

DESCRIPTIF DE L'ÉVÈNEMENT :

- 1. La Ligue Foot Inside** est un championnat de Fut5. Les matchs durent 2 fois 25 minutes et se jouent les lundis soirs, à partir **du Lundi 1^{er} Novembre 2010 jusqu'au Lundi 31 Janvier 2010 de 20h à 22h.**
- 2. Le tarif de l'inscription comprend :**
 - La mise à disposition des équipements sportifs : ballons, chasubles, vestiaires, douches
 - La pratique encadrée par des arbitres officiels des matchs de **la Ligue Foot Inside.**
 - 7 jeux de maillots floqués/ shorts / chaussettes.
 - Le Trophée Foot Inside ainsi qu'une carte de 3 parties offertes pour l'équipe vainqueur (à utiliser ensemble).
- 3. Contrepartie financière :**
 - Tarifs d'inscription : 55 € TTC par match soit 220€ TTC par mois par équipe.
 - L'équipe s'engage à verser intégralement à FOOT INSIDE le règlement total de sa participation à la Ligue Foot Inside avant le début du championnat.
 - Le présent ordre de réservation doit être retourné signé à FOOT INSIDE. Dans le cas où la Ligue Foot Inside est déjà complète, nous vous retournerons votre paiement et nous vous en informerons.
 - CAUTION : L'équipe s'engage à verser une caution d'une valeur de 2 mois de championnat à adresser par chèque à FOOT INSIDE 7 rue de Madrid 13127 Vitrolles. Celle-ci sera restituée en échange de la totalité du paiement.
 - Toute demande d'annulation doit être adressée à FOOT INSIDE au moins 72h avant le début de l'évènement.

REGLES DE SECURITE :

La pratique du Fut 5 est déconseillée aux personnes cardiaques et aux femmes enceintes.

La SARL Foot Inside dispose d'une assurance responsabilité civile couvrant les dommages résultant de sa responsabilité. La souscription d'une assurance garantissant les joueurs en cas de blessure subie dans le cours du jeu, ou en cas de dommage sans faute, n'est pas de la responsabilité de Foot Inside. Nous vous encourageons vivement de vérifier que vous êtes assuré de manière satisfaisante.

Les pratiquants attestent avoir été déclarés aptes à la pratique du Fut5 et à la compétition par un médecin.

Prévenir les problèmes cardiaques :

- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
- Je bois au minimum 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes
- Je ne fume jamais 1 heure avant et 2 heures après une pratique sportive.
- Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre et dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal.
- Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
- Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque, tout malaise, toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.

L'échauffement

Un échauffement de 10 minutes est obligatoire avant chaque rencontre, celui-ci vise à mettre les muscles, les articulations ainsi que les systèmes cardiaque et respiratoire en condition d'effort.

Un échauffement idéal se décompose en 4 phases :

1. Course à petite allure avec recherche d'appuis variées (pas chassés, flexions, changement de directions)
2. Une phase d'étirement/ assouplissement.
3. Exercices d'intensité moyenne avec la balle (passe, conduite de balle, tirs au but)
4. Augmentation de l'intensité cardiaque et respiratoire : accélération, sprint, bondissement.

REGLEMENT

Cette page doit être connue de tous les membres de l'équipe

I. Règlement de la compétition :

Art 1 : Présence

Chaque équipe doit se présenter au minimum un quart d'heure avant le match.

Art 2 : Nombre de joueurs

Chaque équipe ne peut présenter plus de 7 joueurs différents tout au long de la compétition.

Art 3 : Age

Chaque joueur doit avoir 18 ans pour participer à la compétition (16 ans avec autorisation parentale)

Art 4 : Les matchs

Chaque match dure 2 fois 25 minutes (avec une mi-temps de 5 minutes).

Art 5 : Les points acquis

-La victoire 3 points.

-Match nul 1 point.

-La défaite 0 point.

A chaque match, l'arbitre pourra attribuer 1 point de « Fair play » si l'équipe a eu un comportement exemplaire durant la rencontre.

Seront pris en compte pour le classement des équipes : d'abord le nombre de points, puis le goal average particulier, puis le goal average général.

II. Règles du jeu

Le Fut5 est un sport qui se joue à 5 contre 5 sur des terrains homologués par la Ligue Française (LFJF). Ce sport interdit toute forme de contact. Son jeu, fait d'opposition et de déplacement, vous entraînera dans l'esprit fair-play du Fut5. On considère comme fautes tous les contacts, les attaques par derrière, les tacles, tout acte d'anti jeu, les insultes ou provocations verbales.

Art 1 : L'objectif

Marquer plus de but que votre adversaire dans un temps déterminé.

Art 2 : L'engagement

Le jeu commence par une relance du gardien, au pied ou à la main. Il ne doit en aucun cas dépasser le milieu de terrain.

Art 3 : Le but

Le but est valable quand le ballon a franchi entièrement la ligne de but.

Lorsque le gardien dévie le ballon sur ses propres filets, il garde la possession de la balle.

Aucun but ne peut être marqué dans sa propre moitié de terrain, il faut en effet dépasser le milieu de terrain pour pouvoir marquer.

Art 4 : Le gardien

Le gardien ne peut en aucun cas sortir de sa surface de réparation.

A chaque but ou chaque fois que le ballon touche les filets latéraux ou plafond, le ballon est remis en jeu par le gardien adverse.

Art 5 : Les changements

Les changements ne peuvent se faire que lorsque le ballon est arrêté, toutes les 5 minutes et dès que l'arbitre le signale

Art 6 : Les fautes et sanctions

Les fautes simples sont sanctionnées par une relance du gardien :

- tout accrochage aux filets ou aux parois
- faute de main involontaire
- jeu à terre
- obstruction
- attaque par derrière

Les fautes graves sont sanctionnées par un pénalty et un carton (jaune ou rouge) :

- le jeu dangereux
- les tacles
- la provocation
- l'anti jeu
- le jeu brutal
- les comportements anti sportifs et anti fair-play

Si faute, alors l'arbitre mettra un carton jaune ou carton rouge au joueur. L'arbitre appellera au calme via le capitaine qui est responsable de son équipe. Si le capitaine conteste, l'arbitre peut décider d'exclure l'équipe du tournoi.

En cas de faute très grave (insulte, violence physique) le joueur / équipe peut se trouver expulsé du tournoi et ce, dépendant du jugement de l'arbitre. Il ne pourra en aucun cas demander le remboursement de son inscription.

INSCRIPTION ET CHOIX DE L'EQUIPEMENT :

• **Nom de l'équipe:**

• **Le Capitaine : Nom et prénom:**.....

Téléphone :

• **Couleur de maillot souhaitée :**

Vert Jaune Rouge Noir Blanc Marine Bleu

• **Couleur de short souhaitée :**

Vert Jaune Rouge Noir Blanc Marine Bleu

• **Couleur de chaussette souhaitée :**

Vert/Blanc Jaune/Noir Noir/Blanc Rouge/Blanc
 Bleu/Blanc Marine/Blanc Blanc/Noir Rouge/Jaune

MEMBRES DE L'EQUIPE :

N° joueur	Nom	Prénom	Nom flocage (surnom)	Taille (S-M-L-XL)	Pointure (chaussettes)

DECHARGE DE RESPONSABILITE

Foot Inside SARL se décharge de toute responsabilité en cas de vol, de perte, de dommage matériel ou corporel dans les vestiaires.

Les pratiquants reconnaissent avoir pris connaissance **du règlement de la compétition** et **des règles de sécurité**, et renoncent à tout recours contre **Foot Inside SARL**.

Date : Le

Signature précédée du nom, prénom et de la mention « lu et approuvé » de tous les membres de l'équipe :