

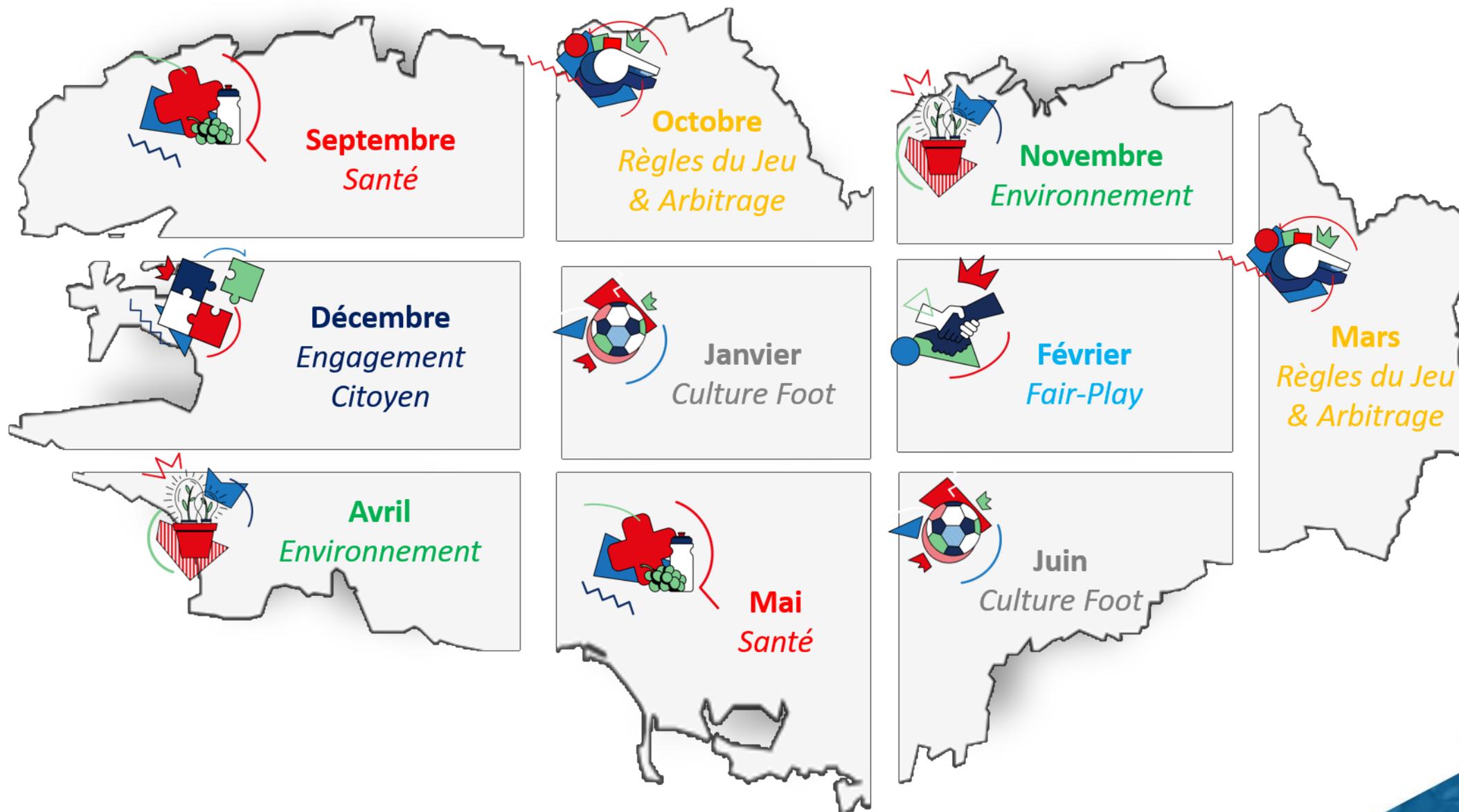


Programme Educatif Fédéral Bilan des actions 2021-2022

 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**

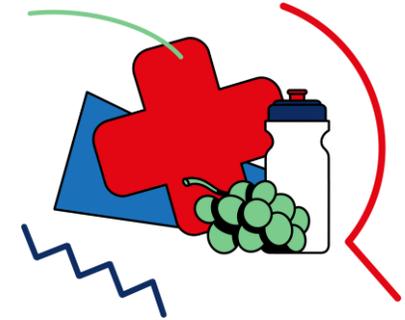


Planning saison 2021 -2022



Septembre

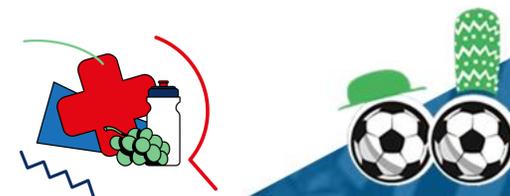
Santé



Section Sportive Féminine 1^{er} cycle Collège Jules Simon – Vannes 1/2

«Remise d'une gourde individuelle à chaque stagiaire de la Section :

- Hygiénique
- Ecologique
- Autonomie et responsabilisation des jeunes filles...



Section Sportive Féminine 1^{er} cycle

Collège Jules Simon – Vannes

2/2

« Révision ou apprentissage des postures d'étirements afin de pouvoir les effectuer en autonomie sur les périodes de récupération. »



CS BEGARD

1/8

JE PRÉPARE MON SAC DE FOOT

« Lors d'un entraînement avec les féminines U7 et U8 un samedi matin, l'idée pour les enfants étaient de savoir faire son sac de foot, à l'aide d'images.

Deux équipes composées de 4 joueuses, départ sous forme de relais :

Après avoir exécuté leur slalom, les filles accèdent à la zone où se situe les objets « à prendre ou à laisser ».

Évidemment ne pas se tromper d'objets. Chaque bon objet récupéré vaudra un point à la fin de partie (protège-tibia, ballon, coupe vent, serviette...). L'équipe qui marque le plus de point remporte la manche.

Un très bon moment qui a permis, notamment aux débutants de se familiariser avec l'équipement du footballeur. »



CS BEGARD

2/8



J'APPRENDS A FAIRE MES LACETS

« L'objectif est d'apprendre à faire ses lacets, en duo, sous forme ludique.
Par deux, en relais, compétition entre les deux équipes.

Un joueur sachant faire ses lacets s'élançe avec le ballon, le stoppe dans un cerceau et revient aider son camarade qui lui n'a pas encore maîtrisé la technique des lacets. L'objectif est que le premier apprenne au second.

Une fois les lacets du second attachés, ce-dernier prend le ballon situé dans le cerceau, va en conduite de balle et tire au but avant de franchir la zone.

Faire ses lacets = 1 point. Marquer un but = 1 point. »



CS BEGARD

3/8



JE PRÉPARE MON SAC (2)

« Deux équipes de 4 joueurs (public U9), sous forme de relais.

L'éducateur annonce des objets que l'on peut retrouver, ou non,
dans le sac du footballeur.

Exemple : si l'éducateur annonce « gourde », les deux joueurs de
chaque équipe font le parcours et tire dans le but correspondant.

Un but : OUI cet objet fait parti de la tenue du footeux

Un but : NON cet objet ne fait pas parti de la tenue du footeux

Un très bon moment qui a permet, notamment aux débutants de
se familiariser avec l'équipement du footballeur. »



CS BEGARD

4/8



JE CRÉE MON ÉCHAUFFEMENT

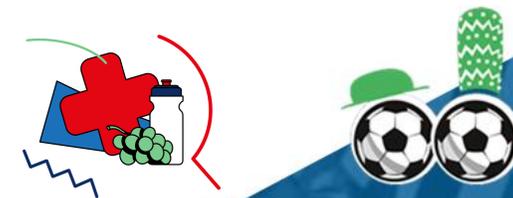
« Après avoir fait 4 équipes (deux équipes U13, deux équipes U12), les éducateurs expliquent l'exercice et son objectif :

Chaque équipe désigne un capitaine qui va gérer l'échauffement (durée de 15min) – 7 min sans ballon + 7 min avec ballon (+ une minute pour la récup).

Durant cet échauffement ils ont totale liberté pour le contenu. Les joueurs sont en autonomie.

Les éducateurs observent et votent pour le meilleur groupe (sérieux, qualité des appuis, communication, qualité des ballons etc.).

L'équipe qui remportera le plus de vote se verra récompenser le WE en faisant durant tout le mois de septembre et d'octobre l'échauffement mis en place ce jour. »



CS BEGARD

5/8

LA PHARMACIE DE MON EQUIPE ET POURQUOI ?

« Par groupe de 6. Atelier de conduite de balle, de tir et de réflexion sur la pharmacie et parapharmacie.

A tour rôle et en duel, les enfants conduisent leur ballon et le stoppent dans le cerceau ; se dirigent vers les éducateurs puis précisent un objet ou autre pouvant se trouver dans la pharmacie du sportif (ainsi que son utilité). Enfin, ils reprennent leur ballon avant de finir sur un tir au but.

Objet exact = 1 point.

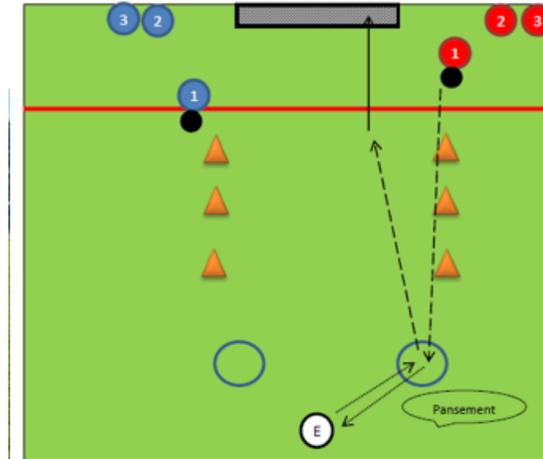
L'utilité de cet objet = 1 point.

Marquer dans le mini but = 1 point.

Cet exercice a permis aux enfants de savoir et découvrir ce que les éducateurs ont à leur disposition en cas de 'bobo'. »



EXERCICE DE REFERENCE - 0	
THEME	SANTE
TECHNIQUES	Conduite de balle / Tir
PARTIE DE SEANCE	Exercice
CATEGORIE	U11-U13



VEILLER à...
L'enfant doit bien sur s'amuser en faisant cet exercice tout en s'appliquant à faire ses lacets
Qualité dans la conduite de balle Qualité du tir au but.

But Objectif	Citer des objets se trouvant dans la pharmacie - 1 Son utilité = 1 Marquer un but = 1 point
Nbre Séquences Repos / Récup	2 * 4'
Durée totale	10 MIN
Nbre de Joueurs	6 C 6
Espace	Surface de réparation
Consignes	Au top départ, les deux joueurs partent avec leur ballon (slalom puis stopper le ballon dans le cerceau). Se diriger vers l'éducateur et lui annoncer un objet (ou autre) pouvant se trouver dans une pharmacie de sportif (ainsi que son utilité) : pansements - désinfectant - bombe de froide - ciseau...
Règles	Récupérer ensuite son ballon, se projeter vers le but et tirer. Revenir ensuite à la source et donner le ballon au suivant. L'éducateur annonce un nouveau départ pour deux nouveaux joueurs.
Variantes	Lister les éventuelles blessures d'un footballeur
Critères de réussite	Reflexion sur la pharmacie Marquer le but



CS BEGARD

6/8



« Après avoir expliqué l'importance de l'échauffement (malgré qu'ils le sachent déjà) lors de toutes activités sportives (et pas que le foot !) pendant quelques minutes, nous avons formé 3 équipes.

Chaque équipe disposait de 20 min pour faire un échauffement (ainsi que 6 coupelles) qu'ils devaient gérer de A à Z en respectant :

6' sans ballon (gamme athlétique ...), 10' avec ballon (circuit de passes, conservation) et 4' pour les étirements.

Nous avons terminé par préciser aux enfants l'importance de s'étirer après l'effort et de s'hydrater avant, pendant et après.

Évidemment, beaucoup des joueurs la savent, mais combien le font réellement... A voir dans les semaines à venir si cela porte ses fruits. »



CS BEGARD

7/8

« Durant tous le mois de septembre, Nicolas l'éducateur des U17, a établi un planning sur chaque séance d'entraînement (3 séances hebdomadaires).

Après avoir nommé chaque muscle des jambes, Nicolas a présenté plusieurs formes étirements.

C'était ensuite au tour des joueurs de s'exercer et d'animer durant 5 min la fin de séance.

A chaque entraînement, un joueur U17 prend, à tour de rôle, les étirements sous l'œil attentif de ses partenaires et de son éducateur.

Formateur pour ses jeunes qui négligent très souvent cette partie de séance. »



CS BEGARD

8/8



« Notre nouveau équipementier nous a gracieusement offert 400 gourdes afin d'équiper tous les licenciés du club (joueurs, dirigeants, éducateurs).

L'occasion est donc parfaite lors de la distribution, début septembre, pour faire une belle opération au sein du club. Et surtout dans cette période difficile due à la Covid ! »

DINAN LEHON FC

« Organisation d'un pique-nique cohésion, avec 45 joueurs U14 et U15, avec présentation du repas de chacun, vote des coéquipiers pour déterminer le menu le plus équilibré et/ou adapté à la pratique sportive.

Conseils et explications des éducateurs avant 2 rencontres l'après-midi.

Présence des parents pour les associer à cette action santé-nutrition importante pour la performance des jeunes. »



ENT. DU TRIEUX FC PONTRIEUX

1/2

« 2 équipes s'affrontent sur leurs connaissances des principes addictifs.

Une équipe se positionne dans le mur, l'autre équipe répond à une question.

Si la réponse est bonne le tireur peut enlever un joueur du mur adverse et tirer, sinon il laisse le mur en l'état.

Les joueurs ne peuvent pas réintégrer le mur au fur et à mesure.

15 questions par équipe puis rotation. 1 but = 1 point. »



ENT. DU TRIEUX FC PONTRIEUX

2/2

« Les joueurs étaient en file indienne face à l'éducateur qui leur affirmait des idées sur l'hydratation, les bienfaits de l'eau et l'alimentation.

Les joueurs devaient se rendre dans la zone jaune si l'affirmation leur paraissait correcte, et dans la zone rouge si elle semblait fausse.

Des précisions et conseils supplémentaires ont été apportés par nos éducateurs, joueurs en senior et étudiants en STAPS. »



« Séance U10-U11 avec 26 joueurs répartis en trois groupes.

Passage des trois groupes sur l'action.

Nos jeunes ont été sensibilisés sur l'importance de l'hydratation du sportif.

Les jeunes joueurs sont positionnés dans la zone des questions et se dirigent en suite balle aux pieds dans la zone réponse de leur choix.

Un parcours technique balle aux pieds est mise en place lors des déplacements. »



GJ PAYS DE MATIGNON

1/2

U6-U7 :

« Présentation de l'animation 'Concevoir son sac de sport', avec description des différents objets présent sur l'exercice. Précision des éléments nécessaires pour bien préparer son sac.

Chaque équipe doit faire le parcours chronométré et concevoir son sac de foot en amenant chacun leur tour un objet situé de la « zone objet » jusqu'au sac de foot via la zone technique.

L'équipe la plus rapide remporte le jeu. »



GJ PAYS DE MATIGNON

2/2



Réalisation de la même
action pour les U8-U9



JS LANVOLLON

1/6

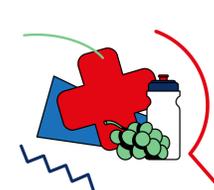
« Lors de leur séance du jour, une sensibilisation aux méfaits de l'alcool et des drogues a été proposée aux jeunes U15F.

A travers l'atelier « Coup Franc Gagnant », les filles répondaient à des questions autour de cette thématique.

A chaque bonne réponse, le mur adverse diminuait d'une personne.

Une fois les questions terminées, chaque joueuse avait un essai de coup franc avec plus ou moins d'adversaire dans le mur.

Une action simple mais efficace qui permet d'échanger sur des sujets importants. »



JS LANVOLLON

2/6

« Séparé en 2 groupes, les U8F se sont initiées aux premiers secours grâce à Vincent, pompier et père d'une des joueuses.

L'action a débuté avec la connaissance des numéros de secours, comment ALERTER de façon précoce : quel numéro composer? quelles informations transmettre? et l'intérêt de garder son calme.

Puis les filles ont effectué les premiers gestes et réactions à entreprendre face à un incident : en cas d'étouffement avec une claque dans le dos, puis la mise en position latérale de sécurité (PLS)... »



JS LANVOLLON

3/6

U10 et U11 F : « Quiz vrai/faux sur l'eau et l'hydratation.

Compétences visées : bien s hydrater pour jouer

Objectif de l'atelier : sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

Lors d'une phase de conduite de balle, les enfants devaient répondre à la question qui leur était posée par vrai ou faux. Cette action a été réalisée avec les catégories U9F-U11F et U10-U11. »



JS LANVOLLON

4/6

U13 : « Lors de cette dernière séance de septembre, le papa d'un joueur qui est kiné est intervenue le temps de 15 minutes auprès des jeunes pour évoquer les blessures dans le sport. L'objectif était dans un premier temps de sensibiliser les jeunes aux blessures (surtout comment prévenir des blessures) puis ensuite d'échanger et de répondre aux questions. »



JS LANVOLLON

5/6

U8F : « Les filles ont répondu à un quiz sur l'hydratation et en réalisant une conduite de balle jusqu'au buts Vrai ou Faux, matérialisant les réponses. 1point/but inscrit et bonne réponse.

L'objectif : sensibiliser les filles sur l'importance de venir avec sa gourde, la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique, que l'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport !

A la fin de la séance, une gourde offerte par la ligue de Bretagne de football leur a été remise. »



JS LANVOLLON

6/6

« Lors des premières séances d'entraînement, l'éducateur de la catégorie U16 s'est souvent attardé sur l'importance de la préparation physique ainsi que de l'échauffement et les étirements.

Objectif : Faire comprendre et réfléchir les jeunes sur l'importance de ces actes pour prévenir les blessures car un corps bien préparé aura moins de séquelles physiques qu'un corps mal préparé à l'effort.

Une routine d'échauffement est ainsi installée de manière à rendre les joueurs autonomes. »



STADE PLEUDIHEN

1/2

U6-U8 F : Je suis d'attaque avec mon sac !

« COMPETENCES VISEES : APPRENDRE A FAIRE SON SAC DE SPORT ET BIEN S'EQUIPER.

OBJECTIF DE L'ATELIER : CONCEVOIR SON SAC DE SPORT PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ATELIER TECHNIQUE

Au départ du jeu, l'éducateur montre aux enfants un élément qui doit figurer ou non dans la constitution de son sac de sport.

1 joueuse de chaque équipe réalise donc un parcours technique et doit aller dans une des 2 zones : « dans mon sac » ou « pas dans mon sac » (cerceaux jaunes et rouges).

Si la joueuse a la bonne réponse, elle marque 1 pt.

Si les 2 joueuses ont la bonne réponse, alors celle qui est arrivée en 1^{er} marque un 2^{ème} pt.

0 pt en cas d'erreur. »



STADE PLEUDIHEN

2/2

U10 : Réveil, Eveil, Sommeil

« COMPETENCES VISEES : ADAPTER SON SOMMEIL A L'ACTIVITE.
OBJECTIF DE L'ATELIER : SENSIBILISER SUR L'IMPORTANCE DU SOMMEIL PAR
L'INTERMEDIAIRE D'UN ATELIER TECHNIQUE.

Au départ du jeu, l'éducateur pose une question aux 2 joueurs.
L'objectif est de rentrer dans la zone de tir et de frapper dans la bonne porte
(Portes EVEIL, REVEIL ou SOMMEIL).

Lorsque le joueur tire dans la bonne porte, il marque 1pt.
Si les 2 joueurs marquent dans la bonne porte, alors ils marquent tous les deux
1pt mais celui qui a marqué en 1^{er} marque 1pt bonus.
0 pt si tir à coté ou dans une mauvaise porte.



CND LE FOLGOËT

U8-U9 : « Apprendre à faire son sac de sport et bien s'équiper.

Objectif : Concevoir son sac de sport par l'intermédiaire d'un atelier technique chronométré, en repérant les objets à mettre (ou non) dans son sac. »

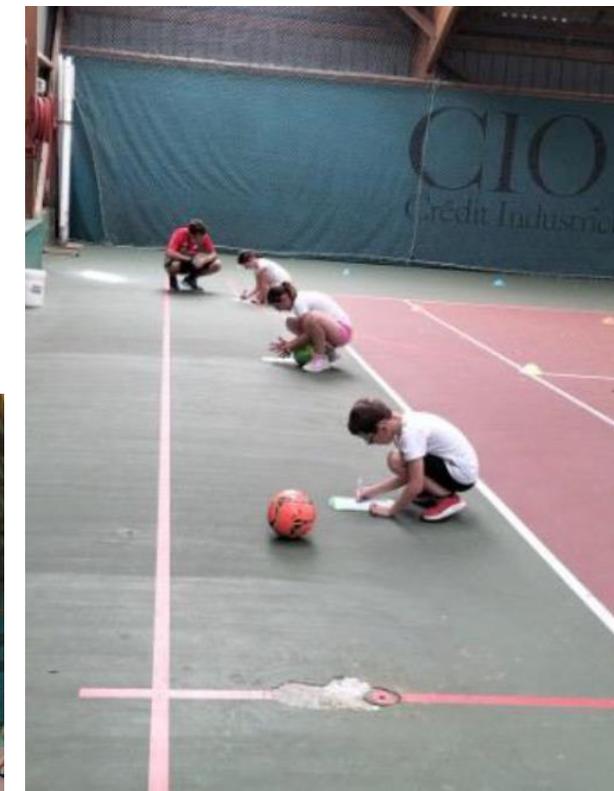


DC CARHAIX

« Notre éducateur a effectué une séance au sein de plusieurs écoles de Carhaix pour poser les bases du foot (pratiques et règles) et allier sport + exercices de calcul mental.

Un moment apprécié par l'ensemble des participants. »

NB : Classes de 20 à 25 enfants,
de CE2 à CM1.



ESY PLOUDANIEL

« Pour cette première action PEF menée sur l'école de foot du club de Ploudaniel, les éducateurs ont choisit de sensibiliser les enfants sur l'importance de faire son sac de foot, mais également de le vider en rentrant à la maison.

Pour ça, nous avons réalisés une action sur le terrain. Un parcours de motricité a été mis en place pour chaque équipe avec une zone d'objet au bout de celui-ci, puis un sac de foot dans lequel l'enfant devait soit déposés l'objet s'il considéré comme utile dans le sac foot ou si il ne trouvait pas ça utile dans le cerceau rouge à côté. Une fois tous les objets sortis de la zone d'objet, les enfants récupéraient le sac de foot remplis et venez voir l'éducateur pour une vérification.

L'éducateur expliqué alors l'importance des objets présents dans le sac de foot (chaussettes de foot, protège-tibias, chaussures de foot, gourde, etc...) et à l'inverse les objets que l'enfant n'avait pas besoin d'amener (ballon de foot, chasubles, coupelles, etc...)

L'objectif de cette action est de sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge sur l'importance de bien faire son sac de foot pour les entraînements et les matchs afin d'être sur de ne rien oublier. Également les responsabilisés, en leur apprenant à vider leur sac à la maison après l'entraînement. »



GJ CAP CAVAL

« Durant la séance foot à 8 de ce jeudi 23/09/2021, les joueurs présents ont pu participer à un atelier autour des lacets.

Après la révision des bases, les jeunes ont eu l'occasion de participer à un relai centré sur les lacets.

Le club met en avant son intention de promouvoir l'autonomie de chacun. »



« A l'occasion de la rentrée du foot, nous avons mis en place une action PEF sous forme de jeu, qui aura permis à 42 jeunes footballeur U6 et U7 de participer, en intégrant 3 clubs dans le PEF.

Le jeu consistait à mettre un papier sur lequel figure un objet (ballon, gants...) dans le cerceaux correspondant à la réponse.

Cerceaux rouge je ne prend pas dans mon sac pour venir au foot, cerceaux vert je prends avec moi.

Une fois que le stock de papier était épuisé, les enfants ont bénéficié d'un retour avec un encadrant pour découvrir les bonnes et mauvaises réponses.

Une action qui sera reconduite par le Plougastel FC sur chacun de ses plateaux organisé à domicile, en modifiant le thème de l'action. »



U6-U9 : Faire son sac ! :

« Dans cette démarche, les éducateurs ont souhaité rappeler aux jeunes l'importance de ne rien oublier comme équipement avant de partir aux séances hebdomadaires ou lors des rencontres le week-end.

Celle-ci, a aussi un objectif éducatif permettant également aux enfants de connaître davantage leurs connaissances, en terme d'hygiène et prévention au point de vue sanitaire. »



U15 : Sensibilisation à la nutrition effectuée par l'éducateur, en lien avec une nutritionniste.

Facteur important de la performance, l'intervention a duré 30 minutes, sur les familles d'aliments, la composition d'un repas équilibré et encore les aliments à éviter avant un entraînement ou un match.



CADETS DE BAINS s/OUST

« Un exercice de motricité divisé en 2 équipes.

Objectif : apprendre à faire son sac de foot à travers des différentes images placée dans une zone « image » et qu'il fallait apporter dans la zone « sac de sport ».

1 point par bonne réponse avec les objets + 1 pour l'équipe qui finit le parcours en premier.

Correction collective pour chaque objet.

33 enfants ont pris part à cette action.

L'objectif de cette action est d'amener les enfants à faire leur sac eux-mêmes, tout en choisissant les bons équipements. »



ESP. CHARTRES DE BRETAGNE

1/4



« Pour les catégories U9/ U10/ U11, nous avons décidé d'orienter l'action PEF sur le thème de l'alimentation.

Afin de faire passer le message ("Une bonne alimentation est importante pour le corps et pour la pratique du sport."), nous avons créé un atelier technique sous forme de relais. Les joueurs/joueuses étaient répartis dans deux équipes.

L'objectif était d'aller chercher une image qui correspond à un repas dans la journée, pour ensuite que le joueur de son équipe puisse y aller.

Par la suite, on allait ensemble regarder ce qu'ils avaient choisi pour pouvoir en discuter avec les autres enfants.

Les enfants avaient une vision différente sur les aliments de chaque repas, ce qui a permis de pouvoir en discuter tous ensemble sur les aliments à consommer régulièrement ou rarement. »



ESP. CHARTRES DE BRETAGNE

2/4

« Pour les catégories U6, U7 et U8, nous avons fait une action PEF 'BIEN FAIRE SON SAC'. Au total, une trentaine d'enfants ont participé à cette action.

Le message que l'on voulait leur faire passer est qu'il est important de bien faire son sac de sport. Cela revient à prendre toutes les affaires nécessaires pour l'entraînement et pour faire face à d'éventuelles conditions météorologiques (pluie, vent, etc.).

Pour cela, nous avons préparé en amont des images plastifiées avec d'un côté les équipements qu'un joueur/joueuse doit avoir dans son sac (chaussures, maillot, short, gourdes, etc.) et d'un autre côté des objets qui n'ont rien à faire dans un sac de sport (peluche, Playstation, paquet de bonbon, etc.).

Le jour de l'action, nous avons mis en place un exercice technique sous forme de relais. Les joueurs/joueuses étaient séparés en deux équipes. L'objectif pour eux était de récupérer une des images plastifiées placée au milieu du parcours dans un cerceau et de la ramener dans son camp. La première équipe qui réussit à récupérer toutes les images qu'un sportif doit avoir dans son sac remporte la partie. »



« Pour les catégories U12 et U13, nous avons décidé d'orienter l'action PEF sur le thème de l'HYDRATATION.

Au total, une quarantaine d'enfants étaient présents ce jour-là.

Pour faire passer le message suivant (« L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »), nous avons créé un atelier technique.

Les joueurs/joueuses étaient répartis dans deux équipes.

L'objectif était de finir le parcours avant son adversaire.

Cela lui permettait de rapporter 1 point à son équipe.

Ensuite, une question lui était posée (en lien avec l'hydratation).

S'il arrivait à répondre correctement, il rapportait un 2^{ème} point à son équipe.

A la fin de la séance d'entraînement, nous leur avons distribué une fiche qui rappelait l'ensemble des informations sur l'hydratation vu lors de l'atelier technique (voir photo de l'action). »



CONSEILS POUR UNE BONNE HYDRATATION

- Dans la vie de tous les jours**
 - Le matin au petit-déjeuner**
 - 1 verre
 - Au petit déjeuner en + des autres boissons
 - Juste avant de partir
 - À l'école**
 - 1 verre
 - Au moins un verre à la cantine
 - Boire un peu à la récréation
 - Au retour de l'école**
 - 1 verre
 - En arrivant chez soi
 - En faisant les devoirs (pour lutter contre la fatigue)
 - Le soir**
 - 1 verre
 - Pendant le dîner
 - Avant d'aller au lit
- Quand je fais du sport, je m'hydrate !**
 - Avant l'effort**
 - Pendant l'effort**
 - Après l'effort**

Les bonnes attitudes à adopter !

- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire.
- Je bois davantage si il fait chaud.
- Je bois de l'eau à température ambiante.

Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale ! »



ESP. CHARTRES DE BRETAGNE

4/4



LE SOMMEIL ^{z z z} DES ADOLESCENTS

• DORMIR A QUOI ÇA SERT ?

 <p>Mieux mémoriser et mieux apprendre</p> <p>Ton cerveau travaille, trie, et enregistre ce qui est important.</p> <p>Bien dormir, c'est développer une meilleure mémoire et une meilleure concentration.</p>	 <p>Mieux gérer tes émotions</p> <p>Ton cerveau trie et retient aussi les émotions ce qui te permet de développer ta personnalité et d'être moins stressé.</p>	 <p>Bien grandir et mieux bouger</p> <p>Ton corps se repose : il produit ce qui te permet de grandir et tes muscles récupèrent l'énergie perdue pendant la journée.</p>	 <p>Mieux te défendre</p> <p>Tu élimines les déchets produits par ton corps et ta peau se renouvelle.</p> <p>Dormir renforce aussi les défenses immunitaires : ce qui te permet de lutter contre les microbes...</p>
---	--	---	--

• VOUS AVEZ DU MAL À DORMIR ?

-  **Te coucher et te lever à des heures régulières**
-  **Prendre trois repas par jour**
-  **Être actif** (pour évacuer le stress de la journée)
-  **Fermer tous les écrans au moins 1 heure avant d'aller te coucher**

ESSAYEZ CES CONSEILS !

Le sais-tu ?
De 11 à 15 ans, il te faut entre 8 à 10h de sommeil environ pour être en forme



« Pour les catégories U14 et U15, nous avons choisi le thème du SOMMEIL pour notre action PEF du mois.
Une trentaine de joueur était présent pour cette journée.

Nous trouvions qu'il était intéressant de traiter ce sujet avec ces catégories car lors de l'adolescence, nous ne connaissons pas forcément ou nous oublions parfois l'importance du sommeil sur le corps humain.

N'intervenant pas sur leur séance d'entraînement en tant qu'éducateur, nous avons préparé une fiche qui rappelle les bienfaits du sommeil. »



« Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral, le FC Guichen a choisi, comme à chaque rentrée sportive, de fournir une gourde aux licenciés du club.

Deux objectifs visés par cette action :

- Donner de bonnes habitudes aux jeunes joueurs en leur expliquant la nécessité de s'hydrater lors d'une activité sportive.
- Gestion COVID. L'objectif est de responsabiliser les licenciés face à la crise sanitaire.

Pour réaliser cette action facilement, nous avons sollicité un partenaire qui a fourni les gourdes. »



La semaine dernière c'était également la reprise du Programme **Éducatif Fédéral** du FCGM pour cette nouvelle saison 2021/2022 avec une action sur la thématique **"SANTÉ"** auprès des U6/U7.

Comme chaque année, ces actions s'articulent autour de **différentes thématiques** : environnement, engagement citoyen, fair-play, arbitrage, culture foot.

Pour le mois de septembre, **c'est la thématique "santé"** qui a été retenue. L'objectif est d'apprendre à **préserver son capital santé**, mais aussi et surtout à **relayer les bons messages** afin de bien se préparer à la pratique sportive ou encore de **sensibiliser aux risques des pratiques addictives**.

Afin d'apprendre à nos U6/U7 les bonnes pratiques, les actions étaient simples :

⇒ **Bien préparer son sac de football** avant les entraînements et les matchs

⇒ **Apprendre à faire ses lacets efficacement** avant de jouer !

Des actions qui soulageront les parents et permettront à nos jeunes pousses de **gagner en autonomie** et de **les responsabiliser** un peu plus.

Pour cela, Arsène COTTAIS, le responsable de la commission PEF, et ses membres ont mis en pratique 2 ateliers ludiques :

⇒ Afin de bien préparer son sac de football, l'exercice consistait à récupérer par équipe en relais les bons équipements en fonction des saisons et de les déposer dans la zone dédiée pour avoir le sac le plus complet possible.

⇒ Concernant l'activité pour apprendre à faire ses lacets, il était demandé à nos U6/U7 d'effectuer une conduite de balle puis de défaire leurs lacets dans une zone précise et enfin les refaire pour terminer par une frappe au but.

Tout au long de la saison, la commission PEF développera de nombreuses autres actions auprès de tous les licenciés de l'Académie FCGM.





FAIRE SON SAC DE FOOT POUR JOUER

- UN MAILLOT
- UN SHORT
- UNE PAIRE DE CHAUSSURES DE FOOT
- UNE PAIRE DE CHAUSSETTES DE FOOT
- DES PROTEGES TIBIAS
- CHAUSSURES DE FOOT
- UNE PAIRE DE GANTS (pour les gardiens)
- DES GANTS UN COUPE-VENT UN SURVETEMENT (selon la météo)
- UNE BOUTEILLE D'EAU PERSO (ou une gourde)

POUR APRES LE MATCH OU L'ENTRAINEMENT

- UNE SERVLETTE DE BAIN
- DU GEL DOUCHE
- DES TONGS
- DES VETEMENTS ET SOUS-VETEMENTS DE RECHANGE
- UN SAC POUR TES CHAUSSURES SALES
- UN SAC POUR TES HABITS A LAVER

! A LA MAISON, VIDE ET AERE TON SAC, NETTOIE ET FAIS SECHER TES CHAUSSURES POUR EVITER QU'ELLES MOISSENT

CARTON VERT AUCUN OUBLI
CARTON JAUNE 1 OUBLI
CARTON ROUGE 2 OUBLIS (ou +)



FC HERMITAGE-CHAPELLE-CINTRE

« Lors de la journée du mercredi 29 Septembre 2021, l'ensemble des joueurs et joueuses du club se sont vu attribuer une gourde individuelle offerte par la ligue de Bretagne.

En effet, ces gourdes ont été distribuées à la catégorie U6 jusqu'à la catégorie U18 en passant par les U15 féminines.

Étant donné que nous sommes dans une crise sanitaire conséquente, il est important que chacun et chacune dispose d'une gourde individuelle pour éviter la transmission du virus. Les bouteilles d'eau « collectives » n'étant plus autorisées sur les terrains, ces gourdes attribuées d'un numéro personnel sont le nouveau moyen de s'hydrater. »

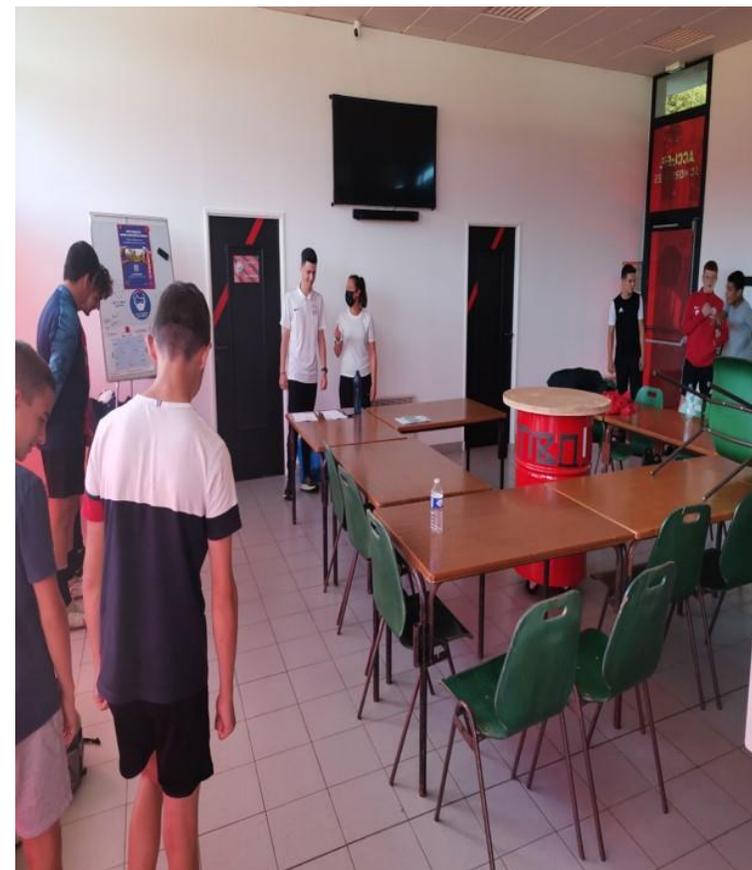


« Dans le cadre d'une journée de cohésion et d'intégration pour la catégorie U17 masculine le 11 septembre dernier, nous avons eu l'accord de Marie Vorgan Gautier, Kinésithérapeute de profession, afin d'intervenir auprès des jeunes du FC Mordelles. L'intervention d'une professionnelle est jumelée à une journée cohésion où les jeunes se sont notamment initiés à une animation Koh Lanta.

Marie Vorgan a su apporter aux jeunes des repères sur les bons gestes (étirements) pour éviter les blessures fréquentes à cet âge, des conseils nutritionnels, et l'importance de l'hydratation.

L'intervention s'est poursuivie sur la prévention des blessures d'une manière générale et l'importance de l'échauffement.

« Il est évident que les blessures ne pourront jamais être évitées, mais grâce à un échauffement bien conduit, elles peuvent tout de même être minimisées ». Grâce à cette intervention organisée dans le cadre du PEF, les U17M ont eu l'occasion d'échanger avec une professionnelle de santé expérimentée et de réaliser des exercices spécifiques. Ils ont pu également recevoir de précieux conseils.



« Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral, LA SEICHE FC a choisi, pour cette rentrée sportive, de fournir un KIT LSFC/santé , comprenant un sac à dos ,une gourde et une serviette à tous les licenciés en école de foot .

« Plusieurs objectifs dans une même action: « *Sensibiliser – Informer – Accompagner* »

La Santé : « Physique – Mental – Social » est primordiale avant de savoir pratiquer le football à LA SEICHE FC ! C'est pourquoi tout long de cette rentrée foot nous avons informer l'importance d'être en bonne santé et cela passe par des gestes simple du quotidien (s'hydrater , se laver les mains ect ...). »



« Lors d'une séance d'entraînement, les éducateurs ont mis en place un atelier particulier mais très utile pour les joueurs U8-U9.

Une chaussure en bois avec lacets a été conçue par un de nos éducateurs, et ce-dernier a réalisé une démonstration collective de laçage.

A tour de rôle , les joueurs devaient refaire le lacet tout seul.

Les éducateurs effectuaient une vérification. »



AS VANNES MENIMUR

1/2

Mise en place de l'action PEF : « Le coup-franc gagnant contre les addictions » pour les U15.

Sensibilisation aux addictions (drogue, tabac, alcool, écrans...) via un quiz.

Bonne réponse : enlever un joueur du mur ou possibilité de se rapprocher de la cible.

Mauvaise réponse : rajouter un joueur dans le mur ou s'éloigner de la cible. »



AS VANNES MENIMUR

2/2

Animation 'Bien s'hydrater pour jouer' mise en place auprès des U13 lors d'un entraînement.

10 enfants étaient présents.

Sensibilisation à l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique (quiz + travail technique ou conduite de balle dans la zone de réponse dédiée).



BAUD FC 1/2

« Animation 'Je suis d'attaque avec mon sac' mise en place auprès des U6-U7 lors d'un entraînement.

11 enfants étaient présents.

Objectif : Apprendre aux enfants à faire leur sac en autonomie et à savoir quoi mettre dedans

Les objets étaient représentés par des coupelles de différentes couleurs. »



BAUD FC

2/2

U12-U13 : « 2 éducateurs ont effectué cette animation.

Objectif : Sensibiliser les jeunes joueurs à l'importance du sommeil pour leur équilibre et pour la pratique du football.

Mise en place de l'atelier « Réveil, éveil, sommeil » avec le matériel habituel d'entraînement (plot, piquet...).

Les coachs posaient une question et les joueurs avaient 3 réponses possibles : éveil, réveil ou sommeil.

Pour répondre, marquer dans l'un des 3 buts : But A = éveil ; But B = réveil et But C = sommeil. »



« Questionnaire santé « Bien s'hydrater pour jouer », destiné à l'ensemble des licenciés U9 à U11.

10 questions sur le thème de l'eau avec pour but : sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique.

Les joueurs sont disposés en ligne et l'éducateur pose les questions.

Les joueurs doivent se rendre dans la zone VRAI ou la zone FAUX selon leur réponse.

Le petit plus est que l'éducateur a mis en place un parcours technique pour se rendre dans les zones réponses. »



FC LORIENT 56

1/4

« En fin d'après-midi, les U18 Féminines ont participé à une intervention diététique en interne autour des points suivants :

- Les différents groupes d'aliments, ce qu'ils apportent et la fréquence de consommation.
- L'hydratation.
- La prévention des blessures chez la sportive.

Elles ont pu réaliser 2 ateliers de réflexion autour de ces thèmes. »



FC LORIENT 56

2/4



U15 : Initiative des garçons concernant l'utilisation des téléphones portables le soir, sujet évoqué après discussion quant à une approche optimale sur la récupération pour pouvoir être performant en situation de compétition.

Certains d'entre eux utilisent le téléphone jusqu'à très tard le soir et ont des difficultés à trouver le sommeil.

Pour que les garçons puissent trouver de manière ludique un joueur qui présentera le thème évoqué nous avons fait un crossbar."

FC LORIENT 56

3/4

« Hier après-midi, nos jeunes pousses U11 se sont retrouvées sur le terrain de la section féminine.

Cette rentrée du football avait plusieurs objectifs :

- Organiser un entraînement commun aux jeunes garçons et aux jeunes filles pour les faire se rencontrer.
- Aborder le thème de l'alimentation et en particulier celui du petit-déjeuner.
- Répondre à un vrai/faux sur l'hydratation et son importance.

Après une mise en train commune, nos jeunes ont participé à 2 ateliers (création d'un petit-déjeuner en réalisant un parcours technique et répondre aux questions sur l'hydratation en réalisant un circuit de motricité/vivacité), avant de finir sur des oppositions en fin de séance. »



FC LORIENT 56

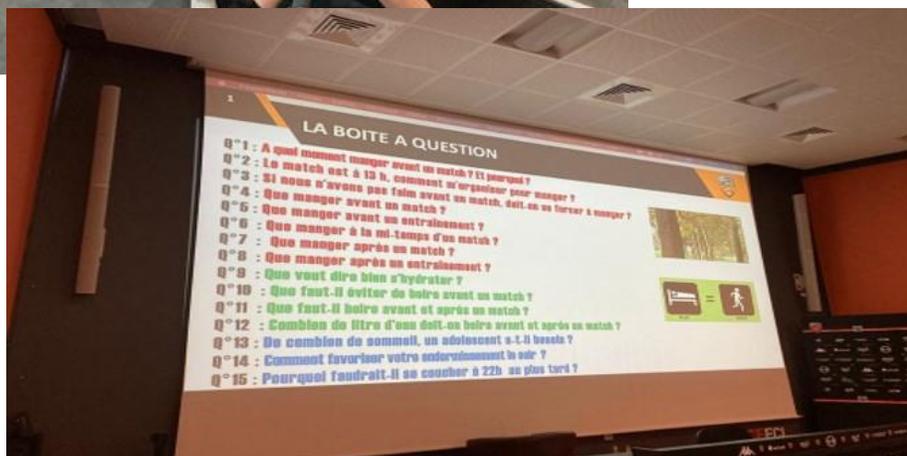
4/4



U14-15 Préformation :

« Sensibiliser les garçons à une bonne alimentation pour pouvoir être performant. Nous avons demandé aux garçons de créer une liste de questions, une fois les questions récoltées, nous y avons répondu de manière interactive. »

- Que faut-il manger pour pouvoir être performant ?
- Que faut il manger avant et après les matchs ?
- En fonction des aliments mangés, combien faut-il de temps pour pouvoir éliminer ?...



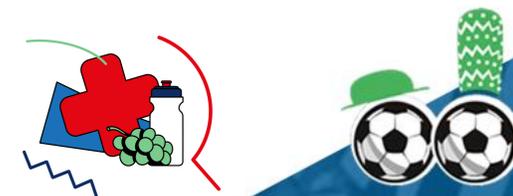
GJ CANTON DE SARZEAU

« Aujourd'hui les U10-U11 se sont affrontés sur un circuit technique et sur leurs connaissances en matière de santé.

Ils avaient pour objectif d'effectuer un parcours technique plus rapidement que l'équipe adverse avant, puis répondre à une question sur la santé pour gagner un point.

Pour répondre : marquer dans le but VRAI ou dans le but FAUX !

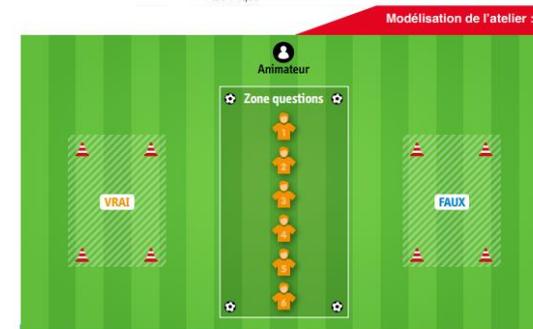
Cette action a permis aux jeunes de se cultiver sur leur corps, leurs besoins et ce qui est bon pour eux et leur pratique. »



« U12-U13 : Exercice lié à la Santé, thématique du mois de septembre.

Sensibilisation à l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique.

Bravo à Donovan, Cédric, Dylan et Allan pour l'animation. »



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
 - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
 - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

- Espace nécessaire : 1/2 terrain de Football
- Encadrement souhaité : 2 personnes
- Effectif idéal : 10 à 12 joueurs
- Durée de l'action : 15 minutes
- Matériel nécessaire : Quiz « Vrai/Faux », Coupelles - Ballons - Plois - Cercceaux
- Remarques : Possibilité de disposer un parcours technique entre les zones « questions » et « VRAI » / « FAUX »
- Possibilité d'organiser l'atelier par équipe.



GSi PONTIVY

« Pour ce mois-ci, nous sommes intervenus sur les U10-U11 sur le thème de la santé et plus précisément sur la nutrition.

Le thème a été travaillé à travers un exercice ludique de vivacité :

Les joueurs sont positionnés en face de l'éducateur, une zone rouge (réponse fausse) à leur droite et une zone verte (réponse vraie) à leur gauche.

L'éducateur pose une question, les enfants doivent aller soit à leur gauche, soit à leur droite.

L'enfant le dernier arrivé enlève sa chasuble.

Le dernier avec sa chasuble gagne le jeu.

Le gagnant remporte la gourde du club en lien avec la santé. »



SAINT-COLOMBAN LOCMINE

« Cette action a été mise en place chez les U8-U9 du club, soit 35 enfants, sur la séance d'entraînement terrain du mercredi 29 septembre.

2 équipes s'affrontent . Au signal visuel de l'éducatrice, l'enfant réalise un parcours de motricité, s'immobilise dans le cerceau Jaune pour faire ses lacets.

Malvina vérifie que le lacet est bien effectué. Si c'est le cas, l'enfant pourra donc poursuivre son parcours avec un ballon pour frapper au but et fera marquer 1 pt à son équipe »





WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR



 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**