







Le parcours de la joueuse et du joueur vers les structures de la Ligue Réunionnaise de Football

SPORT-ÉTUDE FÉMININ

Pôle ESPOIRS Fédéral Océan Indien

FRANCE FFF

PROJET de PERFORMANCE FÉDÉRAL

LIGUE REUNIONNAISE DE FOOTBALL

Calendrier 2014 (F et G) – Concours PEFOI et Sport-Etude
Septembre 2026 – Avril 2027





09-16-23-30 Septembre

Phase Départementale

Vacances Octobre

InterCPS Nord/EST et OUEST/SUD

28/10 – 04,18,25/11

CPS de secteurs (EST/NORD/SUD/OUEST)

09 Décembre

InterCPS – Staff PEFOI

Février à Avril 2027

CPS Régionaux

Stage Immersion PEFOI

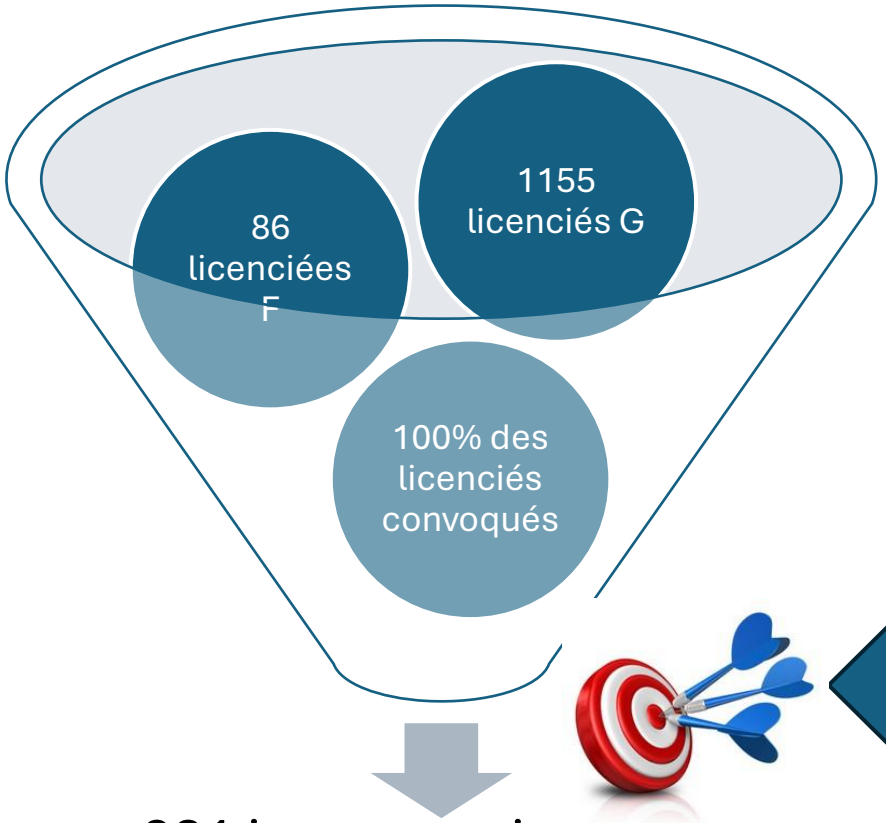
Concours Final Pôle Espoirs Fédéral



Rentrée au PEFOI Août 2027

Quelques chiffres sur les 2014 F&G – Phase Secteurs

JONGLERIE (50 requis) - MOYENNE		
Pied Droit	Pied Gauche	Tête
27	13	5
JONGLERIE – 3 FOIS 50		
5 jeunes dont une fille / 821 testés soit 0,5%		
JONGLERIE – 2 FOIS 50		
50 jeunes dont une fille / 821 testés soit 6%		
ATHLETIQUE		
JEU SUR UN TEMPS UNIQUEMENT	PEU D'ACTIVITE	MARCHE PRIVILEGIEE (peu de courses à haute intensité



821 joueurs et joueuses vues soit 66% *(+ rattrapage fin août)*

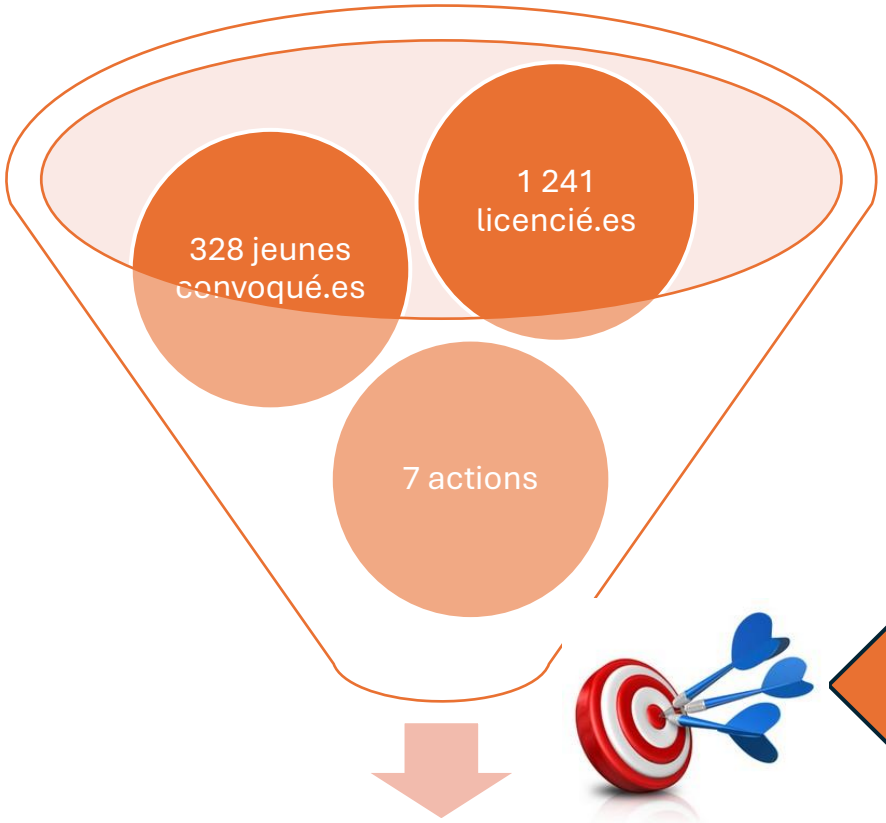
AXE D'AMELIORATION = TECHNIQUE, JEUX DES DEUX PIEDS +++



AXE D'AMELIORATION = JEU EN CONTINUITE, REPETITION DES EFFORTS

Quelques chiffres sur les 2014 F&G - Phase Départementale

JONGLERIE (50 requis) - MOYENNE				20m jonglés
Pied Droit	*Pied Gauche*	*Tête*	*Alternés*	*Moyenne*
38	25	11	26	12,33
JONGLERIE – 4 FOIS 50				**Meilleur**
17 jeunes / 328 testés soit 5%				5,37
Vitesse (5-10-30m) - MOYENNE				
1,23	2,07	5,04		
Vitesse (5-10-30m) – Meilleur				
1,04	1,79	4,34		



Objectif 100 jeunes suivis en CPS

AXE D'AMELIORATION = TECHNIQUE, JEUX DES DEUX PIEDS +++



AXE D'AMELIORATION= JEU EN CONTINUITE, REPETITION DES EFFORTS

FAVORISE LES PROGRES

DONNER LES CRITERES DE REALISATION PRECIS A LA JONGLERIE

UNE SÉANCE DE FOOT RÉUSSIE

5 CLÉS POUR PROGRESSER ET PRENDRE DU PLAISIR

1 PLUS DE BALLON

- Maximiser le temps de jeu avec le ballon
- Chaque joueur touche, conduit, passe, joue
- Plus de répétitions = plus de progrès
- Plus de plaisir

2 MOINS D'ARRÊTS

- Explications courtes et claires
- Moins d'attente, plus d'action
- Rythme élevé et concentration maximale



3 DU CHALLENGE

- Proposer des défis stimulants
- Matchs à thème
- Défis techniques
- Compétitions par équipes
- Objectifs à atteindre

➡ Le challenge développe la motivation et le dépassement de soi.

4 ÉDUCATION INTÉGRÉE

Le football est aussi un outil éducatif. Chaque séance transmet des valeurs.

- Respect
- Discipline
- Communication
- Solidarité
- Esprit d'équipe

On forme le joueur et l'homme.

5 DONNER ENVIE DE REVENIR

DU PLAISIR + DES PROGRÈS + SE SENTIR VALORISÉ + VIVRE UNE FORTE INTENSITÉ = L'AMOUR DU FOOTBALL

Quand tous ces éléments sont réunis, les joueurs ont envie de revenir !

TEMPS DE JEU EFFECTIF

Le maximum de temps où les joueurs jouent, apprennent et prennent des décisions.

➡ Moins d'attente, plus d'action !

INTENSITÉ

Des efforts répétés, des déplacements constants, de la concentration et de l'engagement.

➡ Un rythme élevé du début à la fin !

UNE SÉANCE RÉUSSIE, C'EST L'ALLIANCE ENTRE PLAISIR, PROGRÈS, CHALLENGE ET ÉDUCATION.

Notre mission : former de meilleurs joueurs et transmettre la passion du football.

FAIRE DES GROUPES DE NIVEAU

DEVELOPPER LE JOUEUR AVANT L'EQUIPE