



**Association Régionale de
Soccer de Québec**



Le guide de l'entraîneur

Tout pour réussir sa saison

Le soccer à 4 : U-5 à U-7

2006



Le guide de l'entraîneur

Tout pour réussir sa saison

Le soccer à 4 : U-5 à U-7

**Organisation du soccer
Organigramme de l'ARSQ**

1. Introduction

2. Le soccer du 4 contre 4

- a. Pourquoi le 4 X 4 ?
- b. Organisation
- c. Principes du soccer des enfants
- d. Avoir l'esprit sportif
- e. Le coin du responsable d'équipe
- f. Le coin des parents

3. L'entraînement des U-5 à U-7

- a. Les stades de développement pour les U-5 à U-7
- b. Les points d'entraînement des techniques de soccer
- c. Les priorités d'entraînement
- d. La séance type
- e. Diriger sa séance
- f. Exemple de séance
- g. Les formes de travail : jeux, relais, parcours
- h. Le travail par atelier : le plateau
- i. Les comportements du débutant(e)

Bibliographie

Organisation du soccer

Le soccer est le sport le plus pratiqué au monde et le plus organisé à l'échelle de la planète.

L'Association Régionale de Soccer de Québec, ses ligues et ses associations locales sont membres, directement ou indirectement, de la Fédération de Soccer du Québec (FSQ), de l'Association Canadienne de Soccer (ACS) et de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) et sont assujetties aux règles et politiques de celles-ci.





Association Régionale de Soccer de Québec

1173 Charest Ouest #350, Québec (Québec) G1N 2C9 - tél: 683-5686 - fax: 683-0860 - soccer@arsq.qc.ca

Secteur administratif

Directeur général

Maxime Barrabé
mbarrabe@arsq.qc.ca

- * Affiliations des membres
- * Suivi CE, CA, ACA, AGS, FSQ
- * Coordination des formations
- * Communication/Internet/Gala
- * Facturation, achats, chèques
- * Cas de discipline
- * Représentation/relations ext.
- * Gestion du personnel

Adjointe administrative

Annie Renaud
arenaud@arsq.qc.ca

- * Sanction/évaluation tournois
- * Évaluation terrains
- * Journal Le Rebond
- * Gala de l'ARS Québec
- * Vérification dossiers police
- * Validation des passeports

Secteur technique

Directeur technique

Helder Duarte
hduarte@arsq.qc.ca

- * Entr.-chef prog. Sport-études
- * Supervision sél. Rég./Dynamo
- * Formation d'entraîneurs
- * Dépistage/Camp des Espoirs
- * Plan de développement tech.
- * Activités Fédération(ent-cadre)

Directeur tech. Adjoint

Samir Ghrib
sghrib@arsq.qc.ca

- * Centre Rég. d'entraînement
- * Collège technique régional
- * Sport-études
- * Programmes techniques

Adjoint technique

Fabien Cottin
fabcot@yahoo.fr

- * Entr.-adjoint sport-études
- * Direction technique du Dynamo

Adjoint tech - soccer à Z

Fergus Brett
fergus.brett@sympatico.ca

- * Dév. soccer à 4 et à 7 régional
- * Concentration soccer primaire

Adjoint tech - DT clubs

Martin Lavallée
martinlavallee@hotmail.com

- * Encadrement des DT de club

: permanent à temps plein

Secteur compétition

Directeur des compétitions

Réjean Martel
rmartel@arsq.qc.ca

- * Gestion ligue AA été et hiver
- * Gestion du club AAA régional
- * Organisation tournois de l'ARSQ

Secteur arbitrage

Directeur des arbitres

Nick Theodorakis
nicktheodorakis@hotmail.com

- * Encadrement des chefs-arbitres
- * Encadrement des arbitres prov.
- * Évaluation des arbitres

Assignateur des arbitres

Halim Maaroufi
hmaaroufi@hotmail.com

- * Assignment ligue AA
- * Assignment tournois de l'ARSQ

Relationniste à venir

- * Relations de presse

Comptable

Dominic Charest
dcharest@arsq.qc.ca

- * Comptabilité

Stagiaire (mai à juillet)

à venir
arsq@arsq.qc.ca

- * Passeports et stages

1. INTRODUCTION

Ce guide s'adresse aux entraîneurs de soccer des catégories débutantes, soit le soccer des 5 à 7 ans. Il a comme pour objectif de donner des outils de travail aux entraîneurs afin qu'il aient du plaisir à entraîner les jeunes de ces catégories d'âge.

L'ARSQ propose aux entraîneurs un guide qui vous permettra :

- d'avoir une méthode de travail;
- d'utiliser le 4 contre 4 comme moyen d'apprentissage par le jeu;
- de concevoir une séance d'entraînement;
- d'animer et de diriger une séance d'entraînement;
- de connaître les différentes formes de travail;
- de connaître les stades de développement;
- de connaître les priorités d'entraînement;
- de connaître les comportements des débutants;

Ce guide comporte quelques exercices seulement car notre but n'est pas de réinventer la roue. Nous vous encourageons plutôt à consulter les documents de référence qui ont été utilisés pour rédiger ce guide. Ils sont même en vente à l'ARSQ (voir bibliographie). Vous y trouverez de quoi planifier toute votre saison de soccer.

Pour ceux qui veulent aller plus loin, nous les invitons à consulter le centre de documentation de l'ARSQ qui regorge de DVD, cassettes vidéo et de livres de soccer (Voir site de l'ARSQ : www.arsq.qc.ca). Vous pouvez emprunter ces documents sur place. Inspiration et plaisir garantis !

Bonne saison !

2.LE SOCCER DU 4 CONTRE 4

Le soccer des enfants doit appartenir aux enfants et non aux adultes. C'est suivant cet énoncé que repose l'ensemble des caractéristiques du 4 X 4. Le 4 X 4 est avant tout un programme de développement, un instrument de formation avec une organisation très souple. **Il n'y pas de classement car aucun résultat n'est compilé.**

Initié en 1997, le 4 X 4 est la forme de jeu qui se rapproche le plus du soccer de rue tel que joué par les enfants. C'est un éveil, une initiation au soccer, un état d'esprit. C'est redonner à l'enfant le «droit» d'être un enfant et de s'amuser. Car, c'est avant tout le plaisir de jouer qui pousse les enfants à se retrouver au soccer. **Laissons-les jouer !**

IMPORTANT

Exercices et variantes du 4 X 4 disponibles sur le site web de l'ARSQ : www.arsq.qc.ca

a. Pourquoi le 4 X 4 ?

Le 4 X 4 s'inscrit dans le cadre d'un programme de développement plus approprié aux besoins et aspirations des enfants de moins de 11 ans. Un programme plus adapté a été élaboré (terrains à surfaces réduites, moins de joueurs, règles plus simples).

Le 4 X 4 possède des atouts encore plus convaincants pour les 5 - 7 ans :

- plus de plaisir;
- une plus grande participation;
- un temps de jeu accru;
- une fréquence de contact avec le ballon qui est décuplée;
- plus de contacts sociaux;

De plus, le fait que chaque participant connaisse plus de succès (on touche plus souvent au ballon, on marque plus de buts) augmente l'estime de soi.

b. Organisation

- Pas d'arbitre, les responsables d'équipes sont sur le terrain et assurent le bon déroulement de la rencontre;
- 4 joueurs par équipe sur le terrain avec ou sans gardien de but (4 + 1)
- Dimension du terrain : la moitié d'un terrain de soccer à 7;
- Buts : entre 3 et 4m, utilisez des cônes (ou des petits buts)
- Ballon # 3;
- Durée d'un match de 4 X 4 : maximum 2 X 20 minutes;
- Pas de hors-jeu ni de pénalty;
- Les rentrées de touche se font avec le pied;

- Rotation des joueurs aux 5 minutes, participation égale pour tous;
- Le coup-d'envoi au début de la rencontre se fait au centre du terrain;
- Après un but : remise en jeu immédiate de la ligne de but (passe ou dribble) / Demander à l'équipe adverse de se placer derrière la ligne médiane pour laisser repartir l'attaque;
- Pour toute violation à l'esprit du jeu (mauvais comportement, manque de respect) il y aura perte de possession du ballon. Soulignons que les vraies fautes sont rares à cet âge. L'objectif est d'avoir le moins d'arrêt de jeu possible.

c. Principes du soccer des enfants

- Le soccer des enfants signifie jouer et jouer veut dire s'amuser !
- Le plus important pour les enfants est d'être avec leurs amis
- Une participation égale pour tous
- Apprendre aux enfants à perdre et à gagner
- Créer une ambiance de jeu qui rend heureux
- Le soccer des enfants est pour les enfants et non pour les adultes
- Le jeu en soi est plus important que la victoire, les médailles, etc ...
- Les adultes ne doivent pas rechercher le succès à travers le succès des jeunes joueurs
- Les enfants ne sont pas des adultes en miniature
- On ne doit pas faire de distinction entre les joueurs talentueux et les joueurs moins talentueux

d. Avoir l'esprit sportif

POUR UNE JOUEUSE OU UN JOUEUR

- Respecter son engagement envers son équipe, en fournissant les efforts nécessaires
- Jouer sans tricher

POUR UN(E) ENTRAÎNEUR(E)

- Se rappeler qu'il est un modèle pour ses joueurs et qu'il doit toujours avoir un comportement courtois et franc
- Connaître les limites de ses joueurs et ne pas mettre leur santé en danger
- Posséder les connaissances et la formation nécessaires

POUR UN PARENT

- Connaître les limites de son enfant et respecter son choix
- Apprendre à l'enfant à jouer pour le plaisir, mais avec sérieux
- Reconnaître que l'entraîneur est le seul habilité à diriger l'équipe

POUR UN(E) OFFICIEL(E)

- Bien connaître les règlements et les appliquer
- Être un arbitre et non un policier
- Éviter tout comportement provocateur

e. Le coin du responsable d'équipe

- Assurez-vous en tout temps de la sécurité des enfants
- Ne criez pas après les enfants, soyez à l'écoute
- Les enfants ont besoin de modèles, pas de critique
- N'oubliez pas qu'en travaillant avec des enfants, le futur est plus important que le présent
- Laissez les enfants jouer le plus possible
- Rencontrez les parents pour qu'ils adhèrent à votre philosophie
- Essayez d'approfondir vos connaissances en soccer
- Assurez-vous du respect des consignes lors des jeux et des rencontres

f. Le coin des parents

- Ne forcez pas votre enfant à participer s'il n'en a pas envie
- N'oubliez pas que votre enfant joue au soccer pour son propre plaisir, pas pour le vôtre
- Supportez votre enfant, soyez présent aux activités de l'équipe
- Encouragez-le
- Encouragez ses partenaires et ses adversaires
- Ne mettez pas de la pression inutile à votre enfant. Laissez-le jouer !
- La meilleure façon d'apprendre pour un enfant est de suivre le bon exemple, ne l'oubliez jamais
- Supportez le travail du responsable d'équipe

2. L'ENTRAÎNEMENT DES U-5 À U-7

a. Les stades de développement des U-5 à U-7

- Éprouvent des difficultés de coordination
- Aiment bouger;
- Possèdent une capacité d'attention de courte durée;
- Sont sensibles aux critiques;
- Sont égocentriques, recherchent l'attention individuelle;
- Adorent avoir du succès et être félicité;
- Aiment les exercices comme la gymnastique;
- Travaillent bien en petit groupe;
- Sont influencés par les parents, les enseignants et les entraîneurs;

Qu'est-ce qu'un débutant ?

1. Un enfant fragile en pleine croissance;
2. Un enfant manquant d'attention et de vocabulaire;
3. Un enfant amoureux des jeux et du jeu;
4. Un enfant joyeux et enthousiaste;
5. Un enfant tout simplement !

b. Les points d'entraînement des techniques de soccer

Conduite de balle

- Garder le ballon près de vous, collé au pied;
- Alternier entre le regard posé sur le ballon et l'environnement immédiat;
- Équilibre;
- Utilisation des deux pieds;
- Pousser le ballon doucement;
- Lever la tête;

Dribble

- Protection du ballon - loin du défenseur (couverture de balle);
- Changement de direction;
- Changement de vitesse;
- Tourner avec le ballon;

Passe

- Ballon devant soi à une distance confortable (un pas);
- Placer le pied à côté du ballon;
- Regarder le ballon au moment du contact;
- Cheville ferme au moment du contact;
- Frapper le ballon tout en prolongeant le mouvement;
- Chercher la précision;
- Chercher la vitesse / le synchronisme / le dosage;
- Utilisez les deux pieds et différentes surfaces;
- Observer l'endroit du contact avec le ballon;

Contrôle

- Regarder le ballon;
- Positionner votre corps dans la ligne de trajectoire du ballon;
- Attaquer la balle en vous déplaçant vers elle;
- Votre première touche devrait être devant vous à une distance permettant de rejouer après un pas;
- Tête haute - prendre la décision de dribbler, passer ou tirer;

Tir

- Ballon placé devant vous, à une distance confortable (un pas);
- Faire un pas et placez le pied d'appui à côté du ballon, à une distance confortable;
- Regarder le ballon en le frappant;
- Frapper le ballon en un mouvement et prolongez le geste;
- La cheville doit être ferme lorsque vous frappez la balle avec le cou-du-pied;
- Utiliser les deux pieds;
- Utiliser les deux surfaces;
- Observer l'endroit du contact avec le ballon;

Jeu de tête

- Garder les yeux sur le ballon;
- Point de contact, le haut du front;
- Le cou doit être ferme;
- Les bras pliés et rapprochés pour un meilleur équilibre et une protection;
- Genoux pliés, penchez-vous vers l'arrière légèrement et poursuivez le mouvement au moment du contact;

c. Les priorités d'entraînement

Physique	Technique	Tactique	Psychosocial
1. Motricité : courir, sauter, ramper, frapper le ballon ... 2. Coordination : (Courir et sauter, courir et lancer le ballon ...)	1. Conduite & Blocage : courir avec le ballon, le conduire et l'arrêter pour entre autres changer de direction 2. Conduite & dribble : courir avec le ballon et dribbler l'adversaire	1. Reconnaissance de l'adversaire : qui sont mes coéquipiers, qui sont mes adversaires 2. Tout le monde attaque, tout le monde défend : laisser les enfants participer à toutes les actions offensives et défensives	1. Plaisir 2. Amitié 3. Participation égale 4. L'estime de soi

d. La séance type

Les principes

1. Proposer 5 parties « jeu » d'une durée de 10 minutes;
2. Prévoir en plus deux pauses de 5 minutes séparant les 5 parties.
3. Utiliser le matériel en tenant compte des couleurs (plots, dossards) et délimiter de façon précise les aires de jeu (elles ne doivent être ni trop grandes ni trop petites).
4. Dans tous les jeux, montrer plutôt qu'expliquer.
5. Faire une rencontre de 4 X 4 (2 x 20 minutes)
6. Terminer la séance par un retour au calme (les parents vous seront reconnaissants !)

Exemple d'un plan de séance (durée 1h15 environ)

Jeu	Activité	Temps
Jeu 1	Échauffement et agilité / Coordination	10 minutes
Jeu 2	Développement technique	10 minutes
Pause	Expression libre : laissez les jeunes faire ce qu'ils veulent en toute sécurité	5 minutes
Jeu 3	Jeu amusant : relais, jeu réduit, parcours technique	10 minutes
Jeu 4	Match de 4 X 4 ou match à thèmes	2 X 20 min.
Jeu 5	Retour au calme	5 minutes

Conseils pratiques

1. Préparez votre séance d'entraînement, n'improvisez pas;
2. Le jeu doit être au centre de vos séances (plaisir, motivation)
3. Laissez-les jouer;
4. Évitez les files d'attente, sauf pour les relais ou des parcours mais limitez les groupes à 3 ou 4 joueurs;
5. N'ennuyez pas les jeunes par des arrêts ou explications longues et inutiles (maximum 1 minute);
6. Assurez-vous de la sécurité des jeunes tout au long de la séance;
7. Laissez la majeure partie de la séance au jeu 4 X 4
8. Servez-vous de tout le matériel dont vous pouvez disposer, vos séances seront plus attrayantes;

Équipements nécessaires pour la séance :

Demander à votre club de vous procurer :

- Une trousse de premiers soins
- Des ballons / idéalement 1 par joueur
- Des dossards
- Des cerceaux pour la coordination & motricité
- Des cônes

IMPORTANT

Temps de jeu égal pour tous les enfants

e. Diriger sa séance

L'attitude de l'entraîneur lors de la séance

- Choisir des jeux adaptés aux enfants;
- Soyez enthousiastes !
- Privilégier les jeux où les enfants sont souvent en contact avec le ballon;
- Installer minutieusement le matériel;
- Constituer des équipes équilibrées; (niveau) et distinctes (dossards);
- Démontrer en étant vu par tous les enfants;
- Proposer un moment de découverte avant de compter les points;
- **Vérifier l'activité des enfants. Non aux longues files d'attente;**
- Proposer des variantes;
- Utiliser un langage simple et imagé;
- Posez des questions afin de vous assurer que les enfants ont bien compris ce que vous attendez d'eux;
- Penser à encourager tous les enfants, utiliser leur prénom;

IMPORTANT

- 1. Observez**
- 2. Corrigez**
- 3. Démontrez**

h. Les comportements du débutant

	PLAN COLLECTIF	PLAN INDIVIDUEL
NIVEAU 1	<ul style="list-style-type: none">➤ Joueurs en grappe➤ Le ballon progresse de façon anarchique➤ Interventions inexistantes ou aléatoires	<ul style="list-style-type: none">➤ Fixe toute son attention sur le ballon qu'il perd souvent➤ Manifeste des intentions de repousser le ballon vers le but adverse➤ Frappe devant lui sans précision même en présence de l'adversaire et suit le ballon;➤ Confond ses rôles. Ne joue pas au soccer, mais joue avec un ballon;➤ N'a pas la notion de limites du terrain;➤ N'apprécie pas la trajectoire;➤ Adopte une attitude de fuite passive, agressive ou non maîtrisée;➤ Ne tire que très, très près du but;
NIVEAU 2	<ul style="list-style-type: none">➤ Joueurs plus écartés qui se déplacent dans un couloir orienté selon l'axe « ballon-but »;➤ Le ballon progresse intentionnellement vers l'avant;➤ Interventions individuelles mal coordonnées;➤ Ébauche d'enchaînement de passes	<ul style="list-style-type: none">➤ Perçoit la cible à atteindre;➤ Perçoit où est son « but »;➤ Oriente son ballon vers la cible adverse;➤ Cherche à éviter l'adversaire;➤ Se rapproche du ballon pour recevoir ou intercepter;➤ Joue avec un ou plusieurs partenaires privilégiés;➤ Détache fugitivement son regard du ballon;

f. Les formes de travail

Les jeux d'éveil technique

Les jeux permettent la découverte des notions de « partenaire », « adversaire », « attaque », et « défense », mais aussi les différents gestes techniques du joueur de soccer.

En voici un exemple :

Jeu 1 : (Les jeux pour les 5 à 7 ans de la FSQ, page 14 / Disponible à l'ARSQ, 7 \$)

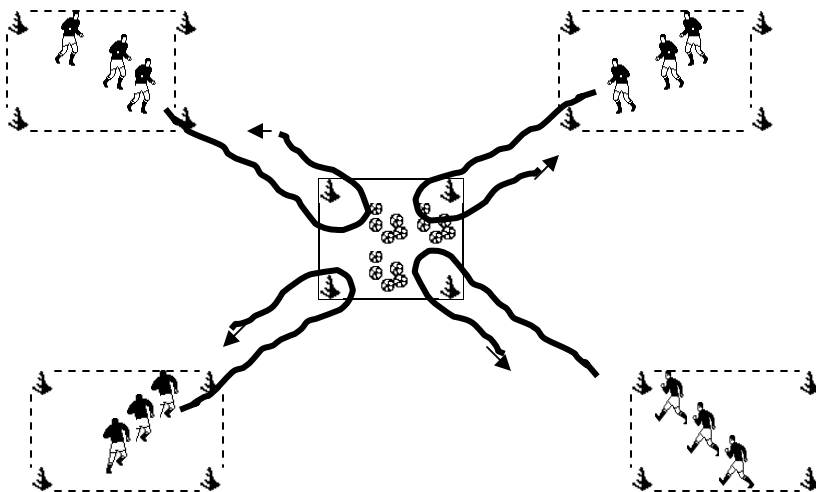
Thème : Conduite et blocage

Nom du jeu : les oiseaux de proie

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
12 à 20 ballons & 20 cônes	4 équipes de 2 joueurs ou plus	Terrain 20 X 20 m

DESCRIPTION

- Composez 4 équipes avec un nombre égal de joueurs.
- Les 4 équipes viennent se placer à chaque angle du carré du jeu (nids).
- 12 à 20 ballons sont placés à l'intérieur du carré à l'intersection des diagonales.
- Au signal, « les oiseaux de proie » se précipitent sur les ballons et tentent d'en ramener à tour de rôle, le plus grand nombre dans leurs nids respectifs (en le bloquant avant d'aller chercher un autre).
- L'équipe qui ramène le plus de ballons est déclarée gagnante.



Variante : Mettre des obstacles au retour pour que les joueurs les contournent. On peut aussi commencer le jeu à la main.

Les relais

Les relais constituent un merveilleux outil au service du développement psychomoteur de l'enfant de 5 à 8 ans. Ils contribuent à l'amélioration de la coordination générale et permettant la découverte des possibilités de l'outil « pied ».

La variété des relais existants, les aspects ludique et dynamique qui les caractérisent sont autant d'arguments pour les enfants et leurs éducateurs dans la recherche d'une pratique adaptée. Pas plus de 3 ou 4 joueurs par équipe pour éviter l'attente.

En voici un exemple :

Relais : (Les jeux pour les 5 à 7 ans de la FSQ, page 38 / 10 exemples de relais vous sont proposés / Disponible à l'ARSQ, 7 \$)

Thème : Conduite et maîtrise du ballon

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
1 ballon par équipe & 3 cônes par équipe	4 joueurs par équipe 3 équipes ou plus	Faire plusieurs équipes

DESCRIPTION

Faire un premier passage ballon à la main

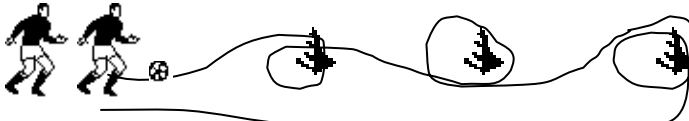
1. Je conduis le ballon autour des cônes / Distance de 10m



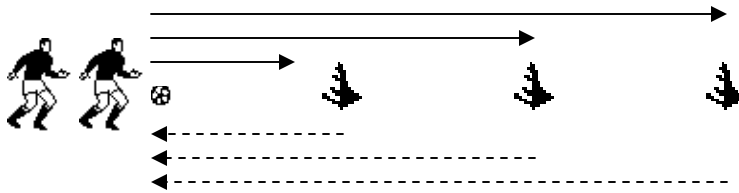
2. J'arrête le ballon dans le cerceau et je reviens. Mon coéquipier va chercher le ballon et le bloque pour le 3^{ème} partenaire.



3. Je fais un tour complet à chaque cône



4. Conduire le ballon au 1^{er} cône, le bloquer et revenir en courant, aller chercher le ballon au 2^{ème} cône, le bloquer et revenir en courant



Les parcours

Les parcours intègrent des objectifs proches des relais : coordination générale et spécifique, développement de la psychomotricité. Il faut veiller, dans l'animation du parcours, à faire partir les joueurs avec peu d'écart de temps (maximum 4 à 5 secondes) afin d'obtenir une bonne activité et éviter une longue colonne d'enfants en attente. Possibilité aussi de répartir les enfants dans tout le parcours.

En voici un exemple :

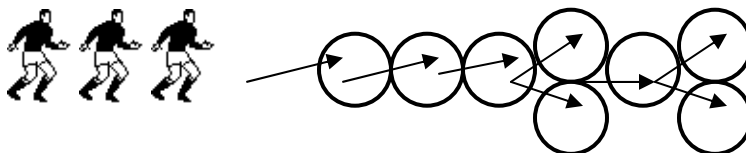
Parcours de coordination & motricité : (Les jeux pour les 5 à 7 ans de la FSQ, page 31 / 7 exemples de parcours vous sont proposés / Disponible à l'ARSQ, 7 \$)

Nom du parcours : La traversée de la rivière

Matériel requis	Nbre de joueurs ou d'équipes	Organisation
24 cerceaux	3 équipes de 4 joueurs	3 parcours

DESCRIPTION

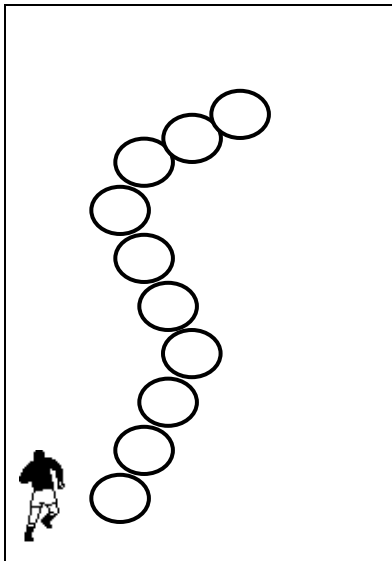
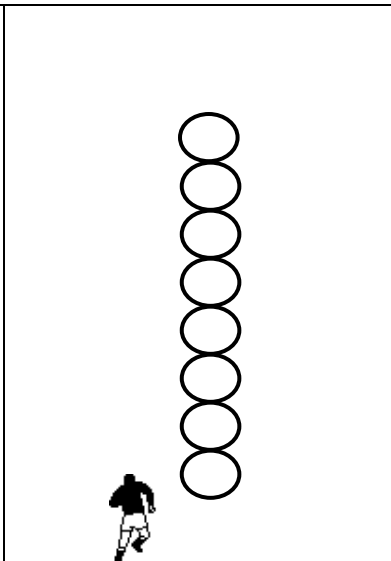
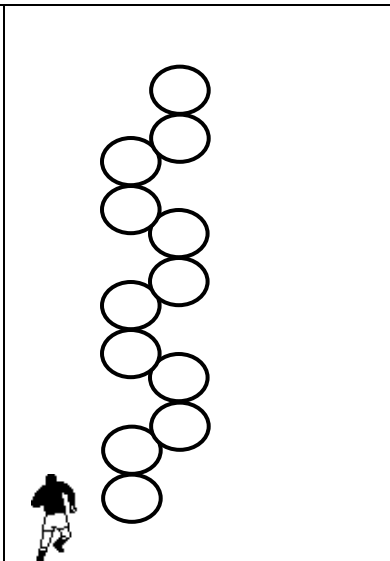
Description : Former 3 équipes, une pour chacun des parcours. A tour de rôle, chacun des joueurs traverse le circuit (la rivière) en joggant dans les cerceaux (rochers), un pied par cerceau.



Variantes :

- a) En sautant dans chacun des cerceaux à pieds joints;
- b) En sautant sur un pied (cloche-pied), gauche ou droite
- c) En sautant sur l'autre pied;
- d) Répéter les variantes ci-dessous mais sous forme de course à relais;

N. B : Vous pourriez répéter lors d'une autre séance, selon la même procédure, l'un des parcours ci-dessous.

		
5-6-7 ans	6-7 ans	7 ans

g. Le travail par atelier : le plateau

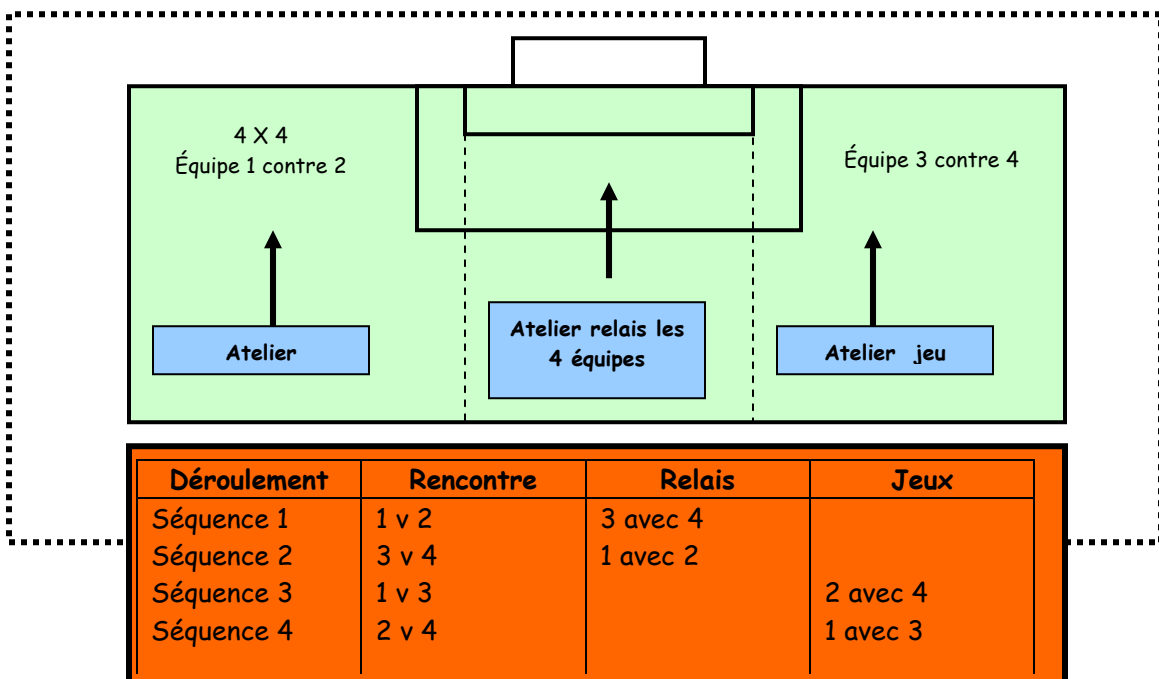
Comme son nom l'indique, il s'agit de la mise en place de deux ou plusieurs stations de travail. Pour chacune d'entre elles les joueurs doivent accomplir une tâche différente et ce, pendant un laps de temps déterminé. Une fois le temps écoulé, les joueurs changeront d'ateliers en même temps.

La grande difficulté dans ce genre d'entraînement réside dans l'organisation et la gestion des ateliers. Une mauvaise organisation fait perdre beaucoup de temps. Il est donc sage de travailler en collaboration avec un assistant, ou bien de se regrouper à plusieurs intervenants et/ou parents pour organiser le « plateau ». Il est même recommandé d'inviter d'autres équipes ou d'autres clubs à venir profiter du plateau.

Afin de réaliser cette activité, il faut suivre les principes suivants :

1. Préparer les ateliers par écrit
2. Démontrer la tâche à faire dans chaque atelier
3. Faire un maximum d'équipes de joueurs ou joueuses
4. Faire jouer tout le monde
5. Alternner rencontres, jeux et relais
6. Toutes les équipes ne sont pas obligées de se rencontrer
7. Ne pas oublier les temps de repos (hydratation)
8. Veiller à la durée des efforts (8 - 10 minutes par atelier)
9. Utiliser des mots simples avec les enfants
10. Prévoir des ballons en quantité (1 par joueur)
11. Prévoir un signal pour les rotations (coup de sifflet)

Exemple de plateau à 4 équipes :



BIBLIOGRAPHIE

La rédaction de ce guide provient de 3 sources :

1. **Premiers pas, premier tirs, entraîner les 6 à 10 ans**, Association Canadienne de soccer, 68 pages, 2005 / Disponible au coût de 4 \$ à l'ARSQ.
2. **Le soccer des enfants, les jeux pour les 5 à 7 ans**, Fédération de Soccer du Québec / Disponible au coût de 7\$ à l'ARSQ.
3. **Le football à 5, débutants- débutantes**, Fédération Française de Football