :  
Le Joueur La joueuse  
Les Parents Les Clubs

## INFORMER



Facteurs de la  
Performance

Les exigences  
du haut niveau

## Critères d'évaluation

Qualité et fréquence des appuis,  
coordination, vitesse

Qualité de la première touche, capacité à  
enchainer avec le ballon,

Intelligence de jeu, s'informe et s'adapte en permanence

Attitude, Mentalité, Valeurs, Combativité

# AXES DE TRAVAIL



# PPF U12F – U13F Génération 2014-2013

01

*Identifier : toute la saison, échanges et observations*

02

*Perfectionner /Accompagner*

CP1  
11 novembre

CP2  
10 décembre

CP3  
21 janvier

RID  
10 février

CP 4  
1<sup>er</sup> avril

CI  
14 Mai

04

**Phase Régionale (pour les joueuses U13f)**

**Evaluer / Sélectionner**



Stage Régional

06 au 08/03/2026

Rassemblement  
Régional

18/03/2026

Stage Probatoire  
Pôle Espoir

03 au 05/04/2026





# PPFU14F – U15F Génération 2012 et 2011

01

Détection

*Repérer / Identifier*

**Septembre et novembre**

02

Centre de Perfectionnement

*Accompagner / Evaluer*

**1<sup>er</sup> Tour  
17/09/25**

**2<sup>e</sup> Tour  
08/10/25**

**CID Foot A9  
25 au 29 octobre  
à Vichy**

**RD  
04/03/2026**

**RD  
20/05/2026**



**Phase Régionale (joueuses U14f)**

**Evaluer / Sélectionner**

Stage Régional 1

**18/02 au  
20/02/2026**

Stage Régional 2

**16 au 18/04/2026**

Match Interligue

**10/06/2026**



# Processus de détection U12 U13 Garçons

Sélection par niveau de pratique  
Implication des éducateurs U13 DAF.

Chaque éducateur responsable d'une équipe **U13 (1)** propose par mail à l'adresse suivante : [tgarcia@allier.fff.fr](mailto:tgarcia@allier.fff.fr) au plus tard le 12 octobre :  
4 joueurs (ses) à fort potentiel dont 1 profil défensif et 1 joueur (se) U12.

Pour les Gardiens de but : chaque éducateur identifie **les 2 meilleures gardiens de but** contre qui il a joué (seront convoqués 3 à 4 gardiens de but par site).

\*Ne sont pas concernés les équipes réserves des poules de brassages, D3 et D2.

\*Les clubs avec une réserve en D1 (proposent 4U13 et 4U12 soit ou 6 U13 et 2 U12)

**N.B : un tour de brassage supplémentaire sera proposé aux clubs régionaux.**

| <b>Niveau de Pratique</b>                              | <b>Dates et Organisation</b>                                                                                                              |                                            |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Br1 : Poules de Brassage</b><br><i>à Bellenaves</i> | Groupe 1<br>Mercredi 29 octobre au matin                                                                                                  | Groupe 2<br>Mercredi 29 octobre après midi |
| <b>Br2 : Equipes de D3</b><br><i>à Bellenaves</i>      | Mercredi 5 novembre :<br>Sélection Br1 + 32 joueurs D3 + 4GB (2 de chaque poule)<br>Poule A (3 équipes 1) – Poule B (5 équipes 1)         |                                            |
| <b>Br3 : Equipes de D2</b><br><i>à Bellenaves</i>      | Mercredi 19 novembre :<br>Sélection Br2 + 28 joueurs D2 + 4 GB (2 de chaque poule)<br>Poule A (3 équipes 1) – Poule B (4 équipes 1)       |                                            |
| <b>Br4 : Equipes de D1</b><br><i>2 Sites à définir</i> | Mercredi 26 novembre :<br>2 groupes sur 2 sites : chaque site sélection Br3 + 24 joueurs D1<br>+ 3GB<br>Poule A (site1) – Poule B (site2) |                                            |

**Brassage supplémentaire clubs EDAF : Mercredi 3 décembre à Bellenaves**



# PPF U12G (Génération 2014)

01

***Brasser / Identifier***

4 Centres de brassage et de perfectionnement  
par niveau de pratique octobre - novembre

02

***Accompagner / Perfectionner***

10 Centres de perfectionnement sur 3 secteurs :  
d e d é c e m b r e à juin + 2 RD

03

***Evaluer***

Rassemblement Régional : 20 Juin 2026  
>>> PPF U13 saison prochaine





***PARTENAIRE DE TOUS LES CLUBS DE L'ALLIER***

## **Centre de Perfectionnement Secteur**

| <b>Lundis 18h – 19h15</b> | Encadrement                                                               |                                                                     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 08/12/2025                | 1 à 2 éducateurs de l'équipe Technique Départementale<br>+ 1 éducateur GB | Lieux d'échange <u>avec</u> les éducateurs et les clubs du secteur. |
| 19/01/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 02/02/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 23/02/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 09/03/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 20/04/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 04/05/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 18/05/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 01/06/2026                |                                                                           |                                                                     |
| 15/06/2026                |                                                                           |                                                                     |

**3 sites :**

**Commentry  
Bellerive-sur-Allier  
Secteur Moulins**



# PPFU13G (Génération 2013)

01

**Brassage par niveau de pratique**

*Repérer / Identifier*

5 centres de perfectionnement et de brassage  
octobre – novembre – Décembre

02

**Detection : Evaluer / Perfectionner / Sélectionner / Accompagner**

RD1  
Mercredi  
14 janvier

RD2  
(journée complète)  
Lundi 16 février

RD3  
Mercredi 11 mars

RD4  
Mercredi 22 avril

Ch. Interdépartemental  
jeudi 14 mai  
Pratique A11

03

**Evaluer / Sélectionner**



**RR U13**  
20 octobre 25  
(revue 40 joueurs  
convoqués du Rass  
Rég U12 de juin 24)

**RR1 U13**  
20/02/26  
21/02/26

**RR2 U13**  
A : 07/03/26  
B : 14/03/26

**Stage  
probatoire**  
03 AU 05/04/26

**PROMO de  
18 joueurs  
qui  
intègrent le  
Pôle**

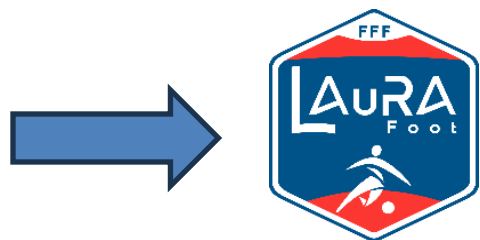


# PPFU14G - Génération 2012

01 Détection  
*Repérer / Identifier*

02 Centre de Perfectionnement  
*Accompagner / Evaluer*

|                              |                              |                       |                       |                       |                       |                    |                            |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------|
| Groupe PPF<br>(N-1)<br>12/11 | Brassage 3<br>sites<br>17/12 | RD1<br>Mercredi 28/01 | RD2<br>Mercredi 16/02 | RD3<br>Mercredi 18/03 | RD4<br>Mercredi 25/03 | RID<br>14/04 à TLV | RD5 : CI<br>14/05 à Nevers |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------|



RID : 14/04/26

RR1 : 29/04/26

RR2 : 13/05/26

RR3 : 03/06/26

RR4 : 10/06/26



# PPFU14G - Futsal Génération 2012

01

Détection

*Repérer / Identifier*

**Novembre – Décembre**  
**Clubs – sections sportives**

2

Centre de Perfectionnement

*Initier – Perfectionner / Evaluer*



**RD 1**  
**samedi**  
**20 décembre**

**RD 2**  
**Mercredi**  
**07 janvier**

**RD 3**  
**Mercredi**  
**4 février**

**RID**  
**11 février**

**Finale régionale**  
**des Espoirs du futsal**  
**14 février**

**Rassemblement**  
**Régional 1**  
**7-8 avril**

**Rassemblement**  
**Régional 2**  
**27 mai**

# PPFU15G - Génération 2011

01

Détection

*Repérer / Identifier*

02

Centre de Perfectionnement

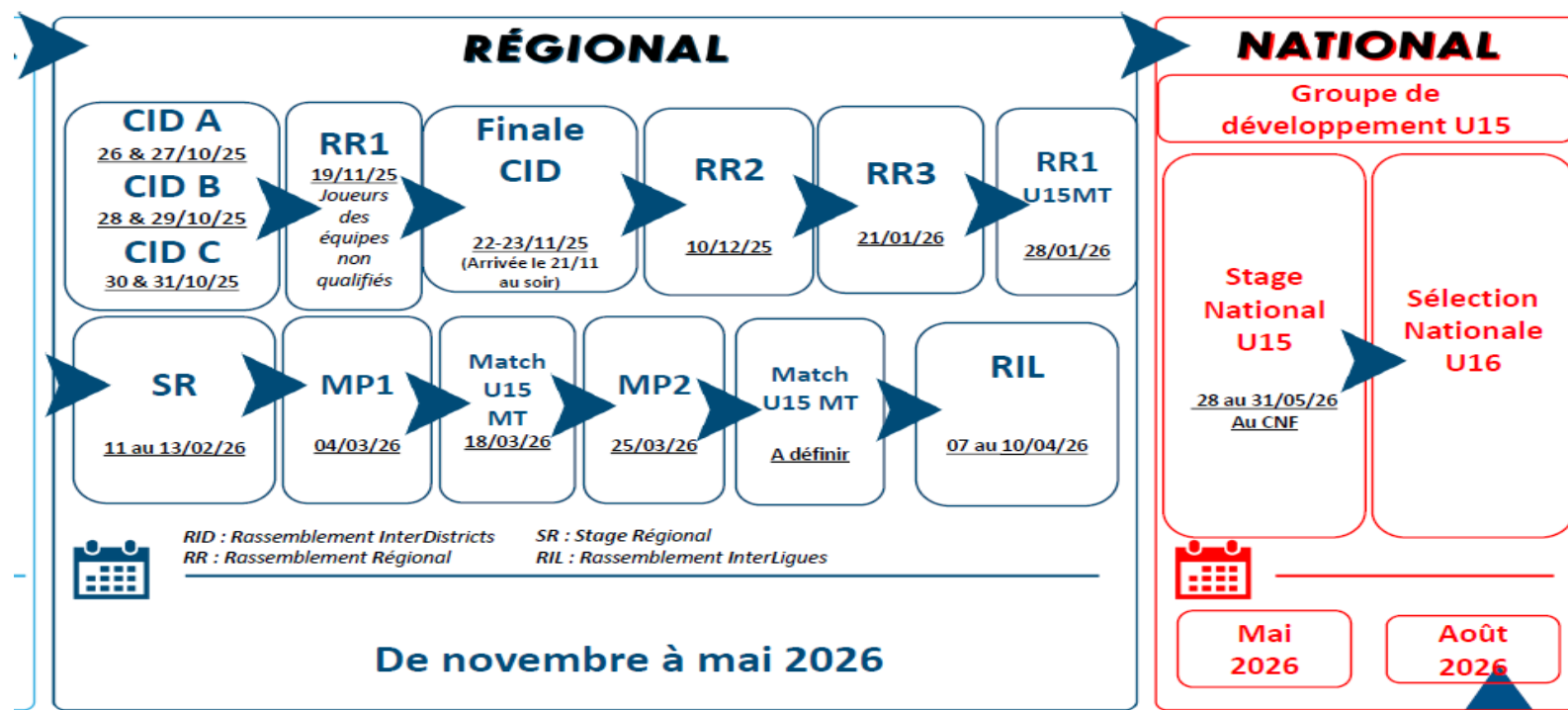
*Accompagner / Evaluer*

Match vs Le Puy de Dôme  
Mercredi 24 septembre

RD 1  
Mercredi 8 octobre

RD2  
Lundi 6 avril

RD3  
Mercredi 17 juin



# PPFU16G -Génération 2010

01 Détection  
*Repérer / Identifier*

02 Centre de Perfectionnement  
*Accompagner / Evaluer*

RD  
Mercredi 17 septembre 2025

RID  
Vendredi 24 octobre 2025



**RID**  
par  
secteur  
  
Octobre  
2025

**RR1**

03/12/25

**RR2**

04/02/26

**RR3**

25/02/26

**Match**  
**1**  
Contre  
11/03/26

**Match**  
**2**  
contre  
01/04/26



*PARTENAIRE DE TOUS LES CLUBS DE L'ALLIER*

***D**éveloppement **A**utres **P**ratiques*

***Une plus value***



# Futsal



## Rentrée du futsal

U11 & U13 courant vacances de la Toussaint



## Coupe Futsal U13 - U15

Du 10/01 au 22.02



## Pratique en club

Tout au long de la saison hivernale ou plus

Une pratique complémentaire à la performance du jeu et ses aspects : technique, physique, tactique et mentale !



# Futnet, Golf Foot et autres !

Possibilité de réserver du matériel  
auprès du District :  
[secretariat@allier.fff.fr](mailto:secretariat@allier.fff.fr)





# LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE

- Equilibre Famille/école/football
- Réussite scolaire = Travail – Valeurs
- Concentration, Implication et Motivation

## Mental

## Ressources

## Actions : PEF

## Sommeil

- Dormir au moins 8h par nuit
- Dormir dans une pièce à 20°C maxi
- S'endormir au moins 2h avant minuit
- Faire des micro siestes régulières (15')
- Eviter les écrans, ordi, tablettes, portable 1h avant de dormir
- Favoriser un environnement calme

## Alimentation

- Manger équilibré en variant les plaisirs
- Manger 3 à 4 fois par jour (4h)
- Manger lentement (importance de la mastication)
- Importance du repas d'avant match (3 heures avant)
- Eviter les plats trop gras
- Eviter les plats trop sucrés

## Etirements

- S'étirer régulièrement
- Evite les blessures musculaires
- Participe à la prévention des maladies de croissance
- En cas de blessures, douleurs anormales, consulter un médecin spécialiste du sport.

## Hydratation

- Boire de l'eau régulièrement
- Boire de l'eau avant d'avoir soif
- Boire de l'eau à distance des repas
- Eviter les boissons trop sucrées
- Eviter les boissons énergisantes (type Redbull)
- Privilégier les boissons énergétiques favorisant la récupération (Powerade)

## Entraînement

- Jouer au meilleur niveau possible
- Réussite Sportive = Travail
- Faire plus de séances, avec plus d'intensité, d'implication et d'écoute.
- Importance des Sections Sportives (volume séances)
- Volonté de vouloir toujours gagner mais accepter de perdre



# Informations PPF

**Wahid CHAOUKI**

Conseiller Technique Départemental  
Projet de Performance Fédéral

06- 79 – 29 – 24 – 11  
[wchaouki@laurafoot.fff.fr](mailto:wchaouki@laurafoot.fff.fr)

District Allier Football 04-70-07-51-33  
<https://allier.fff.fr>



*PARTENAIRE DE TOUS LES CLUBS DE L'ALLIER*

Bonne saison à tous