

Maximisez vos chances : Le protocole complet pour une détection réussie

Dossier administratif

- Licence FFF valide ou certificat médical de moins de 1 an
- Pièce d'identité officielle (carte d'identité ou passeport) pour justifier l'âge

Équipement et matériel

- Deux paires de chaussures de football (une pour terrain synthétique, une pour herbe naturelle)
- Protège-tibias aux normes CE (EN 13061) obligatoires
- Tenue complète de rechange (maillot, short, bas) et veste de survêtement
- Kit de secours personnel : pansements 'seconde peau', bande élastique adhésive et désinfectant

Nutrition et hydratation

- Repas riche en glucides complexes (pâtes, riz complet) 3 à 4 heures avant l'effort
- Collation légère (barre de céréales ou fruit sec) 30 à 60 minutes avant le début
- Gourde de 1,5L minimum et boisson d'attente isotonique
- Hydratation régulière : 150 à 200 ml toutes les 20 minutes pendant la séance

Préparation mentale et logistique

- Arrivée sur site au minimum 60 minutes avant le début officiel
- Visualisation mentale : projetez 3 actions réussies spécifiques à votre poste (ex: passes décisives, tacles, relances)