

LE LIVRET D'ACCUEIL DU JEUNE FOOTBALLEUR AFRICAIN

 ÉDITION FRANÇAISE - SAISON 2007/08 



LE MOT DE JEAN-CLAUDE MBVOUMIN, PRÉSIDENT DE CULTURE FOOT SOLIDAIRE



L'association Culture Foot Solidaire, avec le soutien de l'Union des Clubs Professionnels de Football, te propose un outil d'information et d'orientation destiné à faciliter ton intégration en France.

Ce livret a pour but de t'accompagner dans tes premiers pas, en favorisant ton autonomie pour toutes les démarches que tu auras à effectuer pendant ton séjour. C'est aussi un support d'éveil à la citoyenneté pour les jeunes susceptibles de devenir français qui devront par conséquent connaître les droits et devoirs du citoyen ainsi que les multiples aspects de la vie sociale. Lis-le donc attentivement, ton intégration et ta réussite peuvent en dépendre.

GERVAIS MARTEL, PRÉSIDENT DE L'UCPF : " LES PRÉSIDENTS DE CLUBS SOLIDAIRES DES JEUNES AFRICAINS "



À l'UCPF nous n'oublions jamais que le Football est un sport d'équipe et que l'un des principes fondamentaux de ce sport c'est la solidarité.

Pour l'UCPF c'est d'autant plus évident, que les présidents de clubs de football professionnel que nous regroupons ont toujours reconnu et assumé ce devoir d'entraide et de solidarité notamment auprès des jeunes isolés que sont parfois les jeunes joueurs qui viennent d'Afrique pour enseigner notre Football.

Enfin, parce que toute élite se doit d'être exemplaire, l'UCPF s'associe pleinement à ce guide pédagogique dont l'objectif est, non seulement d'informer sur les démarches administratives et sociales de notre pays, mais aussi de donner des références culturelles afin de mieux armer ces jeunes joueurs dans un environnement qui leur est le plus souvent inconnu. Nous les félicitons pour leur intégration.

SOMMAIRE

CHAPITRE 1. CLIMAT ET SAISONS EN FRANCE	P4
CHAPITRE 2. PETITE HISTOIRE DE FRANCE ET DU FOOTBALL FRANÇAIS	P6
CHAPITRE 3. LA PROTECTION DES JEUNES FOOTBALLEURS	P8
CHAPITRE 4. LES FORMALITÉS ADMINISTRATIVES	P10
CHAPITRE 5. L'ACCÈS AUX SOINS	P14
CHAPITRE 6. LES CENTRES DE FORMATION	P19
CHAPITRE 7. LE PARCOURS DU JOUEUR EN FORMATION	P22
CHAPITRE 8. LES CONTRATS	P24
CHAPITRE 9. LES AGENTS DE JOUEURS	P27
CHAPITRE 10. BIEN MANGER POUR ÊTRE AU TOP	P30
CHAPITRE 11. LA PRATIQUE RELIGIEUSE	P34
CHAPITRE 12. PRENDRE SOIN DE SON CORPS	P36
CHAPITRE 13. LA PRÉVENTION DU JEUNE FOOTBALLEUR	P38
CHAPITRE 14. BIEN VIVRE TON AUTONOMIE	P41
CHAPITRE 15. RÉUSSIR TES VACANCES	P43
CONCLUSION. CONSEILS À TOUT JEUNE FOOTBALLEUR	P44
ADRESSES UTILES	P45
ANNEXE 1. GÉOGRAPHIE PRATIQUE	P48
ANNEXE 2. DÉPARTEMENTS ET CHEFS-LIEUX DE FRANCE	P49
ANNEXE 3. CENTRES DE FORMATION	P50
ANNEXE 4. AMBASSADES ET CONSULATS AFRICAINS EN FRANCE	P51
ANNEXE 5. AUTRES SIGLES ET ABRÉVIATIONS	P53
MON CARNET STATISTIQUE	P55
QUIZ 1 : RELIE CHAQUE CLUB À SON STADE !	P57
QUIZ 2 : CONNAIS-TU LES PRÉSIDENTS DE L1 ET L2 ?	P58
MON RÉPERTOIRE PERSONNEL	P59
REMERCIEMENTS	P60



CHAPITRE 1

CLIMAT ET SAISONS EN FRANCE

On distingue 4 saisons en France : **l'hiver, le printemps, l'été et l'automne**. La plus grande partie de la saison sportive se déroule en période hivernale. **À chaque saison ses caractéristiques et les précautions spécifiques** à prendre pour le footballeur.

1. L'HIVER

(du 21 décembre au 21 mars)

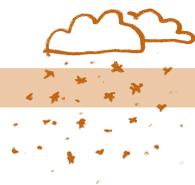
Il fait très froid, parfois jusqu'à - 15 degrés Celsius (°C) selon les régions. Le ciel est couvert, le soleil rare.

- **Il neige** : les terrains sont souvent recouverts de neige. On utilise des ballons de couleurs (jaunes, rouges...)
- **Il gèle** : les terrains durcissent sous l'effet du froid. Il faut choisir les chaussures de foot en conséquence, « stabilisées » (« stabil ») ou crampons moulés.

En hiver, les jours sont courts. Lever du soleil à 8 heures, coucher à 17 heures.

En hiver la grippe fait son apparition.
Le meilleur moyen pour s'en protéger est la vaccination.
Elle n'est pas obligatoire.

RAPPEL



2. LE PRINTEMPS

(du 21 mars au 20 juin)

Il fait beau, il y a un peu de soleil, les températures sont plus douces. Il peut même faire chaud. Les terrains sont praticables. Le 30 mars 2008, on change d'heure (heure d'été +1h). Avance ta montre d'une heure.

3. L'ÉTÉ

(du 21 juin au 22 septembre)

Il fait beau et chaud, l'air est sec. Les terrains sont impeccables, parfois secs. Les crampons moulés sont adaptés. Le soleil se lève vers 5 heures et se couche vers 22 heures. Cela ne doit pas t'empêcher de dormir. Les pros effectuent la reprise de l'entraînement entre la mi-juin et début juillet.

C'est la période de préparation, qui dure environ un mois.



4. L'AUTOMNE

(du 23 septembre au 20 décembre)

Il pleut souvent, il commence à faire froid fin novembre. Les terrains sont glissants. Les chaussures à crampons vissés sont plus adaptées. Le 28 octobre 2007 et le 26 octobre 2008, on passe à l'heure d'hiver (-1h).

Retarde ta montre d'une heure.



Attaquant togolais, Arsenal FC

Afrique Football n°141, juin 2005

Emmanuel ADEBAYOR

« Au Togo, je jouais avec mes amis, pieds nus, sur la plage. Vous ne pouvez pas imaginer à quel point j'ai souffert du froid en France. Au bout d'une semaine, j'ai dit à mon entraîneur Frédéric Detaddeo que je voulais rentrer au Togo. Je n'avais jamais joué sur des terrains aussi gelés ! Il fallait aussi se coucher à 20 heures tous les jours. Tout cela m'insupportait ! Je suis donc reparti au Togo pendant un mois. À mon retour, C...) les choses ont changé. J'appelais ma mère tous les jours et ça me faisait du bien. Au début, c'est difficile, mais il faut être fort dans sa tête... »



CHAPITRE 2

PETITE HISTOIRE DE FRANCE ET DU FOOTBALL FRANÇAIS



1. LA FRANCE

• La France d'hier

Il est bien difficile d'attribuer à la France une date de naissance, on peut choisir 496 et le baptême de Clovis roi des Francs, 987 et le sacre d'Hugues Capet, fondateur de la dynastie qui régna pendant neuf siècles sur le pays ou 1789 et la Révolution.

L'Antiquité et le Moyen Âge sont des périodes essentielles car elles établissent les trames du peuplement et jettent les bases de l'organisation du territoire. Au V^e siècle, les grandes invasions mettent fin à la domination romaine (Antiquité) et le Moyen Âge est marqué par les règnes de Clovis, Charlemagne, Hugues Capet et Saint Louis. L'Ancien Régime (qui va de la fin du Moyen Âge jusqu'à la Révolution) est dominé par la famille des Valois (François I^{er}) puis des Bourbon (Henri IV, Louis XIV). La France est alors une monarchie absolue de droit divin.

Avec la Révolution de 1789, la France s'affirme comme nation. L'idéal affiché est celui de la liberté de chacun dans le respect de tous, d'institutions faites pour garantir le bien-être social... Ces aspirations, formulées dans la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen du 26 août 1789, sont héritières de la philosophie des Lumières du XVIII^e siècle. La première République est proclamée en 1792.

En 1804, Napoléon Bonaparte instaure le Premier Empire, marqué par de grandes guerres (bataille d'Austerlitz).

Depuis 1870, après la défaite du Second Empire face à l'Allemagne, la France est redevenue une république qui a connu deux guerres mondiales (1914 - 1918 et 1939 - 1945) et une guerre d'indépendance (Algérie 1954 - 1962).

• La France d'aujourd'hui

La France est un pays qui compte environ 62 millions d'habitants. La capitale est Paris. La France fait partie des 27 pays de l'Union européenne. La France est une république indivisible, démocratique, laïque et sociale, avec un président élu pour 5 ans au suffrage universel direct. Le Président de la République nomme un Premier ministre qui forme le gouvernement, responsable devant le Parlement (Assemblée nationale et Sénat). Le pays est divisé en 26 régions dont 22 en métropole et 100 départements dont 96 en métropole. Depuis 2002, la monnaie est l'Euro.

• La France est un pays laïc,

c'est-à-dire que l'État est séparé des religions.

• Les présidents de la V^e République

1958 : Charles de Gaulle • 1969 - 1974 : Georges Pompidou
• 1974 - 1981 : Valéry Giscard d'Estaing • 1981 - 1995 : François Mitterrand • 1995 - 2007 : Jacques Chirac • Depuis le 6 mai 2007 : Nicolas Sarkozy

• Les fêtes nationales et les jours fériés

1^{er} janvier : Jour de l'An • **1^{er} mai** : Fête du travail • **8 mai** : Victoire de 1945⁽¹⁾ • **14 juillet** : Fête nationale⁽²⁾ • **15 Août** : Assomption • **1^{er} novembre** : Toussaint • **11 novembre** : Armistice⁽³⁾ • **25 décembre** : Noël

⁽¹⁾ la libération de Paris, la victoire des Alliés, la fin de la Deuxième Guerre mondiale (1939 - 1945).

⁽²⁾ Le 14 juillet célèbre la prise de la Bastille pendant la Révolution de 1789.

⁽³⁾ la fin de la Première Guerre mondiale (1914 - 1918).

2. LE FOOTBALL EN FRANCE

L'origine du football moderne se situe en 1863, en Angleterre, mais c'est en 1872 qu'il apparaît en France, au Havre. Le Havre Athletic Club Football Association, club doyen de France, ne débute véritablement ses activités qu'en 1894.

La **Fédération Française de Football (FFF)** est ensuite fondée le 7 avril 1919, par transformation du Comité français interfédéral créé en 1906. La FFF a pour objet d'organiser, développer et contrôler l'enseignement et la pratique du football en France. Elle est aujourd'hui présidée par **Jean-Pierre Escalettes**, élu le 12 février 2005. Sous l'égide de la **FFF, la Ligue de Football Professionnel (LFP)**, présidée par **Frédéric Thiriez** depuis le 28 mai 2002, organise et gère le football professionnel (les clubs professionnels). Le football amateur (clubs amateurs) est géré au niveau national par la **Ligue de Football Amateur (LFA)**. Au niveau des régions, la FFF est représentée par les ligues régionales et au niveau des départements par les districts de football.

En France, trois organisations concourent également à la bonne marche du football : l'**Union des Clubs Professionnels de Football (UCPF)** créée le 28 février 1990, est présidée par **Gervais Martel** (président du RC Lens) depuis 1993. L'UCPF est le syndicat des présidents

LES PRINCIPAUX SYMBOLES DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La Marseillaise

Hymne national écrit par **Claude Joseph Rouget de Lisle** en 1792

Le drapeau bleu-blanc-rouge



La devise Liberté, Égalité, Fraternité

Marianne surnom de la République française, représentée par un buste de femme coiffée d'un bonnet phrygien (emblème de la liberté)



Le Coq qui « veille pour la nation »

de clubs professionnels. L'**Union Nationale des Footballeurs Professionnels (UNFP)** défend les intérêts des footballeurs professionnels. Créée en 1961, elle est coprésidée par **Philippe Piat** (depuis 1969) et **Sylvain Kastendeuch** (depuis le 13 décembre 2006). Enfin, l'**Union Nationale des Entraîneurs et Cadres Techniques du Football (UNECATEF)** est le syndicat des entraîneurs professionnels de football et est présidée par **Joël Müller** depuis mars 2001.

• Palmarès :

La France a remporté les titres suivants :

- 1 Coupe du Monde de football (1998)
- 2 Championnats d'Europe (Euro 2000 et Euro 1984)
- 2 Coupes des Confédérations (2003 et 2001)
- 1 Coupe Intercontinentale (1985)

• Le football français, c'est :

- 2 320 625 licencié(e)s, dont 60 521 féminines
- 17 753 clubs amateurs
- 45 clubs professionnels : Ligue 1 (20 clubs), Ligue 2 (20 clubs), National (5 clubs)
- 1 000 000 de matchs par an
- 31 ligues régionales, dont 9 d'outre-mer
- 102 districts
- 7 000 salariés
- 350 000 bénévoles

CHAPITRE 3

LA PROTECTION DES JEUNES FOOTBALLEURS

L'apprentissage de la profession de footballeur en France répond à des règles strictes posées par le Code du travail et la Charte du football professionnel. Plusieurs mesures de protection des mineurs existent :



1. LA CONVENTION DES NATIONS UNIES RELATIVE AUX DROITS DE L'ENFANT DU 26 JANVIER 1990

C'est un texte de portée universelle ratifié par de nombreux États. Il a été publié en France par le décret n°90-917 du 8 octobre 1990.

Plusieurs articles sont relatifs à la santé de l'enfant. L'article 6 alinéa 2 dispose : « les États parties assurent dans toute la mesure du possible la survie et le développement de l'enfant ». L'article 24 est consacré au droit de l'enfant à la santé. L'article 27 reconnaît « le droit de l'enfant de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier des services médicaux et de rééducation ».

L'exploitation des enfants est condamnée par l'article 32 de cette convention : « les États reconnaissent le droit de l'enfant d'être protégé contre l'exploitation économique et n'être astreint à aucun travail comportant des risques ou susceptible de compromettre son éducation ou de nuire à sa santé ou à son développement physique, mental, spirituel, moral ou social ».

Ces dispositions concernent évidemment les jeunes footballeurs.

2. LE RÈGLEMENT DE LA FIFA

L'article 19 du Règlement du Statut et du Transfert des joueurs de la Fédération Internationale de Football Association pose le principe d'interdiction de transfert du mineur : « en principe, le transfert international d'un joueur ne sera autorisé que si le joueur est âgé de 18 ans au moins ».

Trois dérogations sont apportées à ce principe :

- Si les parents du joueur s'installent dans le pays du club, pour des raisons étrangères au football.
- Si le transfert a lieu à l'intérieur de l'Union européenne ou au sein de l'Espace Économique Européen, pour les joueurs âgés de 16 à 18 ans.

Le nouveau club devra respecter les principes suivants :

- Le club est tenu d'élaborer un projet pour la formation sportive et pour l'éducation adéquate du joueur au plus haut niveau national.
- Le club est tenu de garantir au joueur, en plus d'une formation sportive, une éducation académique, scolaire et/ou une formation professionnelle qui

lui permettra d'exercer une autre profession à la fin de sa carrière de footballeur professionnel.

III. Par ailleurs, le club est tenu de tout mettre en œuvre afin d'offrir un encadrement optimal au joueur (hébergement optimal dans une famille d'accueil ou dans le centre du club, mise à disposition d'un tuteur au sein du club, etc.).

IV. Au moment de l'enregistrement d'un tel joueur, le club doit fournir à l'association concernée les preuves qu'il est à même de respecter les dispositions et obligations précitées.

c) Si le joueur vit à 50 km au plus d'une frontière nationale et si le club auprès duquel le joueur souhaite être enregistré dans l'association voisine se trouve à une distance de 50 km maximum de la frontière. La distance maximale entre le domicile du joueur et le club doit être de 100 km. En outre, le joueur doit continuer à habiter chez ses parents. Les deux associations concernées doivent donner leur accord exprès au transfert.

3. L'ARRÊT MALAJA ET L'ACCORD DE COTONOU

Après l'arrêt Bosman du 15 décembre 1995 qui a reconnu la libre circulation des sportifs ressortissants de l'Union européenne en application du principe de la libre circulation des travailleurs communautaires du Traité de Rome, l'arrêt Malaja du 30 décembre 2002 offre aux clubs de nouvelles perspectives de recrutement des joueurs notamment d'Europe de l'Est et d'Afrique en faisant application des accords d'association, de coopération et de partenariat signés par l'Union européenne et les États tiers qui interdisent la discrimination en raison de la nationalité en ce qui concerne les conditions de travail pour les salariés régulièrement employés.

Pour les jeunes footballeurs africains, deux séries d'accords européens s'appliquent :

- Les accords de coopération signés entre l'Union

européenne et les États du Maghreb (Tunisie, Algérie et Maroc) les 25, 26 et 27 Avril 1976.

- L'accord de partenariat signé à Cotonou le 23 Juin 2000 entre l'Union européenne et les États d'Afrique, des Caraïbes et du Pacifique (ACP). En effet, l'article 13 de cet accord intitulé « Migrations » est ainsi libellé :

« Chaque État membre accorde aux travailleurs ressortissant d'un pays ACP exerçant légalement une activité sur son territoire, un traitement caractérisé par l'absence de toute discrimination fondée sur la nationalité par rapport à ses propres ressortissants, en ce qui concerne les conditions de travail, de rémunération et de licenciement. Chaque État ACP accorde, en outre, à cet égard un traitement non discriminatoire comparable aux travailleurs ressortissant des États membres ».

CHAPITRE 4

LES FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Le CONSULTANT :

Patrick KAHN,
Forum Réfugiés, Lyon



★ L'ESSENTIEL SUR... LES TITRES DE SÉJOUR*

1. TU SÉJournES EN FRANCE POUR UN ESSAI OU UN STAGE DANS UN CLUB DE FOOTBALL PROFESSIONNEL

Tu es en possession d'un visa court séjour, ou visa « touriste » de trois mois au plus, délivré par le consulat de France de ton pays d'origine.

Si le stage est concluant, **tu devras retourner dans ton pays pour obtenir un visa long séjour.**

Si le stage n'est pas concluant, il est important pour ta carrière **de rentrer au pays avant l'expiration du visa**, pour avoir une chance de rebondir plus tard. Sans papiers, **aucun club professionnel ou amateur n'a le droit de t'engager**. En demeurant en Europe, tu compromets ta carrière.

Assure-toi, dès le début du stage, que le club a prévu **ton billet d'avion Retour**. En général, les consulats européens exigent un billet Aller/Retour lors de la délivrance du visa d'entrée en France.

* Sous réserve de modification de la législation française en vigueur.

2. TU AS SIGNÉ UN CONTRAT AVEC UN CLUB DE FOOTBALL PROFESSIONNEL OU INDÉPENDANT

Tu as droit à la carte de séjour temporaire valable 1 an. Elle est renouvelable.

• On distingue plusieurs catégories de titres de séjour :

La carte de séjour temporaire portant la mention « vie privée et familiale », délivrée de plein droit [c'est-à-dire automatiquement si tu fais partie des catégories prévues] en raison de liens personnels et familiaux noués en France, **permet d'exercer une activité professionnelle.**

Tu en bénéficies si tu es notamment :

- **Conjoint ou enfant d'un étranger**, autorisé à entrer en France par regroupement familial.
- **Étranger résidant en France depuis l'âge de treize ans** [c'est-à-dire arrivé sur le territoire avant l'âge de treize ans avec au moins l'un de tes parents].
- **Étranger pris en charge par le service de l'aide sociale à l'enfance avant l'âge de seize ans**, à condition que tu poursuives une formation en France.
- **Conjoint ou enfant d'un étranger titulaire de la carte « compétences et talents » ou « salarié de mission ».**
- **Parent d'enfant français mineur résidant en France**, à condition de subvenir à l'entretien et à l'éducation de l'enfant.
- **Étranger malade, si les soins sont indispensables et indisponibles dans ton pays d'origine.**
- **Conjoint de Français, à condition d'être entré sur le territoire sous couvert d'un visa long séjour et de justifier d'une vie commune avec ton/ta conjointe.**
- **Conjoint d'un étranger titulaire d'une carte de séjour portant la mention « scientifique »**, à condition d'être

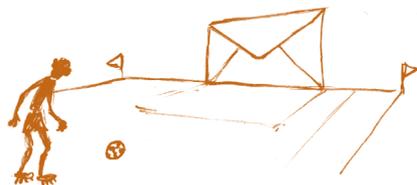
entré sur le territoire sous couvert d'un visa long séjour. Les autres cartes de séjour temporaires mentionnant la situation précise au titre de laquelle tu séjournes en France sont obtenues à condition d'avoir un visa long séjour.

Au bout de 3 ans de contrat, tu as la possibilité de demander la **carte de résident** valable 10 ans et renouvelable, sauf si tu t'es absenté du territoire français **plus de trois années consécutives**. Elle te donne **le droit de signer un contrat professionnel.**

La carte de résident peut t'être délivrée, si tu es notamment :

- **Étranger résidant régulièrement et de façon ininterrompue en France depuis au moins cinq ans**, à condition de disposer d'une assurance maladie, de justifier d'une intention de t'établir durablement en France, on regardera si ton activité professionnelle et ta situation te permettent ou non de subvenir à tes besoins ; cette carte porte la mention « résident de longue durée CE ».
- **Bénéficiaire du regroupement familial justifiant de trois années de résidence régulière ininterrompue**, à condition que la personne que tu as rejoint soit titulaire d'une carte de résident.
- **Père ou mère d'un enfant français résidant en France**, titulaire **depuis au moins trois années** d'une carte de séjour temporaire « vie privée et familiale ».
- **Conjoint de Français depuis au moins trois ans** sans rupture de vie commune.

Dans ces quatre cas, **la délivrance de la carte de résident est subordonnée à ton intégration républicaine dans la société.**



Cette intégration est appréciée par le préfet, en particulier au regard de ton engagement personnel à respecter les principes de la République française, du respect effectif de ces principes et de ta connaissance suffisante de la langue française.

Tu pourras obtenir la carte de résident sans justification de ton intégration, si tu es notamment :

- Enfant ou ascendant d'un Français, à condition d'être à sa charge et de présenter un visa long séjour.
- Réfugié statutaire ; elle est également délivrée à tes parents si tu es mineur au moment où le statut de réfugié t'est accordé.

Dans tous les cas, **pour une première demande de titre de séjour**, il est **obligatoire de fournir un certificat médical** attestant de ton « aptitude au séjour en France », délivré après un examen médical de contrôle et de prévention organisé par l'Agence Nationale de l'Accueil des Étrangers et des Migrations (ANAEM).

Par ailleurs, si tu es admis pour la première fois au séjour en France en vue d'une installation durable, tu dois préparer ton intégration dans la société française en signant un **contrat d'accueil et d'intégration**.

Ta carte de séjour temporaire, ta carte de résident **peuvent ne pas être renouvelées ou peuvent t'être retirées si les conditions ayant permis leur attribution ne sont plus remplies** (par exemple s'il y a fin ou rupture de ton contrat).

Les clubs professionnels se chargent en principe des formalités administratives des joueurs sous contrat. **Il faut toujours s'informer de l'évolution du dossier auprès des dirigeants** pour éviter les surprises de dernière minute. **En cas de maladie, de blessure grave pendant l'essai**, tu peux obtenir une **autorisation provisoire de séjour**. Le club t'aidera dans ces formalités.

- **Pour renouveler ton titre de séjour, prends rendez-vous à la préfecture ou à la sous-préfecture deux mois avant son expiration.** Tu éviteras ainsi les soucis de dernière minute.

Voici quelques éléments qui t'éclaireront sur le titre de séjour :

- **Tout étranger âgé de plus de dix-huit ans** (majorité en France) qui souhaite séjourner **plus de trois mois en France** a l'obligation de demander un titre de

séjour, sous peine de sanctions. De même que les mineurs **âgés de seize à dix-huit ans voulant exercer une activité professionnelle**.

- **Des régimes spéciaux existent pour les ressortissants des pays d'Afrique subsaharienne, du Maroc, de Tunisie et d'Algérie**, qui prévoient certaines conditions d'admission au séjour.

- L'attribution d'un titre de séjour suppose, entre autres conditions, l'absence de menace à l'ordre public et le fait de ne pas vivre en état de polygamie sur le territoire français. Pour faire une demande, **tu dois te présenter, dans les deux mois suivant ton entrée sur le territoire français**, à la préfecture de police si tu es domicilié à Paris, et à la préfecture ou sous-préfecture pour les autres départements.

> **Si tu résides déjà en France**, tu dois déposer ta demande notamment :

- **Au plus tard dans les deux mois suivant ton 18^e anniversaire.**

- **Dans les deux mois précédant l'expiration de ta carte de séjour temporaire.**

> **Si l'administration ne t'a pas répondu dans un délai de quatre mois**, c'est que ta demande de titre de séjour est rejetée. **Tu disposes alors de deux mois pour contester cette décision devant le tribunal administratif de ton lieu de résidence.**

Lors du dépôt du dossier, il t'est remis une **attestation de dépôt** ou un **récépissé de demande de carte de séjour** (valable 3 mois), en attendant la carte définitive.

> **Si l'échéance de ton titre de séjour** coïncide avec celle de ton contrat, sois vigilant. **Au 30 avril**, si le club t'a fait part (**par lettre recommandée avec accusé de réception**) de son intention de ne pas te garder, active la recherche de club pour la saison prochaine.

LES CONSEILS PRATIQUES

> Prorogation, renouvellement du passeport

Au consulat de ton pays à Paris ou en province.

Pièces à fournir (en général) :

- L'ancien passeport
- Des photos d'identité (nouveau passeport)
- La copie de ton acte de naissance
- Des timbres fiscaux (à acheter sur place).

> Obtention de l'extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3)

Casier judiciaire National, 107 rue du Landreau, 44317 Nantes Cedex 3 ou fais la demande par Internet : www.cjn.justice.gouv.fr

> Obtention d'un extrait ou d'une copie d'acte de naissance (obligatoirement traduit en français)

Adresse-toi à la mairie de ton lieu de naissance ou au consulat de ton pays en France.

Il faut faire une demande écrite précisant tes nom, prénom, adresse, date et lieu de naissance.

Dans les jours suivant ton arrivée en France, contacte l'ambassade ou le consulat de ton pays à Paris ou en province.

IMPORTANT

LES SIGLES

& ABRÉVIATIONS

ANAEM

Agence Nationale d'Accueil des Étrangers et des Migrations

OFPPA

Office Français de Protection des Réfugiés et Apatrides

ASE

Aide sociale à l'enfance

SSAE

Service Social d'Aide aux Émigrants

DDTEFP

Direction Départementale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle

CHAPITRE 5

L'ESSENTIEL SUR...

L'ACCÈS AUX SOINS



En France, **toute personne qui travaille est immatriculée à la Sécurité sociale et bénéficie d'un régime d'assurance maladie** et d'un remboursement partiel des frais médicaux (prise en charge de tout ou d'une partie des soins).

Tu es au centre de formation. **Tu as donc droit à la Sécurité sociale.** Le club est tenu de faire les démarches nécessaires pour que tu sois couvert en cas de blessure ou de maladie. Comme tout assuré social, tu bénéficies d'un **numéro de Sécurité sociale**.

Une fois déclaré, tu recevras la **carte vitale**, qui te permet d'effectuer toutes les démarches relatives aux soins médicaux (remboursement chez le médecin, le kiné, le pharmacien, etc.).

En cas de maladie, tu peux consulter un médecin dans un **cabinet médical, un hôpital, un centre de santé ou une clinique**. En tant qu'assuré, tu es tenu d'indiquer à ta caisse de Sécurité sociale le nom de ton médecin traitant (ton médecin habituel). Avant d'aller voir un spécialiste, tu dois consulter ton médecin traitant, sinon ta consultation sera moins bien remboursée et le spécialiste sera en droit de te demander un tarif plus élevé.

Tu peux bénéficier gratuitement de certains soins comme le dépistage de la tuberculose dans les centres départementaux de lutte contre la tuberculose, le dépistage du VIH-SIDA, des hépatites B et C dans les centres d'information et de dépistage anonymes et gratuits.

Attention : tous les médecins n'appliquent pas les mêmes tarifs. Cela dépend s'il est conventionné (c'est-à-dire qu'il respecte les tarifs de consultation établis par la Sécurité sociale) ou non (il décide lui-même du tarif de la consultation).

La partie non remboursée par la Sécurité sociale s'appelle le ticket modérateur.

La **mutuelle santé** ou **complémentaire santé** a pour but de te rembourser entièrement ou en partie tes dépenses de santé qui ne sont pas couvertes par l'assurance maladie. La mutuelle te garantit le complément des remboursements de la **Sécurité sociale**. Elle n'est pas obligatoire.

Les clubs **s'occupent des formalités relatives à la Sécurité sociale des joueurs sous contrat**. En cas de blessure ou de maladie, le médecin du club t'indiquera la marche à suivre.

La carte vitale est **strictement personnelle**, elle contient ton dossier médical ainsi que l'historique des actes médicaux que tu as subis. **Tu ne dois pas la prêter** à quelqu'un d'autre.

Les joueurs à l'essai doivent être pris en charge par le club en cas de blessure ou de maladie pendant cette période.



★ COMMENT SE COMPORTE EN CAS DE BLESSURE OU DE MALADIE ?

Prendre le temps de bien se soigner fait partie des devoirs du footballeur professionnel, ne néglige donc pas les périodes de blessure ou de maladie. Négligé ou mal soigné, le plus petit mal d'orteil, la plus petite contracture peut avoir des conséquences négatives pour ta saison. **À la moindre douleur articulaire ou musculaire, préviens l'entraîneur ou le kiné.**

1. EN CAS DE BLESSURE OU DE MALADIE ?

- Respecte les prescriptions et la **durée du traitement** indiquée par le médecin, **même si tu te sens mieux.**
 - Respecte les **délais de convalescence** conseillés par le kiné et le médecin.
 - Ne reprends pas l'entraînement si tu n'es pas totalement guéri, tu pourrais rechuter et aggraver ta blessure/maladie.
 - **Sois à l'heure chez le kiné.**
 - **Ne reste pas à l'écart du groupe** : dès que tu peux, assiste aux entraînements, cela fera plaisir à tes camarades et démontrera ta solidarité et ton professionnalisme.
 - **N'utilise pas les médicaments du copain** même si tu as apparemment le même problème de santé que lui.
 - Sauf accord du médecin, **n'utilise pas un ancien médicament**, même si tu ressens les mêmes symptômes.
 - **Lis attentivement les notices** des médicaments. Elles précisent les modalités, les contre-indications et les effets indésirables des médicaments. Certains médicaments sont en vente libre en pharmacie, mais la plupart s'obtiennent sur présentation de l'ordonnance du médecin.
- Si tu ressens une douleur, même petite, à l'entraînement ou en match, avertis l'entraîneur. Plus vite tu seras pris en charge par le médecin, plus vite tu retrouveras le terrain.

RAPPEL

Si tu ressens une douleur, même petite, à l'entraînement ou en match, avertis l'entraîneur. Plus vite tu seras pris en charge par le médecin, plus vite tu retrouveras le terrain.



2. JE SUIS MALADE OU BLESSÉ, CHEZ QUEL SPÉCIALISTE ME RENDRE ?

Pour consulter un spécialiste, il faut d'abord voir un médecin pour être bien orienté.

• Le kiné (kinésithérapeute)

Répare les accidents musculaires (élongation, claquage, contracture...), de tendons (tendinite), ligamentaires (entorses, inflammations), osseux (malformation, fractures...). Le kiné assure les soins et la rééducation.

• L'ostéo (ostéopathe)

Répare les accidents des articulations, de déplacement des os.

• Le podologue

Soigne les problèmes de pieds.

• Le dermatologue

Soigne les problèmes de peau, des ongles et des cheveux (mycoses, champignons, verrues plantaires, rougeurs, chute de cheveux...)

• L'ORL (Oto-Rhino-Laryngologiste)

Soigne les affections du nez, de la gorge et de l'oreille. Certaines maladies telles que les angines, l'otite, la grippe, la rhinite, le bouchon d'oreille ou les allergies pourront y être soignées.

• Le rhumatologue

Soigne les problèmes du pourtour des muscles et des articulations tels que les os, les cartilages, les nerfs.

• Le gastro-entérologue

Soigne les maladies liées au tube digestif (gastro-entérite).

• Le diabétologue

Soigne les problèmes de diabète et de cholestérol.

• L'allergologue

Soigne les problèmes d'allergie (rougeurs anormales, démangeaisons...).

• Le diététicien

Traite les problèmes liés à la nutrition et à la diététique.



Ne prends jamais de médicaments sans l'avis du médecin.



3. LA VACCINATION

Pour prévenir certaines maladies, il faut se faire vacciner. Les vaccins ne sont valables que pour une certaine durée, il faut donc souvent les renouveler. Quels vaccins faire ?

- L'hépatite B
- Le tétanos
- La tuberculose

LES SIGLES & ABRÉVIATIONS

CMU	Couverture de Maladie Universelle
CAM	Couverture d'Assurance Maladie
AME	Aide Médicale d'État
SÉCU	Sécurité Sociale
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie

LES CONSEILS PRATIQUES

> Renseignements

- Auprès du médecin du club
- SOS médecin 01 47 07 77 77

> Où s'adresser pour plus d'informations ?

- Au secrétariat du club
- À la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de ton lieu de résidence, www.ameli.fr
- À fil santé Jeunes en appelant gratuitement le 0800 235 236 ou sur www.filsantejeunes.com
- À la Fédération des Mutuelles de France : 01 49 88 52 52 (pour les mutuelles santé).

NON, MOI ÇA VA...
C'EST LE BALLON
QUI VA PAS BIEN !



CHAPITRE 6

LES CENTRES DE FORMATION

Les centres de formation sont des entités **privées**. Ils ont été créés au début des années 1970 à l'initiative de **Georges Boulogne**.

Leur but est de **préparer les jeunes joueurs de 15 à 20 ans aux exigences du football d'élite**.

Pour atteindre cet objectif, des installations sportives adéquates sont mises à leur disposition, ainsi que des éducateurs et un encadrement médical de qualité. Le but n'est pas seulement de former des footballeurs, mais aussi des hommes.

François Blaquart

« Je connais le football africain pour avoir été DTN à l'Île Maurice pendant cinq ans et avoir "joué" dans de nombreux pays du continent. Pour les jeunes venant de cette région, il est important de prendre en compte leur culture et leur mode de vie tout comme de favoriser particulièrement leur bonne adaptation et une réelle intégration au sein d'un centre de formation. Ce sont, parmi d'autres, les conditions de leur épanouissement sportif, social et éducatif, parce que nous formons autant des hommes que nous accompagnons des jeunes footballeurs.

"Le Livret d'accueil du jeune footballeur africain" est donc une bonne initiative et je souhaite beaucoup de réussite à tous les jeunes africains admis dans nos centres de formation. »



photo FFF

Entraîneur de l'Équipe de France - 17 ans





★ L'ESSENTIEL SUR LES CENTRES DE FORMATION

Les centres de formation sont classés en 2 catégories, selon la qualité de l'hébergement, la quantité des structures sportives, la quantité et la qualité de l'encadrement. Le taux et le niveau de réussite sportive et scolaire sont également pris en compte. Pour plus d'informations, consulter la Charte du football professionnel (Titre II – Centres de formation des clubs professionnels – chapitres 100 à 112).

Comment recrutent-ils ?

Les centres de formation recrutent **sur observation** lors de matchs de compétitions (championnats) et de sélections fédérales. On peut aussi déposer une candidature libre, ou **participer aux journées de détection**.

1. LA JOURNÉE-TYPE

On s'entraîne en moyenne 6 à 7 fois par semaine.

- Lever : 7 heures
- Petit déjeuner : 7h30
- Cours : 8 heures à 10 heures
- Entraînement : 10h30 à 12 heures
- Déjeuner : 12h30
- Cours : 14 heures à 16 heures
- Entraînement : 16h30 à 18h30
- Dîner : 19h30
- À partir de 20 heures : temps libre ou soutien scolaire
- Extinction des feux : 22 heures

3. RÉUSSIR TON INTÉGRATION AU CLUB

Dis bonjour et serre la main à tes camarades et à tes encadrateurs, ainsi qu'aux dirigeants et personnes du club que tu croises : c'est la politesse.

2. LA VIE AU CENTRE

L'indiscipline est souvent à l'origine de beaucoup d'échecs. Il est donc indispensable de **respecter les consignes des entraîneurs et le règlement intérieur**. Être le meilleur sur le terrain et exemplaire dans la vie quotidienne, voilà un gage de réussite. Pour mieux connaître tes droits et devoirs de joueur en formation, le club te remettra un exemplaire de la **Charte du football professionnel**. Bien souvent, on ne lit pas attentivement ce document, or la connaissance précise des règlements est indispensable pour une meilleure gestion de ta carrière sportive. **Prends donc le temps de bien lire la Charte** du football professionnel. S'il y a des choses que tu ne comprends pas, parles-en au responsable du centre ou à ton entraîneur.

Ca peut sembler inutile, mais c'est important pour ta bonne intégration dans l'équipe et au sein du club.

LES MISES EN GARDE

Au centre de formation :

1. **Abstiens-toi des insultes, disputes et jeux violents** afin d'éviter les accidents.
2. **Comporte-toi de façon correcte et réservée** à l'intérieur comme à l'extérieur du centre de formation.
3. **Respecte tes camarades mais aussi l'ensemble du personnel du club.**
4. **Respecte les lieux, le matériel** et les équipements que tu utilises.
5. **Réponds à toutes les convocations** (entraînements, matchs, cours, manifestations diverses) et suis les instructions qui te sont données dans le cadre de ta formation (soins, causeries...).
6. **Ne néglige pas la scolarité**, même si ton objectif principal est de devenir footballeur professionnel.

LES SIGLES & ABRÉVIATIONS

FFF	Fédération Française de Football
DTN	Direction Technique Nationale
LFP	Ligue de Football Professionnel
UCPF	Union des Clubs Professionnels de Football
UNFP	Union Nationale des Footballeurs Professionnels
UNECATEF	Union Nationale des Éducateurs et Cadres Techniques de Football

4. S'ADAPTER À UNE NOUVELLE VIE

S'adapter à une nouvelle vie est souvent difficile. Les moments de solitude sont nombreux. La famille, les amis te manquent ; l'important, c'est **que tu saches pourquoi tu es là**. Au fur et à mesure, **tu surmonteras ces difficultés comme l'ont fait beaucoup de pros avant toi**.

5. L'HÉBERGEMENT

Les chambres sont attribuées par le Directeur. Elles sont soit individuelles, soit doubles. Ta chambre doit toujours être bien rangée, aérée et le lit fait. Ne laisse pas traîner tes affaires. **Évite le bruit la nuit et pendant la sieste**.

La cadence et l'intensité des entraînements, les exigences scolaires mettent le physique et le mental à l'épreuve. Mais si tu es là, c'est que tu es capable de réussir.

Comment tenir le rythme ? Il faut manger suffisamment, profiter des moments de repos et bien dormir. Il faut s'interdire de sauter les repas, de sortir la nuit, de faire des **courses prolongées dans les magasins** ou des **longues promenades** en ville.

CTNFS	Centre Technique National Fernand Sastre
DEPF	Diplôme d'Entraîneur Professionnel de Football
DEF	Diplôme d'Entraîneur de Football
BEES	Brevet d'État d'Éducateur Sportif
INF	Institut National de Formation
CCNMF	Convention Collective Nationale des Métiers du Football.

CHAPITRE 7

LE PARCOURS DU JOUEUR EN FORMATION



La formation française est reconnue à travers le monde : la réussite des footballeurs français dans les plus grands clubs européens l'atteste. Comment est-elle organisée ?

★ L'ESSENTIEL SUR LA FORMATION EN FRANCE

Pour devenir joueur professionnel, il faut passer par des étapes. Ton arrivée en France t'amène à intégrer directement un centre de formation de haut niveau. Mais d'autres joueurs plus jeunes passent par la **pré-formation**. Il existe différentes structures pour les accueillir. Quelle que soit la structure, une scolarité permanente est proposée.

La formation (**pré-formation et formation**) prend en compte les jeunes footballeurs de 12 à 20 ans. C'est à 15 ans que les jeunes quittent les centres de pré-formation pour les centres de formation des clubs professionnels.

LES SIGLES & ABRÉVIATIONS

CREPS	Centre Régional d'Éducation Populaire et Sportive
INF	Institut National de Formation
CTN	Centre Technique National
CTR	Conseiller Technique Régional
CTD	Conseiller Technique Départemental

LES CONSEILS PRATIQUES

> Où s'adresser ?

Dans les clubs professionnels disposant d'un centre de formation agréé par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

1. LA PRÉ-FORMATION DE BASE : LES SECTIONS SPORTIVES SCOLAIRES

• Qui est concerné ?

Les footballeurs qui ont entre 12 et 15 ans, qui sont au collège. Ils s'entraînent 3 ou 4 fois par semaine.

• Quelles conditions pour être admis ?

Il faut passer un concours, le dossier scolaire est examiné et il faut passer des tests de football.

2. LA PRÉ-FORMATION D'ÉLITE : SECTIONS SPORTIVES D'ÉLITE

• Qui est concerné ?

Les footballeurs âgés de 14 à 15 ans, qui sont en classe de 4^e ou de 3^e. Ils s'entraînent 4 fois par semaine.

• Quelles conditions pour être admis ?

Il faut passer un concours, le dossier scolaire est examiné et il faut passer des tests de football.

3. LA PRÉ-FORMATION D'ÉLITE : PÔLES ESPOIRS INTERRÉGIONAUX

• Qui est concerné ?

Les footballeurs âgés de 13 à 14 ans. Ils s'entraînent 5 fois par semaine.

• Quelles conditions pour être admis ?

Sur une évaluation progressive sur 4 mois.

4. LA FORMATION ORIENTÉE VERS LE HAUT NIVEAU : SECTIONS SPORTIVES RÉGIONALES

• Qui est concerné ?

Les footballeurs âgés de 15 à 18 ans, qui sont au lycée. Ils s'entraînent 4 à 5 fois par semaine.

• Quelles conditions pour être admis ?

Sur concours organisé par la ligue régionale et sur décision d'une commission mise en place à cet effet.

5. LA FORMATION DE HAUT NIVEAU : CENTRES DE FORMATION DES CLUBS PROFESSIONNELS AGRÉÉS

• Qui est concerné ?

Les footballeurs âgés de 15 à 20 ans. Ils s'entraînent 6 à 8 fois par semaine.

• Quelles conditions pour être admis ?

Sur observation (compétitions, sélections fédérales...) ou sur candidature libre lors des journées de détection.



Topimage presse

Eric MOULOUNGUI,
RC Strasbourg
[Afrique Football
n°139, Avril 2005]

« Mon adaptation a été dure. J'ai laissé ma famille et mes amis au Gabon. Ici, en Europe, ce qui frappe d'abord c'est le côté " chacun pour soi ". C'est une culture différente dont j'ai dû m'imprégner. L'autre difficulté était liée aux études. Au Gabon, j'avais arrêté d'aller à l'école. Quand je suis arrivé, il était impératif que je prenne des cours. Se lever à sept heures pour aller à l'école et s'entraîner à dix heures, je dois avouer que ça a été très dur. »



CHAPITRE 8

LES
CONTRATS

Ce chapitre te permettra de **tout savoir sur les contrats** susceptibles de t'être proposés en tant que jeune joueur en formation. Lis-le attentivement pour comprendre comment ça marche !

★ L'ESSENTIEL SUR LES CONTRATS

Pour être assimilé, tu dois pouvoir justifier d'**au moins une (1) sélection en équipe nationale de ton pays** ou de 3 ans de licence amateur en France : d'après l'article 552 de la Charte du football professionnel saison 2006/2007, « les clubs peuvent conclure un contrat avec les joueurs ressortissants d'un pays bénéficiant d'un accord d'association ou de coopération avec l'UE uniquement si ceux-ci peuvent justifier au moins d'une sélection en équipe nationale lors d'un match de compétition officielle des Confédérations ou FIFA ou 3 ans de licence amateur. L'effectif de ces joueurs n'est pas limité... ».

Les joueurs issus des pays suivants sont concernés :

AFRIQUE DU SUD,	ERYTHRÉE,	MALAWI,	SIERRA LEONE,
ANGOLA,	ÉTHIOPIE,	MALI,	SOMALIE,
BÉNIN,	GABON,	MAURICE,	SOUDAN,
BOTSWANA,	GAMBIE,	MAURITANIE,	SWAZILAND,
BURKINA FASO,	GHANA,	MOZAMBIQUE,	TANZANIE,
BURUNDI,	GUINÉE,	NAMIBIE,	TCHAD,
CAMEROUN,	GUINÉE-BISSAU,	NIGER,	TOGO,
CAP-VERT,	GUINÉE ÉQUATORIALE,	NIGERIA,	ZAMBIE,
CENTRAFRIQUE,	ÎLE MAURICE,	OUGANDA,	ZIMBABWE.
CONGO,	KENYA,	RWANDA,	
CONGO (RD),	LESOTHO,	SÃO TOMÉ E PRINCIPE,	
CÔTE D'IVOIRE,	LIBERIA,	SÉNÉGAL,	
DJIBOUTI,	MADAGASCAR,	SEYCHELLES,	

1. QUELS MATCHS COMPTENT
COMME UNE SÉLECTION
NATIONALE ?

- **Les matchs en équipe nationale A** (tous les matchs du calendrier officiel de la FIFA)
 - Les matchs des tournois olympiques
 - Les matchs du championnat du monde Juniors
 - Les matchs du championnat du monde Cadets
- **Les matchs de la CAN Juniors**
- **Les matchs de la CAN Cadets**

2. LE STATUT DU JOUEUR
ÉTRANGER

Venant d'une fédération étrangère, tu as la possibilité de signer les contrats suivants dans un club professionnel :

- **Contrat stagiaire ou contrat élite** si tu es âgé de 18 ans au moins et de 19 ans au plus au 31 décembre de la première saison du contrat.
- **Contrat professionnel**, si tu es âgé de 20 ans au moins au 31 décembre de ta première saison de contrat.

3. LES DIFFÉRENTS TYPES DE CONTRATS POSSIBLES EN FRANCE

• **Contrat de joueur apprenti**

Le joueur apprenti est un jeune footballeur qui, **après avoir satisfait à l'obligation scolaire**, reçoit une formation générale, théorique et pratique le préparant à une carrière de joueur professionnel. Durée du contrat : 2 ans. **Le club est tenu de t'inscrire au CAP des Métiers du football.**

• **Contrat de joueur aspirant**

Le joueur aspirant est un jeune footballeur qui prépare la carrière de joueur professionnel dans un centre de formation agréé. Si tu es âgé de 16 ans ou 17 ans dans l'année, tu peux signer un contrat de joueur aspirant. **Les 2 premiers mois du contrat sont**

considérés comme période d'essai. Après cette période, le contrat ne peut être rompu que par consentement mutuel des deux parties, en cas de force majeure ou de faute grave.

• **Contrat de joueur stagiaire**

Le contrat « stagiaire » correspond soit à la poursuite d'une formation commencée par le contrat de joueur apprenti ou d'aspirant, soit au début d'une telle formation pour devenir professionnel. **Le contrat stagiaire est conclu pour une durée de 2 ans si tu es âgé de moins de 19 ans et d'un an si tu es âgé de moins de 20 ans.**

Si tu viens d'un club amateur français, tu dois être âgé de 18 ans au moins et de 19 ans au plus au 31 décembre de l'année de la signature du contrat.

• **Contrat de joueur élite**

Ce contrat est conclu pour une durée de :

- **5 ans si tu es âgé de moins de 19 ans** (2 saisons de formation + 3 saisons de joueur professionnel).
- **4 saisons si tu es âgé de moins de 20 ans** (1 saison de formation + 3 saisons de joueur professionnel).

Tu peux en bénéficier si :

- Ton contrat d'apprenti ou d'aspirant arrive à son terme.
- Tu es un joueur amateur sous **convention de formation**.
- **Tu viens directement d'un club amateur** sans avoir jamais eu de contrat apprenti ou aspirant, à condition d'être âgé d'au moins 18 ans et de 19 ans au plus au 31 décembre de la saison de signature du contrat ou si tu viens d'une fédération étrangère, conformément aux règles applicables aux joueurs étrangers.

LES SIGLES & ABRÉVIATIONS

CAP	Certificat d'Aptitude Professionnelle
CCNMF	Convention Collective Nationale des Métiers du Football



CHAPITRE 9

LES AGENTS DE JOUEURS



★ L'ESSENTIEL SUR LES AGENTS DE JOUEURS

Qu'est-ce qu'un agent de sportif ?

L'article 15-2 de la loi n°84-610 du 16 juillet 1984 modifié stipule que : « toute personne exerçant à titre occasionnel ou habituel contre rémunération, l'activité consistant à mettre en rapport les parties intéressées à la conclusion d'un contrat relatif à l'exercice rémunéré d'une activité sportive doit être titulaire d'une licence d'agent sportif. » Ce qui veut dire que toute personne qui gagne de l'argent en te mettant en contact avec un club en vue de la signature d'un contrat, doit avoir une licence d'agent de joueur délivrée par la Fédération Française de Football.

Aimé Jacquet



Lionel Antoni

Sélectionneur des Bleus champions du Monde 1998

« L'agent idéal pour moi c'est l'homme qui prend en considération l'enfant, qui le protège de tout un environnement extrêmement dangereux, qui lui permet non seulement d'être dans un climat de confiance, de tranquillité, de sérénité, pour aborder le football professionnel, mais aussi qui lui donne la possibilité de lui assurer une réussite d'homme, pas seulement de sportif. Si la réussite sportive arrive, c'est le bien-être. Mais si elle n'arrive pas, il doit pouvoir répondre à ça. C'est cela le vrai agent. [...] »

Agents de Sportifs, Delphine Verheyden, Éditions du Puits Fleuri- Février 2004.



1. L'INTERDICTION DE RÉMUNÉRATION DES AGENTS EN FRANCE POUR UN SPORTIF MINEUR

Dans le souci de protection des sportifs mineurs, l'article L 222-5 du Code du Sport interdit toute forme de rétribution de l'agent qui intervient à leur profit : **« la conclusion d'un contrat relatif à l'exercice d'une activité sportive par un mineur ne donne lieu à aucune rémunération ou indemnité ni à l'octroi de quelque avantage que ce soit au bénéfice : d'une personne exerçant l'activité d'agent, d'une association sportive ou d'une société sportive, ou de toute personne agissant au nom et pour le compte du mineur. Toute convention contraire aux dispositions du présent article est nulle ».**

2. QUE FAUT-IL FAIRE QUAND ON EST CONTACTÉ PAR UN AGENT ?

- S'assurer de son identité : nom, prénom, adresse et lieu de résidence.
- Demander à voir sa carte professionnelle.
- Se renseigner sur lui (contacte la FFF ou l'association Culture Foot Solidaire).
- Ne pas signer tout de suite.

3. UN MINEUR PEUT-IL CONTRACTER AVEC UN AGENT DE JOUEURS ?

Oui, à condition d'être assisté par un adulte. Dans ce cas, **l'agent ne perçoit pas d'indemnités, de rémunération ni d'avantages** liés au contrat du mineur.

Si tu as un agent, **assure-toi qu'il est agréé par la Fédération Française de Football**. En cas de doute, contacte Culture Foot Solidaire ou consulte la liste des agents agréés sur www.fff.fr ou www.fifa.org. Si ton agent n'a pas de licence, **tu risques une amende et des sanctions**.

Travailler avec un agent non licencié, c'est se priver de garanties si les choses se passaient mal, c'est aussi se mettre dans une situation illégale.

4. À QUEL MOMENT DOIT-ON PRENDRE UN AGENT ?

Le moment idéal pour prendre un agent de joueur est celui où le joueur a atteint une maturité sportive. Au cours de ta formation, l'agent ne te sera pas réellement nécessaire. C'est surtout lorsque tu signeras ton premier contrat pro que le besoin d'avoir un agent peut se faire sentir. Tu pourras aussi choisir de recourir aux services d'un avocat.

5. QUELLE EST LA DURÉE DU CONTRAT DE MÉDIATION ?

Le contrat de médiation a une durée **de deux ans** et peut être reconduit. Les seules rémunérations que peut percevoir ton agent correspondent à **un pourcentage du salaire qu'il a négocié pour toi** auprès du club. Ce montant est plafonné à 10%. Selon la loi, c'est au joueur de payer son agent.

Le contrat de médiation doit être établi en **4 exemplaires**. Le 1^{er} exemplaire est pour toi, le 2^{ème} est à ton agent, les 3^{ème} et 4^{ème} exemplaires doivent être **envoyés par ton agent à la FFF et à ta fédération d'origine**.

6. C'EST QUOI UN MANDAT ?

Un mandat est un document écrit que tu donnes à l'agent pour qu'il puisse **te représenter auprès d'un club**. Il parlera donc en ton nom. **L'agent ne peut te représenter que si tu as un contrat écrit avec lui**. Ce contrat ne peut avoir une durée supérieure à 2 ans ; il peut être renouvelé par écrit.

7. C'EST QUOI UN ACCORD DE NON-SOLLICITATION ?

Un accord dit de non-sollicitation est **un engagement écrit que tu signes avec un club professionnel** disposant d'un centre de formation. Par ce contrat, tu t'engages à ne pas signer de contrat avec un autre club. Il faut être âgé de **13 ans au moins pour signer un ANS (Accord de Non-Sollicitation)**. Tout jeune footballeur étranger non professionnel peut signer un accord de non-sollicitation.

8. PEUT-ON PROGRESSER SANS AGENT ?

Avoir un agent n'est pas une fin en soi. Être footballeur de haut niveau, c'est avant tout avoir du talent. L'agent peut t'orienter vers des offres ou demandes intéressantes ; il ne te donnera pas le talent. Tu dois donc avoir **une grande lucidité sur ton niveau** et tes réels espoirs de carrière, en ne cherchant pas à te reposer trop tôt sur un agent.

LES MISES EN GARDE

Réfléchis avant de signer !

Si tu as moins de 18 ans, tu dois être représenté par une personne majeure. Avant de signer un contrat ou un mandat, il convient de bien le relire et de se renseigner sur le contenu. N'hésite pas à consulter un avocat si tu ne comprends pas les clauses du contrat.

LES SIGLES & ABRÉVIATIONS

FIFA	Fédération Internationale de Football Association
FFF	Fédération Française de Football
ANS	Accord de Non-Sollicitation

CHAPITRE 10

BIEN MANGER POUR ÊTRE AU TOP

Bien manger est essentiel pour un sportif. L'alimentation proposée au centre de formation est adaptée au football de haut niveau. Voici quelques règles de base lorsque tu seras amené à manger hors du club ou à faire toi-même la cuisine.

★ L'ESSENTIEL SUR L'ALIMENTATION DU JEUNE FOOTBALLEUR

Il est important de bien manger afin de répondre sur la durée aux efforts que nécessite la formation du jeune footballeur.

1. QUE FAUT-IL MANGER POUR ÊTRE AU TOP ?

L'alimentation du footballeur doit être équilibrée afin d'éviter l'hypoglycémie, un manque de sucre dans l'organisme qui se fera sentir par des malaises, une faim intense, une fatigue extrême. Au cours de l'effort, l'organisme perd de l'eau (par la sueur) et des électrolytes (sel, potassium). Cette perte est responsable de la déshydratation, des crampes ou encore des douleurs musculaires.

C'est pour cela qu'il est très important de boire de l'eau toutes les 15 minutes, en fonction de l'effort et de la température ambiante, et ce, même si tu n'as pas soif.

L'équilibre alimentaire idéal serait un apport de 55% de glucides, 30% de lipides et 15% de protides.



Les protides sont nécessaires à la construction et à l'entretien des tissus. Ils sont indispensables à tout le monde, et plus particulièrement aux enfants pendant la période de croissance. On les trouve dans la viande, le poisson, le lait, le fromage, les œufs et les légumes secs.

Les lipides et les glucides jouent en quelque sorte le rôle de carburant. Ils constituent les réserves qui permettent aux différents organes de fonctionner. Cette énergie sert à rendre possible la respiration, la digestion, la circulation sanguine, l'activité des muscles et des cellules nerveuses. **Les lipides** sont contenus dans les produits laitiers, le beurre, la viande et certains aliments d'origine végétale. Quant aux **glucides**, on les trouve dans le lait et les produits laitiers (lactose), les fruits et légumes (glucose, fructose, saccharose), le miel (glucose, fructose), les céréales, les féculents et les légumineuses (amidon).

- **Quelques jours avant la compétition** : ta nourriture doit présenter un taux important en glucides à index glycémique fort (pomme de terre, miel, pain blanc).
- **Pendant la compétition** : il faut enrichir tes repas en glucides à index glycémique faible (pâtes alimentaires, semoule).
- **Après l'effort** : il est conseillé de boire de l'eau gazeuse (Vichy, Badoit, St-Yorre...) et d'avoir une alimentation riche en magnésium (chocolat).
- **Trois heures avant l'effort** : tu devras prendre un repas normal enrichi en glucides à index glycémique moyen (riz, pommes de terre ou légumes secs). Évite les graisses, elles entraînent une digestion trop lente.



Médecin nutritionniste

Nathalie SPRUNG

« En arrivant en France, le jeune footballeur africain est perturbé dans ses habitudes alimentaires. Vu l'intensité des journées en centre de formation, il est primordial de bien s'alimenter, le corps étant très sollicité. Il faut éviter de manger trop gras et surtout il faut boire beaucoup d'eau pendant et après l'entraînement. Une mauvaise alimentation est souvent à l'origine de nombreuses blessures. Il faut manger du pain le matin, un maximum de sucres lents pendant les repas (riz, pâtes...) et ne pas négliger les fruits et les légumes. »



2. PETIT-DÉJEUNER

Tu as le choix entre :

- Le pain (blanc, complet, de seigle, au son), le pain grillé, le pain d'épice.
- Le pain de mie (ne pas en abuser).
- Les biscottes (ne pas en abuser).
- Les céréales : corn-flakes, flocon d'avoine.
- Les œufs durs, en omelette ou au plat (1 fois par semaine).
- Le lait (U.H.T demi-écrémé, écrémé, de soja).
- Le chocolat en poudre.
- La confiture (de cerises, de fraises, d'abricots...).
- Le miel, le sirop d'érable, la crème de marron.
- Le beurre de table (ne pas en abuser).
- Le thé, le café.
- Les jus : d'orange, de tomate, de pomme, de pamplemousse, de goyave...
- Les fruits frais : kiwis, oranges, raisins, fraises, abricots...
- Les fruits secs : dattes, pruneaux, figues, abricots.
- Les fruits en compote.

ÉVITER

Le lait entier, le café au lait, les viennoiseries (croissants, madeleines, brioches, pain au chocolat, pain aux raisins, etc.), le yaourt au lait entier, les beignets.

3. DÉJEUNER ET DÎNER

En entrée :

- **Les crudités (avec de l'huile d'olive)** : oignon, persil, salade, tomates, carottes râpées, betteraves, concombre, melon, maïs, avocat, pamplemousse, olives vertes.
- Jambon blanc, œufs durs (2 fois par semaine maximum), saumon fumé.
- Les cornichons, les herbes aromatiques (laurier, origan, romarin, sauge, thym).
- La soupe (en hiver), pâtes, légumes.

ÉVITER

Les charcuteries (saucisson, boudin, lard, museau), la mayonnaise.

En plat :

- Les poissons, les viandes rouges (steak haché, rosbif...)
- Les viandes blanches : poulet, dinde.
- Les légumes : haricots verts, choux, salsifis, choux de Bruxelles, haricots blancs, pois cassés, petits pois, épinards, lentilles...
- Les féculents : pâtes (spaghetti, macaroni), pommes de terre, purée de pommes de terre, riz, blé...

ÉVITER

Les abats (cervelle, moelle...), les frites, les cacahuètes, les châtaignes, les noisettes, les noix, les noix de cajou, le cassoulet, les pommes de terre frites (dauphine, noisette), la purée instantanée, les sauces...

En dessert :

- Les fruits frais : oranges, raisins, bananes, poires, pommes, cerises, ananas, mangues, fraises, pêches, prunes, mandarines, groseilles, reines-claudes, compote...
- Les tartes : aux pommes, à la rhubarbe, à la fraise, à la framboise...
- Les yaourts : nature, aux fruits, les Petits Suisses
- Le fromage blanc maigre, le fromage de chèvre.

ÉVITER

Les glaces, les pâtisseries.

Pour cuisiner :

Privilégier les huiles d'olive, de soja, de pépins de raisin, de tournesol, de colza et éventuellement l'huile d'arachide.

ÉVITER

Les graisses de coco, le beurre, les margarines, le beurre et l'huile de palme, le saindoux.

Attention à ce que tu manges en dehors du club.

Le surpoids peut nuire à ta progression.



LES SIGLES & ABRÉVIATIONS

UFC	Union Fédérale des Consommateurs
UHT	Ultra Haute Température
AEP	Alimentation en Eau Potable
INSERM	Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale
OMC	Organisation Mondiale du Commerce

CHAPITRE 11

LA PRATIQUE RELIGIEUSE

La France est une république laïque, elle garantit la liberté des cultes. Que tu sois chrétien, musulman, juif ou autre, tu as le droit d'exercer librement ta pratique religieuse. Si tu as des demandes liées à la religion (nourriture, prières...), avertis le responsable du centre de formation.

1. LE CARÊME

Le **carême** est la période de quarante jours qui précède **Pâques** dans le **calendrier chrétien**. Depuis 1949, l'Église catholique ne prescrit plus le jeûne que le mercredi des Cendres (**6 février 2008**) et le Vendredi saint (**21 mars 2008**). Cependant, la tradition de manger maigre, c'est-à-dire de s'abstenir de viande et de plats à base de graisses animales le vendredi se perpétue. Généralement, le carême est l'occasion de s'abstenir d'être gourmand et c'est à toi de savoir ce que cela signifie pour toi. À la cantine, au lieu de viandes (bœuf, veau, porc...) tu peux, par exemple, choisir le poisson.

2. LE SHABBAT (OU CHABBAT)

Le vendredi est le jour de la préparation du shabbat pour les juifs.

Le shabbat est le jour de repos assigné au septième jour de la semaine juive, qui commence le dimanche. Le shabbat est observé par les juifs (indépendamment de leur degré de pratique) du vendredi avant le coucher du soleil au samedi après la sortie des étoiles.

Si tu jeûnes pendant le carême ou le ramadan, **ton entraîneur n'est pas tenu de t'accorder une dispense ou un aménagement des horaires d'entraînement. Discutes-en avec lui.**

3. LE RAMADAN

Ramadan est le 9^{ème} mois du calendrier musulman. Afin de sanctifier ce mois, il a été décidé que les musulmans pratiqueraient un jeûne. Dans la culture française, « ramadan » désigne souvent le jeûne lui-même et non le mois. Jeûner, c'est **s'abstenir** de boire et de manger pendant la journée. Le ramadan est une obligation pour les musulmans capables de jeûner. C'est une période difficile pour les footballeurs pratiquants, c'est à toi de bien la gérer. Si tu jeûnes, n'oublie pas d'en parler à ton entraîneur.

JACKY BONNEVAY

« Il y a eu le problème entre [l'entraîneur], d'une part, et [deux joueurs], d'autre part, qui voulaient jeûner durant le ramadan, un problème largement médiatisé en France et en Algérie. C'est dire que j'avais des appréhensions, surtout que j'avais plusieurs joueurs algériens dans l'équipe [...] J'ai pris tout simplement les joueurs et je leur ai dit de faire comme ils voulaient. Je ne voulais rien leur imposer, au risque de casser l'équipe. Ceux qui ont tenu à faire le jeûne ont eu l'accord de leurs autres coéquipiers pour décaler la collation ou rater un entraînement quand on fait du biquotidien. D'autres joueurs m'avaient dit qu'ils étaient prêts à ne pas le faire le jour du match pour ensuite le décaler après le ramadan. Il y a même un joueur qui ne faisait tout simplement pas le ramadan. C'est comme ça que cela s'est réglé et je n'ai pas eu le moindre problème durant mon passage à Troyes. »

Extrait d'une intervention dans le cadre du colloque sur le football algérien, Alger, 24 février 2007.



photo Chamois Niortais FC

Entraîneur,
FC Chamois
Niortais



CHAPITRE 12

PRENDRE SOIN
DE SON CORPS

Le corps est l'outil le plus important du footballeur et c'est en en prenant soin que tu as le plus de chances de réussir.

En hiver, en automne, au printemps comme en été, des précautions sont à prendre pour éviter bobos, coups de fatigue et blessures.

Protège-toi des risques de blessures. La pratique de certains sports est déconseillée, voire interdite : le football en dehors du club, monter à cheval, faire du ski, prendre place dans un avion de tourisme, faire de la pêche sous-marine. Le roller ou le skate-board sont aussi à éviter.

★ L'ESSENTIEL POUR PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Contrairement aux idées reçues, les Africains s'adaptent bien au froid, même si les premiers mois d'hiver sont les plus difficiles. Pour passer sans encombre les périodes les plus froides et les plus chaudes de l'année, tu dois être attentif à l'hygiène de ton corps.

1. TRUCS ET ASTUCES POUR SE PROTÉGER DU FROID

- **Froid aux mains** : Enfile des gants ! Choisis des gants épais adaptés au football.
- **Froid aux cuisses** : Les cuissards (collants) sont efficaces pour tenir chaud aux cuisses. Mais les arbitres ne tolèrent que les cuissards de la même couleur que le short. N'hésite pas à utiliser du gel chauffant.
- **Gare aux orteils gelés** ! Pour éviter ce désagrément, tu peux enfiler un sac en plastique avant de mettre les chaussettes ! Tu risques toutefois de glisser dans tes chaussures si elles sont mal lacées ! N'hésite pas à utiliser du gel

chauffant. Parles-en à ton kiné.

- **Froid au crâne** : Le bonnet est efficace, sauf en match ! Tu peux néanmoins te protéger les oreilles avec un bandeau.

- **Lèvres gercées** : En hiver, les lèvres gercent. Cela ne gêne pas pour la pratique du football, même si c'est douloureux. Applique du stick à lèvres, disponible en grande surface (supermarché, hypermarché) ou en pharmacie.

- **Mains sèches** : Utilise du savon hydratant et de la crème hydratante ou frotte-toi les mains avec de l'huile d'olive à température ambiante.

- **Gare à la crève ! Après la douche, sèche-toi bien les pieds et les cheveux** et mets toujours des chaussettes propres. En hiver, des engelures peuvent apparaître sur les pieds et les orteils. Les zones affectées peuvent enfler et présenter des cloques ou saigner.

2. TRUCS ET ASTUCES POUR FAIRE FACE À LA CHALEUR

En été, il fait très chaud, il est donc important de bien se réhydrater, de boire beaucoup d'eau. Evite les bains de soleil prolongés. Même en cas de forte chaleur, ne reste jamais torse nu. Gare à l'insolation : mets une casquette ! Utilise des crèmes solaires pour protéger ta peau des coups de soleil. On en trouve en grande surface ou en pharmacie. **Autant que possible, évite les vêtements sombres qui attirent plus la chaleur.**

Le mois de juillet est l'un des plus chauds et des plus importants de la saison sportive : c'est le mois de la préparation. On s'entraîne en moyenne deux fois par jour, avec des matchs amicaux. Sois donc à l'écoute de ton corps et suis attentivement les conseils du kiné et des entraîneurs.

Pour tout problème lié au froid ou à la chaleur, le kiné sera ton meilleur conseiller. Et surtout, observe tes camarades qui ont plus d'expérience en la matière !

RAPPEL

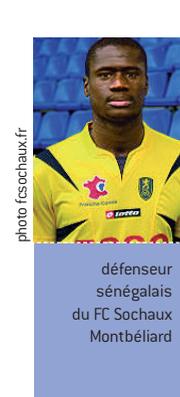


photo fsochaux.fr

Guirane N'DAW

défenseur
sénégalais
du FC Sochaux
Montbéliard

« Quitter son pays natal pour aller s'installer en France était une expérience très difficile. A Seloncourt, il faisait froid, cela changeait des températures du Sénégal. On arrive dans un pays sans en parler la langue, sans sa famille et ses amis, ce n'est vraiment pas évident à vivre. J'avais le mal du pays. »

Interview accordée à Culture Foot Solidaire, Nahri MAKTOUM, Sochaux, le 4 octobre 2005.



CHAPITRE 13

LA PRÉVENTION DU JEUNE FOOTBALLEUR



LE CONSULTANT :

Dorian MARTINEZ, psychologue,
président de l'association Vivre Sport.

1. PRÉVENTION DES MST

Le préservatif est le meilleur moyen d'éviter les Maladies Sexuellement Transmissibles. On en trouve en pharmacie, dans les supermarchés ou dans des distributeurs automatiques.

• Où passer des examens et des dépistages en cas de doute ?

Dans les hôpitaux, les centres de dépistage et les centres médicaux sociaux, où on pourra te conseiller et te faire passer un dépistage anonyme et gratuit.

Si tu as le moindre doute après un rapport sexuel, n'hésite pas à te rendre dans un de ces lieux pour passer des examens.

Pour tout renseignement sur les MST, appelle gratuitement SIDA INFO SERVICE.

Tel : 0 800 840 800 (en service 24H/24).

2. LES DANGERS LIÉS À LA TOXICOMANIE

L'alcool, le tabac et la drogue nuisent à la santé. Chacune de ces substances crée à moyen ou long terme, des dommages sur l'organisme.

• Qu'est-ce que le dopage ?

Le dopage, c'est l'usage de substances ou de méthodes interdites. La possession ou le trafic de toute substance interdite, le fait de se soustraire à un prélèvement d'échantillon ou l'altération de tout élément du processus de contrôle antidopage constituent également des violations des règles antidopage.

Se doper, c'est tricher. Tricher avec toi-même et avec ton équipe. Les substances et

méthodes interdites, généralement utilisées pour améliorer la performance, **mettent ta santé en jeu et font de toi un danger pour les autres joueurs.**

Il est de ton devoir de t'assurer qu'aucune substance interdite ne pénètre dans ton organisme, et qu'aucune méthode interdite ne soit utilisée.

Tu peux subir un contrôle antidopage après n'importe quel match.

• Que te demande-t-on dans un contrôle antidopage ?

Il te sera demandé de fournir un échantillon d'urine et/ou de sang.

• Quelle est la marche à suivre si je suis convoqué à un contrôle antidopage ?

Si on te le demande, **tu dois accepter de te soumettre à ce contrôle.** Tu devras alors te présenter au local de contrôle antidopage dès réception de ta notification et tu devras suivre les instructions du contrôleur antidopage. De plus, tu dois savoir que la FIFA, l'Agence Mondiale Antidopage (AMA), ton Agence Nationale Antidopage ou tout autre organisme compétent peut effectuer des contrôles antidopage supplémentaires.

• Qu'est-ce que la liste des interdictions ?

La liste des interdictions répertorie les substances interdites tant pendant les compétitions qu'en dehors. La liste des interdictions est dressée par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA). Attention, il faut que tu saches qu'**un certain nombre de médicaments courants utilisés contre la douleur, le rhume, la grippe, etc. contiennent des substances interdites.** De nombreux compléments alimentaires contiennent également des substances interdites. Celles-ci peuvent ne pas apparaître sur l'étiquette ! La prise de compléments alimentaires sauvages est peu susceptible d'améliorer tes performances, mais elle augmentera à coup sûr le risque que tu sois déclaré positif lors d'un contrôle antidopage. La plupart des

drogues (haschisch, cocaïne, ecstasy, etc.) entraînent un contrôle antidopage positif.

C'est pourquoi, il est très important que tu sois vigilant :

- **Avant de prendre un médicament, consulte ton médecin d'équipe où renseigne-toi auprès des organismes de prévention et d'aide (voir page 40).**
- **Avant de prendre un complément alimentaire, assure-toi qu'il s'inscrit dans un programme de nutrition précis élaboré avec un nutritionniste et que le produit affiche bien le label antidopage WALL-Protect®.**

3. LES DANGERS DU DOPAGE

L'usage des substances dopantes ou de méthodes interdites peut avoir de graves conséquences sur ta santé. Ils peuvent provoquer des troubles nerveux, des dommages musculaires, des problèmes cardiaques, une insuffisance rénale, une dépendance, l'impuissance, le cancer, etc. **Souviens-toi de cela : le dopage est interdit ! Il peut nuire à ton corps, à ton cerveau et à ta réputation.**

LES CONSEILS PRATIQUES

> Quels sont les produits interdits ?

On classe ces produits dangereux en 5 catégories :

- > Les stimulants
- > Les narcotiques
- > Les agents anabolisants
- > Les diurétiques
- > Les hormones peptidiques et glycoprotéiniques et analogues.

• **Que faire si j'ai besoin d'une substance ou méthode interdite pour traiter une maladie ou une blessure ?**

Si en raison d'une maladie ou d'une blessure, tu as besoin de suivre un traitement contenant une substance ou méthode figurant sur la liste des interdictions, tu peux demander une **Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques (AUT)** qui te permettra de suivre le traitement en question. Pour cela, il te suffit de demander ce formulaire à ton médecin d'équipe. **La non-présentation de ce formulaire AUT constitue une violation des règles antidopage.**

Les médicaments peuvent contenir des substances interdites ! Avant toute prise, consulte le médecin du club.

LES CONSEILS PRATIQUES

- > Pour toute question liée au dopage, n'hésite pas à t'informer :
 - DOPAGE.COM, un site Internet pour t'informer : www.dopage.com
 - ECOUTE DOPAGE, un numéro vert pour te répondre : **0800 15 2000** (service anonyme et gratuit)
 - WALL-PROTECT, un label antidopage pour te protéger : www.wall-protect.com
 - VIVRE SPORT, une opération pour t'engager : www.vivre-sport.com



CHAPITRE 14

BIEN VIVRE TON AUTONOMIE



Être autonome c'est **être capable de se débrouiller seul**, du moins pour certains aspects de la vie sociale. Tu dois notamment savoir te déplacer, trouver un logement, payer tes factures, passer le permis de conduire, ouvrir un compte en banque ou une ligne téléphonique sans assistance. Ce chapitre te donne quelques repères pour les démarches à effectuer.

1. SE DEPLACER EN TRANSPORT

Il existe plusieurs moyens de transport en France : le métro, le RER, le tramway, le bus, le train, l'avion, le taxi, le véhicule individuel. Pour les longs trajets tu emprunteras le TGV ou l'avion.

En France, les transports en train, métro, RER et bus sont pratiques. Dans les grandes villes comme Paris le réseau est très bien desservi. Pour te guider, tu trouveras à tous les guichets de gare un plan avec les différentes stations et gares. Tous ces moyens de transport sont payants.

LES SIGLES & ABRÉVIATIONS

RATP	Régie Autonome des Transports Parisiens	SNCF	Société Nationale de Chemin de Fer
TRAM	Tramway	TGV	Train à Grande Vitesse
RER	Réseau Express Régional	MÉTRO	diminutif de « métropolitain »

Voir coordonnées des sociétés de transport page suivante.

2. PASSER LE PERMIS DE CONDUIRE

Il faut avoir 18 ans et s'inscrire dans une auto-école.

Le dossier d'inscription comprend :

- Un formulaire Cerfa n°11246*01 que tu rempliras.
- Le titre de séjour.
- 2 photos d'identité récentes.
- 2 enveloppes timbrées.

Pour toute information, adresse-toi :

- À une auto-école.
- À la Préfecture.
- À la Préfecture de police.

Même si tu as appris à conduire ou passé le permis de conduire dans ton pays, **reprérends des cours de conduite** dans une auto-école française afin d'adapter ta conduite aux routes et autoroutes européennes. En France, **les permis de conduire étrangers sont valables un an et doivent être échangés en préfecture dans ces délais.**

2. OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE

Pièces à fournir (en général) :

- Une pièce d'identité (titre de séjour).
- Un justificatif de domicile (quittance de loyer, facture d'électricité, lettre de ton propriétaire).
- Un justificatif de revenus.
- Tu dois déposer une certaine somme d'argent lors de l'ouverture d'un compte bancaire ou postal.

LES CONSEILS PRATIQUES

> Pour plus de renseignements, adresse-toi à un guichet RATP ou SNCF ou contacte :

- La SNCF : 0 892 35 35 39
- La RATP : 0 892 68 77 14 (en Île-de-France)
- Le métro/bus/tram selon la ville où tu habites.

> Pour connaître les horaires de départ et d'arrivée des avions, contacte l'aéroport le plus proche ou connecte-toi sur Internet :

- PARIS-Orly : 01 49 75 52 52
- ROISSY-Charles de Gaulle : 01 48 62 12 12
- LYON-Saint Exupéry (N° à tarif spécial) : 0 826 800 826
- MARSEILLE-Marignane : 04 42 14 14 14
- BORDEAUX-Mérignac : 05 56 34 50 50
- LILLE-Lesquin (N° à tarif spécial) : 0 891 67 3210
- TOULOUSE-Blagnac : 05 61 42 44 00
- NANTES-Atlantique : 02 40 84 80 00
- STRASBOURG-Entzheim : 03 88 64 67 67
- NICE-Côte d'Azur (N° à tarif spécial) : 0 892 69 55 55

> Secours (numéros de téléphone) :

- Police : 17
 - Pompiers : 18
 - SAMU : 15
- Depuis un téléphone portable, numéro unique : 112

CHAPITRE 15

RÉUSSIR TES VACANCES

À la fin de la saison, si tu choisis de retourner au pays, prends les précautions nécessaires pour que cette période de repos ne compromette pas ta saison future.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- En partant, préviens le concierge de l'immeuble, si tu vis en ville. Veille à bien fermer l'eau et à débrancher les appareils ménagers (frigo, télé, etc.).
- **Tes vaccins sont-ils à jour ?** Sinon, pense à te faire vacciner avant de partir. Chaque pays a sa propre réglementation en matière de vaccination. Les vaccins sont signalés sur un **carnet de vaccination**. Ce carnet est délivré gratuitement dans les **centres de vaccination**. Il est exigé aux frontières et parfois au retour en France. Air France a **un service téléphonique qui t'indique toutes les vaccinations obligatoires**, pays par pays (Tél : 08 92 68 63 64). Pour connaître les centres de vaccination de ta région, adresse-toi à la mairie ou au centre hospitalier de ta région.
- Consulte ton médecin pour une prescription de **médicaments préventifs contre les maladies tropicales** : paludisme, fièvre jaune, etc. Des voyageurs tombent malades une, deux, parfois trois semaines après leur retour de vacances. Ce n'est pas l'idéal pour commencer la saison et gagner sa place.
- **Il y a une vie après les vacances** : ne vide pas ton compte bancaire en partant et n'emporte pas toute ta garde-robe et tout ton matériel d'entraînement !
- Assure-toi que **ton billet d'avion est réservé à l'aller comme au retour**. N'oublie pas de confirmer ta réservation au moins trois jours avant ton retour en France.
- N'oublie pas d'**avoir sur toi le numéro de l'entraîneur**, du responsable du centre de formation et du secrétariat du club.
- **Si tu as un téléphone portable, vérifie auprès de ton opérateur que tu resteras joignable au pays. Il est possible qu'il faille souscrire une option supplémentaire payante. Informe-toi aussi sur les surfacturations des appels internationaux. Cela t'évitera les mauvaises surprises sur ta facture !**
- **Attention à ne pas égarer tes papiers !** Assure-toi d'avoir sur toi une photocopie de ton passeport et de ton titre de séjour. En cas de perte, tu pourras te rendre au consulat de France pour obtenir un visa te permettant de rentrer en France.
- **Si ton titre de séjour doit expirer pendant le temps de tes vacances, annule ton départ.**
- Pendant les vacances, n'oublie pas d'avoir une activité sportive, même autre que le football. **Si tu restes inactif pendant 10 jours**, tu perds ta condition physique.
- **Pense à revenir au club à temps pour la reprise** de l'entraînement. Si tu as un imprévu (vol annulé, retardé, maladie, autre problème exceptionnel), préviens vite le club. Avoir ne serait-ce qu'une journée de retard à la reprise de l'entraînement n'est pas professionnel.

CONCLUSION

JEAN-PIERRE DOLY,

SPÉCIALISTE EN MANAGEMENT INTERCULTUREL

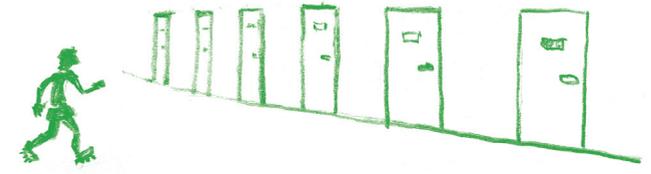
Conseils à tout jeune footballeur qui arrive dans un nouveau pays :

- **S'informer** sur l'histoire et la culture du pays, le système politique, éducatif, l'influence de la religion, etc.
- **Accepter de se mêler aux activités du pays**, de s'immerger, de faire l'effort d'aller à la rencontre y compris des différences sans les juger à priori.
- Prendre conscience de ces différences et **faire attention aux jugements trop rapides et définitifs**.
- Reconnaître l'influence de sa propre culture, de son histoire, de sa religion, etc.
- Faire preuve à la fois de patience et de conviction, de compréhension et de motivation, de tolérance et de pédagogie, de flexibilité et de sérénité (...).
- En d'autres mots, relever le défi de la confrontation et **être prêt à modifier ou ajuster ses attitudes, ses habitudes, ses goûts... en gardant son âme et ses valeurs**.



Jean-Pierre Doly

ADRESSES UTILES



ANAEM (Agence Nationale de l'Accueil des Étrangers et des Migrants)

44 rue Bargue – 75732 Paris Cedex 15

Tél : 01 53 69 53 70 – Site : www.anaem.social.fr

CRR (Commission des Recours des Réfugiés)

35 rue Cuvier – 93558 Montreuil-sous-bois

Tél : 01 48 10 40 00 – Site : www.commission-refugies.fr

OFPRO (Office Français de Protection des Réfugiés et des Apatrides)

201 rue Carnit – 94136 Fontenay-sous-Bois

Tél : 01 58 68 10 10 – Site : www.ofpra.gouv.fr

AMNESTY INTERNATIONAL

Tél : 01 53 38 65 65 – Site : www.amnesty.fr

ASSFAM (Association Service Social Familial Migrants)

Tél : 01 48 00 90 70

CCEM (Comité Contre l'Esclavage Moderne)

Tél : 01 44 52 88 90

CIMADE (Service œcuménique d'entraide)

Tél : 01 44 18 60 50 – Site : www.cimade.org

CULTURE FOOT SOLIDAIRE (Association de solidarité internationale par le football)

42 rue des Ragueneys – 95210 Saint Gratien

Tél : 01 34 12 55 73 – Site : www.footsolidaire.org

FASTI (Fédération des Associations de Solidarité avec les Travailleurs Immigrés)

Commission séjour – Site : www.fasti.org

FORUM RÉFUGIÉS

Tél : 04 78 03 74 45 – Site : www.forumrefugies.org

FRANCE TERRE D'ASILETél : 01 53 26 23 80 – Site : www.France-terre-asile.org**GISTI (Groupe d'Information et de Soutien aux Travailleurs Immigrés)**Tél : 01 43 14 60 66 – Site : www.gisti.org**HALDE (Haute Autorité de Lutte contre les Discriminations et pour l'Égalité)**

11 rue Saint Georges - 75009 Paris

Tél : 08 1000 5000 – Site : www.halde.fr**Info migrants-ISM interprétariat**Tél : 01 53 26 52 82 – Site : www.ism-interpretariat.com**LICRA (Ligue Internationale Contre le Racisme et l'Antisémitisme)**Tél : 01 45 08 08 08 – Site : www.licra.org**LDH (Ligue des Droits de l'Homme)**Tél : 01 56 55 51 00 – Site : www.ldh-france.org**MAMIF (Mission d'Aide à la Médiation Internationale pour les Familles)**Tél : 01 44 77 25 30 – Site : www.enlevement-parental.justice.gouv.fr**Caisse d'allocations familiales**Site : www.caf.fr**Assurance maladie**Site : www.ameli.fr**Sécurité sociale, assurance vieillesse, retraites**Site : www.cleiss.fr**ACT-UP (Association de lutte contre le SIDA-Commission étrangers)**Tél : 01 49 27 44 75 – Site : www.actuparis.org**AFC (Association Française pour la Contraception)**Tél : 01 60 15 31 98 – Site : www.contractions.org**ANCIC (Association Nationale des Centres d'Interruption de grossesse et de Contraception)**Site : www.ancic.asso.fr**COMEDE (Comité médical pour les exilés – accueil des demandeurs d'asile et étrangers en séjour précaire)**Tél : 01 45 21 38 40 – Site : www.comede.org**FIL SANTÉ JEUNES**Tél : 0800 235 236 – Site : www.filsantejeunes.com

7j/7j, de 8h à minuit, numéro vert gratuit répond à vos questions, en préservant l'anonymat.

SIDA Info Service

Tél : 0800 840 800 (anonyme et gratuit).

FFF (Fédération Française de Football)

87 boulevard de Grenelle 75738 Paris Cedex 15

Tél : 01 44 31 73 00 – Site : www.fff.fr**LFP (Ligue de Football Professionnel)**

6 rue Léo Delibes 75116 Paris

Tél : 01 53 65 38 00 – Site : www.lfp.fr**UCPF (Union des Clubs Professionnels de Football)**

88 avenue Kléber 75116 Paris

Tél : 01 55 73 32 32 – Site : www.ucpf.fr**UNFP (Union Nationale des Footballeurs Professionnels)**

32 rue Feydeau 75002 Paris

Tél : 01 40 39 91 07 – Site : www.unfp.org

L'EMPLOI

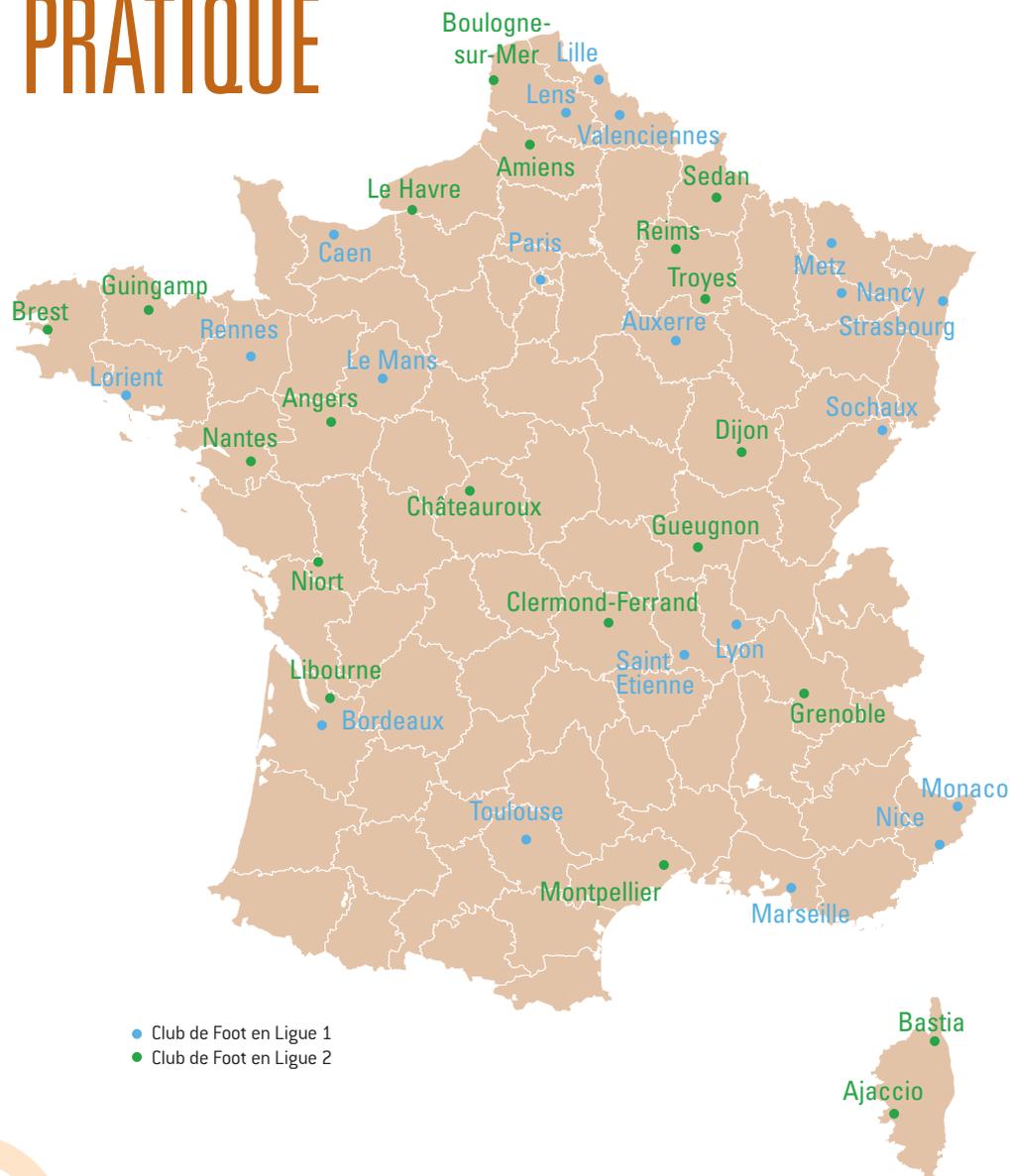
AFPA (Association pour la Formation Professionnelle des Adultes)Site : www.afpa.fr**ANPE (Agence Nationale Pour l'Emploi)**Site : www.anpe.fr

Vous trouverez également sur ce site les coordonnées de toutes les agences locales pour l'emploi.

ASSEDIC (ASSociation pour l'Emploi Dans l'Industrie et le Commerce)**Assurance chômage**Les coordonnées de toutes les associations sont accessibles sur Internet : www.assedic.fr**RETRAVAILLER (Réseau associatif pour l'orientation et l'insertion professionnelle)**Site : www.retravailler.org

ANNEXE 1 ET 2

GÉOGRAPHIE PRATIQUE



- Club de Foot en Ligue 1
- Club de Foot en Ligue 2

Distance de PARIS :

Bordeaux	579 Km
Brest	596 Km
Caen	240 Km
Dijon	312 Km
Grenoble	564 Km
Le Havre	204 Km
Lille	219 Km
Lyon	460 Km
Marseille	776 Km
Metz	331 Km
Montpellier	759 Km
Nantes	378 Km
Nice	931 Km
Reims	142 Km
Rennes	348 Km
Rouen	139 Km
Saint-Étienne	516 Km
Strasbourg	488 Km
Toulouse	705 Km
Tours	234 Km



DÉPARTEMENTS ET CHEFS-LIEUX DE FRANCE

01	Ain	Bourg-en-Bresse	53	Mayenne	Laval
02	Aisne	Laon	54	Meurthe-et-Moselle	Nancy
03	Allier	Moulins	55	Meuse	Bar-le-Duc
04	Alpes-de-Haute-Provence	Digne	56	Morbihan	Vannes
05	Hautes-Alpes	Gap	57	Moselle	Metz
06	Alpes-Maritimes	Nice	58	Nièvre	Nevers
07	Ardèche	Privas	59	Nord	Lille
08	Ardennes	Charleville-Mézières	60	Oise	Beauvais
09	Ariège	Foix	61	Orne	Alençon
10	Aube	Troyes	62	Pas-de-Calais	Arras
11	Aude	Carcassonne	63	Puy-de-Dôme	Clermont-Ferrand
12	Aveyron	Rodez	64	Pyrénées-Atlantiques	Pau
13	Bouches-du-Rhône	Marseille	65	Hautes-Pyrénées	Tarbes
14	Calvados	Caen	66	Pyrénées-Orientales	Perpignan
15	Cantal	Aurillac	67	Bas-Rhin	Strasbourg
16	Charente	Angoulême	68	Haut-Rhin	Colmar
17	Charente-Maritime	La Rochelle	69	Rhône	Lyon
18	Cher	Bourges	70	Haute-Saône	Vesoul
19	Corrèze	Tulle	71	Saône-et-Loire	Mâcon
2A	Corse-du-Sud	Ajaccio	72	Sarthe	Le Mans
2B	Haute-Corse	Bastia	73	Savoie	Chambéry
21	Côte-d'Or	Dijon	74	Haute-Savoie	Annecy
22	Côtes-d'Armor	Saint-Brieuc	75	Paris	Paris
23	Creuse	Guéret	76	Seine-Maritime	Rouen
24	Dordogne	Périgueux	77	Seine-et-Marne	Melun
25	Doubs	Besançon	78	Yvelines	Versailles
26	Drôme	Valence	79	Deux-Sèvres	Niort
27	Eure	Évreux	80	Somme	Amiens
28	Eure-et-Loir	Chartres	81	Tarn	Albi
29	Finistère	Quimper	82	Tarn-et-Garonne	Montauban
30	Gard	Nîmes	83	Var	Toulon
31	Haute-Garonne	Toulouse	84	Vaucluse	Avignon
32	Gers	Auch	85	Vendée	La Roche-sur-Yon
33	Gironde	Bordeaux	86	Vienne	Poitiers
34	Hérault	Montpellier	87	Haute-Vienne	Limoges
35	Ille-et-Vilaine	Rennes	88	Vosges	Epinal
36	Indre	Châteauroux	89	Yonne	Auxerre
37	Indre-et-Loire	Tours	90	Territoire de Belfort	Belfort
38	Isère	Grenoble	91	Essonne	Evry
39	Jura	Lons-le-Saunier	92	Hauts-de-Seine	Nanterre
40	Landes	Mont-de-Marsan	93	Seine-Saint-Denis	Bobigny
41	Loir-et-Cher	Blois	94	Val-de-Marne	Créteil
42	Loire	Saint-Étienne	95	Val d'Oise	Cergy
43	Haute-Loire	Le Puy	971	Guadeloupe	Basse-Terre
44	Loire-Atlantique	Nantes	972	Martinique	Fort-de-France
45	Loiret	Orléans	973	Guyane	Cayenne
46	Lot	Cahors	974	La Réunion	Saint-Denis
47	Lot-et-Garonne	Agen	975	Saint-Pierre-et-Miquelon	Saint-Pierre
48	Lozère	Mende	976	Miquelon	
49	Maine-et-Loire	Angers	986	Mayotte	Dzaoudzi
50	Manche	Saint-Lô	987	Wallis et Futuna	Mata-Utu
51	Marne	Châlons-sur-Marne	988	Polynésie Française	Papeete
52	Haute-Marne	Chaumont	May	Nouvelle-Calédonie	Nouméa

ANNEXE 3

CENTRES DE FORMATION

**INF Clairefontaine**

Domaine de Montjoye
78120 Clairefontaine-en-Yvelines

Stade Rennais FC

111 route de Lorient – CS 53909
35000 Rennes Cedex

AS Monaco

BP 698 - Stade Louis-II
7 avenue des Castellans MC
98014 Monaco Cedex

Montpellier-Hérault SC

Avenue Albert Einstein
Domaine de Grammont
BP 1118 – 34008 Montpellier

FC Metz

3 allée Saint-Symphorien
57000 Metz

Toulouse FC

Stadium Municipal
Allée Gabriel Biénes
31028 Toulouse Cedex

LOSC Lille Métropole

Centre Vauban
201 rue Colbert
59044 Lille Cedex

FC Nantes-Atlantique

Centre sportif José Arribas
La Jonelière – Route de la Chapelle
44240 La Chapelle-sur-Erdre

Le Havre AC

2 route du Château
76700 Saint-Laurent de Breveden

AS Nancy-Lorraine

Stade Marcel Picot
90 boulevard Jean Jaurès
54510 Tombelaine

Girondins de Bordeaux

rue Joliot Curie
33187 Le Haillan Cedex

FC Sochaux-Montbéliard

Bungalow Stade Bonal
25200 Montbéliard

Olympique Lyonnais

350 avenue Jean Jaurès
69361 Lyon Cedex 7

AJ Auxerre

BP 349 – 89006 Auxerre Cedex

RC Strasbourg

Stade la Meinau
12 rue de l'Extenwœrth
67100 Strasbourg

AS Saint-Étienne

14 rue Paul et Pierre Guichard
Stade Geoffroy Guichard
42028 Saint-Etienne Cedex 1

Amiens SC Picardie

Stade de la Licorne
rue du Chapitre – BP 16035
80016 Amiens Cedex

SC Bastia

Stade Armand Césari – Furiani
20601 Bastia Cedex

SM Caen

Tour 8-9 boulevard Georges
Pompidou – BP 6138
14064 Caen Cedex

La Berrichonne de Châteauroux

10 allée Beaumarchais – BP 345
36007 Châteauroux Cedex

Grenoble Foot 38

18 chemin de la Poterne
BP 2736 – 38137 Grenoble Cedex

FC Gueugnon

16 rue Pasteur
71130 Gueugnon

En Avant de Guingamp

15 boulevard Clémenceau
BP 50222 – 22202 Guingamp

Stade Lavallois

16 place Henri Bisson
BP 2021 – 53020 Laval Cedex 9

Le Mans UC 72

“La Pincenardière”
72230 Mulsanne

RC Lens

Centre Technique “La Gaillette”
33 rue Lamen – 62210 Avion Cedex

FC Lorient

20 rue Anatole France
56100 Lorient

Olympique de Marseille

La Commanderie
33 traverse la Martine
13012 Marseille

OGC Nice

177 route de Grenoble – 06200 Nice

FC Chamois Niortais

66 rue Henri Sellier – BP 5
79001 Niort Cedex

Paris-Saint-Germain

24 rue du Commandant Guilbaud
75016 Paris

CS Sedan-Ardenne

Château de Montvilliers – BP 40
08140 Bazeilles

Troyes AC

29 bis rue Saint-Exupéry
BP 801 – 10158 Pont Sainte-Marie
Cedex

ANNEXE 4

AMBASSADES ET CONSULATS
AFRICAINS EN FRANCE**AFRIQUE DU SUD**

59 quai d'Orsay
75343 Paris Cedex 7
Tél : 01 53 59 23 23
Fax : 01 53 59 23 68

ALGÉRIE

Ambassade
50 rue de Lisbonne – 75008 Paris
Tél : 01 53 93 20 20
Fax : 01 42 25 10 25

ANGOLA

Ambassade et consulat
19 avenue Foch – 75116 Paris
Tél : 01 45 01 58 20
Fax : 01 45 00 33 71

BÉNIN

87 av. Victor Hugo – 75116 Paris
Tél : 01 45 00 98 82
Fax : 01 45 01 82 02

BOTSWANA

Consulat Honoraire
88 avenue d'Iéna – 75116 Paris
Tél : 01.47.20.08.23
Fax : 01.47.20.42.58

Ambassade à Bruxelles

169 avenue de Tervuren
1040 Bruxelles
Tél : 00.32.2.735.20.70 / 61.10
Fax : 00.32.2.735.63.18

BURKINA FASO

59 boulevard Haussmann
75008 Paris
Tél : 01 43 59 90 63
Fax : 01 42 56 50 07

BURUNDI

Ambassade et consulat
10-12 rue de l'Orme
75019 Paris
Tél : 01 45 20 60 61
Fax : 01 45 20 02 54

CAMEROUN

21 quai Le Gallo
92100 Boulogne Billancourt
Tél : 01.47.43.98.33
Fax : 01.46.51.24.52

CENTRAFRIQUE

Ambassade
30 rue Perchamps – 75016 Paris
Tél : 0142 24 42 56
fax : 01 42 88 98 95

Consulat à Marseille

241 av Prado 13008
Tél : 04 91 78 38 28

COMORES

Ambassade et consulat
20 rue Marbeau – 75116 Paris
Tél : 01 40 67 90 54
Fax : 01 40 67 72 87

CÔTE D'IVOIRE

Ambassade et consulat
102 avenue Raymond Poincaré
75116 Paris
Tél : 01 53 64 62 62
Fax : 01 45 00 47 97

CONGO

37 bis rue Paul Valéry – 75116 Paris
Tél : 01.45.00.60.57
Fax : 01.45.00.34.26

CONGO (RD)

2 cours Albert 1er – 75008 Paris
Tél : 06.08.64.85.37
Fax : 01.64.61.02.76

ÉGYPTE

56 avenue d'Iéna – 75116 Paris
Tél : 01.53.67.88.30
Fax : 01.47.23.06.43

DJIBOUTI

Ambassade et consulat
26 rue Émile Menier – 75116 Paris
Tél : 01 47 27 49 22
Fax : 01 45 53 50 53

ERYTHRÉE

Ambassade et consulat
1 rue de Staël – 75015 Paris
Tél : 01 43 06 15 56 / 15 57 / 83 14
Fax : 01 43 06 07 51

ÉTHIOPIE

Ambassade et consulat
35 avenue Charles Floquet 75007
Paris
Tél : 01 47 83 83 95
Fax : 01 43 06 52 14

GABON

26 bis avenue Raphaël
75116 Paris
Tél : 01.72.70.01.50
Fax : 01.72.81.05.89

GAMBIE

Ambassade et consulat
117 rue Saint Lazare
75008 Paris
Tél : 01 72 74 82 61
Fax : 01 53 04 05 99

GHANA

Ambassade et consulat
8 villa Saïd – 75116 Paris
Tél : 01 45 00 09 50
Fax : 01 45 00 81 95

GUINÉE (Conakry)

Ambassade et consulat
51 rue de la Faisanderie
75116 Paris
Tél : 01 47 04 81 48
Fax : 01 47 04 57 65

GUINÉE ÉQUATORIALE

Ambassades et consulat
29 boulevard Courcelles
75008 Paris

Tél : 01 45 61 98 20
Fax : 01 45 61 98 25

GUINÉE-BISSAU

Ambassade et consulat
94 rue Saint-Lazare – 75009 Paris

Tél : 01 46 74 36 39
Fax : 01 46 74 36 39

KENYA

Ambassade
3 rue Freycinet – 75116 Paris
Tél : 01 56 62 25 25

LESOTHO

Consulat
parc Saint Christophe
Pole Magellan 3
95862 Cergy-Pontoise cedex
Tél : 01 34 24 38 20

LIBERIA

Ambassade et consulat
12 place du Général Catroux
75017 Paris

Tél : 01 47 63 58 55
Fax : 01 42 12 76 14

MADAGASCAR

Ambassade
4 avenue Raphaël – 75016 Paris

Tél : 01 45 04 62 11

MALI

Ambassade
89 rue du Cherche-Midi
75006 Paris

Tél : 01.45.48.58.43
Fax : 01.45.48.55.34

Consulat
64 rue Pelleport – 75020 Paris

MAROC

5 rue Le Tasse – 75116 Paris
Tél : 01.45.20.69.35
Fax : 01.45.20.22.58

MAURITANIE

Ambassade
5 rue de Montévidéo – 75116 Paris

Tél : 01 45 04 88 54
Fax : 01 40 72 82 96

Consulat
89 rue du Cherche-Midi
75006 Paris

Tél : 01 45 48 23 88
Fax : 01 45 44 72 42

MOZAMBIQUE

Ambassade et consulat
82 rue Laugier – 75017 Paris

Tél : 01 47 64 91 32
Fax : 01 44 15 90 13

NAMIBIE

Ambassade et consulat
80 avenue Foch – 75016 Paris

Tél : 01 44 17 32 65
Fax : 01 44 17 32 73

NIGER

Ambassade et consulat
154 rue de Longchamp
75116 Paris

Tél : 01 45 04 80 60
Fax : 01 45 04 79 73

NIGERIA

Ambassade et consulat
173 avenue Victor Hugo
75116 Paris

Tél : 01 47 04 68 65
Fax : 01 47 04 47 54

OUGANDA

Ambassade et consulat
13 avenue Raymond Poincaré
75116 Paris

Tél : 01 56 90 12 20
Fax : 01 45 05 21 22

RWANDA

Ambassade et consulat
12 rue Jadin – 75017 Paris

Tél : 01 42 27 36 31
Fax : 01 42 27 74 69

SÉNÉGAL

Ambassade
4 avenue Robert Schuman
75007 Paris

Tél : 01 47 05 39 45
Fax : 01 45 56 04 30

Consulat
22 Rue Hamelin – 75116 Paris

Tél : 01 44 05 38 48 / 01 44 05 38 64
01 44 05 38 65 / 01 44 05 38 69

Fax : 01 47 55 99 40

TCHAD

Ambassade et consulat
65 rue des Belles Feuilles
75116 Paris

Tél : 01 45 53 36 75
Fax : 01 45 53 16 09

TOGO

Ambassade et consulat
8 rue Alfred Roll – 75017 Paris

Tél : 01 43 80 12 13
Fax : 01 43 80 06 05

TUNISIE

Ambassade
25 rue Barbet de Jouy
75007 Paris

Tél : 01.45.55.95.98
Fax : 01.45.56.02.64

Consulat
17-19, rue de Lubeck
75016 Paris

Tél : 01.53.70.69.10
Fax : 01.47.04.27.79

ZAMBIE

Ambassade et consulat
63 rue Pierre Charron
75008 Paris

Tél : 01 56 88 12 70/72
Fax : 01 56 88 03 50

ZIMBABWE

Ambassade et consulat
12 rue Lord Byron – 75008 Paris

Tél : 01 56 88 16 00
Fax : 01 56 88 16 09

ANNEXE 5**AUTRES SIGLES ET ABRÉVIATIONS**

ANPE	Agence Nationale Pour l'Emploi
AOC	Appellation d'Origine Contrôlée
Av	Avenue
Bd	Boulevard
BEP	Brevet d'Études Professionnelles
BTS	Brevet de Technicien Supérieur
CAF	Caisse d'Allocation Familiale
CAP	Certificat d'Aptitude Professionnelle
CCP	Compte Chèques Postaux
CICAS	Centre d'Information et de Coordination de l'Action Sociale
Cie	Compagnie
CNED	Centre National d'Enseignement à Distance
DOM	Département d'Outre-Mer
EDF	Électricité de France
HS	Hors Service
HT	Hors Taxes
INC	Institut National de la Consommation
INSEE	Institut National des Statistiques et des Études Économiques
IRPP	Impôt sur le Revenu des Personnes Physiques
JO	Journal Officiel
M°	Métro
NB	Nota Bene (notez bien)

QUIZ 2 CONNAIS-TU LES PRÉSIDENTS DE L1 ET L2 ?

LIGUE 1

- AJ Auxerre **A** 1 Alain CAYZAC
- FC Girondins de Bordeaux **B** 2 Philippe GINESTET
- Stade Malherbe de Caen **C** 3 Michel PASTOR
- Le Mans Union Club 72 **D** 4 Jean-Michel AULAS
- RC Lens **E** 5 Bernard CAÏAZZO
- Lille Olympique SC **F** 6 Francis DECOURRIERE
- FC Lorient Bretagne Sud **G** 7 Carlo MOLINARI
- Olympique Lyonnais **H** 8 Frédéric de SAINT SERNIN
- Olympique de Marseille **I** 9 Olivier SADRAN
- FC Metz **J** 10 Jean-François FORTIN
- AS Monaco FC **K** 11 Jean-Claude PLESSIS
- AS Nancy Lorraine **L** 12 Michel SEYDOUX
- OGC Nice Côte d'Azur **M** 13 Jean-Louis TRIAUD
- Paris Saint-Germain FC **N** 14 Allain LE ROCH
- Stade Rennais FC **O** 15 Gervais MARTEL
- AS Saint Etienne Loire **P** 16 Jean-Claude HAMEL
- FC Sochaux Montbéliard **Q** 17 Maurice COHEN
- RC Strasbourg **R** 18 Henri LEGARDA
- Toulouse FC **S** 19 Jacques ROUSSELOT
- Valenciennes FC **T** 20 Pape DIOUF

LIGUE 2

- AC Ajaccio **A** 1 Thierry GOMEZ
- Amiens SC Football **B** 2 Jean-Philippe DEMAEL
- SCO Angers **C** 3 Jean-Pierre LOUVEL
- ES Troyes Aube Champagne **D** 4 Jacques PREVOST
- SC Bastia **E** 5 Louis NICOLLIN
- US Boulogne-Côte d'Opale **F** 6 Kazutoshi WATANABE
- Stade Brestois 29 **G** 7 Pascal URANO
- La Berrichonne de Châteauroux **H** 8 Noël LE GRAËT
- Clermont-Foot Auvergne 63 **I** 9 Michel MORETTI
- Dijon Football Côte d'or **J** 10 Charles ORLANDUCCI
- Grenoble Foot 38 **K** 11 Bernard LAYDIS
- FC Gueugnon **L** 12 Willy BERNARD
- En Avant de Guingamp **M** 13 Michel GUYOT
- Le Havre ACFA **N** 14 Claude MICHY
- FC Libourne Saint Serin sur l'Isle **O** 15 Jean-Pierre CAILLOT
- Montpellier Hérault SC **P** 16 Jacques WATTEZ
- FC Nantes **Q** 17 Bernard GNECCHI
- Chamois Niortais FC **R** 18 Michel DENISOT
- Stade de Reims **S** 19 François GOSSART
- Club Sportif Sedan Ardennes **T** 20 Waldemar KITA

MON RÉPERTOIRE PERSONNEL

Nom	Numéro de téléphone
Mon entraîneur :	
Mon centre de formation :	
Secrétariat du club :	
Mon médecin :	
Mon kiné :	
Mon numéro de portable :	
Mes autres numéros utiles :	

MON ADRESSE

L'association accueille avec intérêt toute suggestion pour enrichir ou corriger ce guide, à l'adresse électronique suivante : culturefootsolidaire@wanadoo.fr

Réponses : < Ligue 1 : A-16, B-13, C-10, D-18, E-15, F-12, G-14, H-4, I-20, J-7, K-3, L-9, M-17, N-1, O-8, P-5, Q-11, R-2, S-9, T-6 >
< Ligue 2 : A-9, B-19, C-12, D-1, E-10, F-16, G-13, H-18, I-14, J-17, K-6, L-2, M-8, N-3, O-11, P-5, Q-20, R-4, S-15, T-7 >



Association Culture Foot Solidaire

42 rue des Raguenets - 95210 Saint Gratien – France
Tél : +33 1 34 12 55 73 – Fax : +33 1 39 34 22 12 - culturefootsolidaire@wanadoo.fr
www.footsolidaire.org



UCPF

88 avenue Kléber – 75116 Paris
Tél. : +33 1 55 73 32 32 – Fax : +33 1 55 73 32 33 - ucpf@ucpf.fr
www.ucpf.fr

REMERCIEMENTS

François BLAQUART, Direction Technique Nationale, entraîneur de l'équipe de France des -17 ans
Bertrand CAULY, président du Collectif Agents 2006 • **Morgan CROISIE**, stagiaire CFS
Joanne DASOUL, correctrice • **Philippe DIALLO**, directeur général de l'UCPF, vice-président du Conseil social du Mouvement sportif • **Jean-Pierre DOLY**, spécialiste en Management interculturel
Marie-Josée LALLART, UNESCO • **Patrick KAHN**, Forum réfugiés - Lyon
Gilles LAURENDON, écrivain • **Dorian MARTINEZ**, psychologue, président de l'association Vivre Sport
Delphine MOZIN, éditrice, secrétaire générale de CFS • **Marie-Laure NAL**, trésorière de CFS
Valérie PEREZ, directrice de la Communication - UCPF
Jérôme SERRAND, société Advitam - Paris • **Nathalie SPRUNG**, médecin nutritionniste