



# Programme Educatif Fédéral Bilan des actions 2022-2023

 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**





# Septembre

Santé





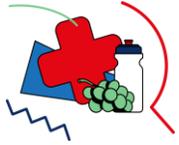
Descriptif : Catégorie U6-U7 ciblée, 24 enfants ont ainsi pu participer à cet atelier.

2 équipes de 4 enfants entourés de 2 animateurs s'affrontent en relais.

Le 1<sup>er</sup> joueur part avec le ballon, et en fonction de la météo annoncée par l'éducateur il choisit un objet dans la zone objet. En conduite de balle, il apporte l'objet dans le sac de foot et retourne donner le ballon à son coéquipier en bloquant le ballon pour que son copain ait le droit de partir.

L'équipe qui gagne est celle qui n'a pas commis d'erreur dans le choix des objets à mettre dans le sac. Et dans un second temps l'équipe la plus rapide. »





« Lors de l'entraînement U6-U7 du 28/09 nous avons mis en place un atelier PEF avec comme thématique la santé, et plus précisément sur les éléments à ne pas négliger pour être en bonne santé.

Cet atelier se déroulait de la façon suivante :

Chaque joueur était en conduite de balle dans un carré.

De chaque côté du carré, il y avait une zone bleu *vrai* et une zone rouge *faux*.

Au bout de quelques secondes, l'éducateur annonce une affirmation (ex : Pour être en forme au foot le samedi, je dois me coucher tard la veille.)

Les joueurs devaient alors sortir du carré en conduite de balle le plus rapidement possible et faire un stop-ball dans la zone *vrai* ou *faux*. »



# FC CENTRE BRETAGNE

## 2/3



« Lors de l'entraînement U10-U11 du 28/09 nous avons mis en place un atelier PEF avec comme thématique la santé, et plus précisément sur l'importance de l'eau pour le corps.

Cet atelier se déroulait de la façon suivante :

Les joueurs sont alignés avec un ballon, les uns derrière les autres.  
De chaque côté, il y a une zone bleu *vrai* et une zone rouge *faux*.

L'éducateur annonce une affirmation (ex : Un joueur de foot ne boit jamais d'eau avant et pendant son match, car il peut s'alourdir et perdre en performance.)

Les joueurs devaient alors rejoindre la zone *vrai* ou *faux* en conduite de balle, le plus rapidement possible et faire un stop-ball. »





« Lors de l'entraînement U12-U13 du 28/09 nous avons mis en place un atelier PEF avec comme thématique la santé, et plus précisément sur le sommeil, l'éveil et le réveil.

Cet atelier se déroulait de la façon suivante :

Les joueurs sont alignés avec un ballon, les uns derrière les autres.  
De chaque côté, il y a une zone bleu *vrai* et une zone rouge *faux*.

L'éducateur annonce une affirmation (ex : L'éveil existe dans la journée sous-forme de sieste.)

Les joueurs devaient alors rejoindre la zone *vrai* ou *faux* en conduite de balle, le plus rapidement possible et faire un stop-ball. »



# FC CÔTE DE PENTHIEVRE

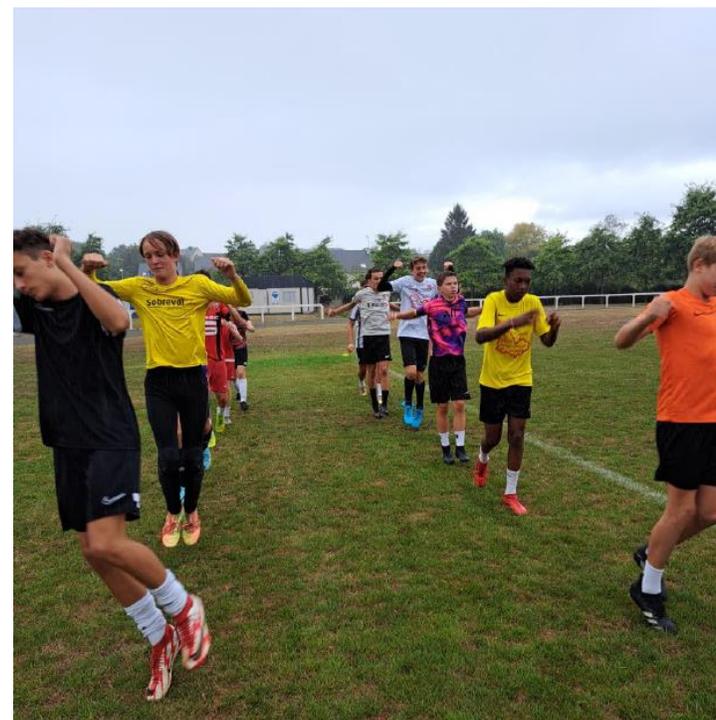


« Faire prendre conscience aux joueur(se)s de l'importance de l'échauffement dans la pratique sportive et compétitive. Leur apprendre à s'échauffer collectivement au début de chaque entraînement et avant chaque match.

Dans le cadre de la préparation de début de saison, les joueurs U16 R2 ont été sensibilisés à l'importance de l'échauffement d'avant match et d'avant entraînement.

L'éducateur a ainsi montré un échauffement type composé d'exercices simples que les joueurs vont devoir effectuer en autonomie pour monter progressivement en rythme (déplacements variés, jeux avec ballon, etc.).

Deux joueurs ont été nommés pour assurer cette mission cette semaine, avec l'objectif que d'autres prennent le relais pour faire en sorte que chaque joueur soit capable de guider l'échauffement à tour de rôle... »



# FUTSAL CLUB BARNABEEN



« Nous avons instauré un protocole d'échauffement lors des entraînements, où nous travaillons la proprioception.

Nous avons investi dans des cousins gonflables, afin de faire évoluer la difficulté.

Les échauffements de proprioception durent 10 minutes, et pour l'attrait nous l'organisons en petit match.

Ici nous avons 12 joueurs U15.

Le but est de sensibiliser aux bienfaits de la proprioception pour la prévention des blessures. »



# GJ PAYS DE MATIGNON

## 1/4



« L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les « bons » comportements/réflexes en matière de 1ers secours.

Après avoir présenté l'animation *L'alerte et la perte de connaissance* avec description des différents objectifs de l'exercice, activité de découverte : tour de table sur les mots *Alerte* et *Perte de connaissance* + questionnement sur cette notion.

Activité d'apprentissage : démonstration de la *Position Latérale de Sécurité*

Explication et justification des gestes de secours réalisés (savoir reconnaître les signes de l'inconscience, la libération des voies aériennes, vérification de la respiration, la PLS) et mise en application de la PLS par deux. »



# GJ PAYS DE MATIGNON

## 2/4



« L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les bons comportements.

Terrain d'entraînement du stade de Matignon.

Après avoir présenté l'animation *L'alerte et la perte de connaissance* avec description des différents objectifs de l'exercice, activité de découverte: tour de table sur les mots *Alerte* et *Perte de connaissance* + questionnement sur cette notion.

Activité d'apprentissage : démonstration de la *Position Latérale de Sécurité* + Explication et justification des gestes de secours réalisés, et enfin mise en application de la PLS par deux. »



# GJ PAYS DE MATIGNON

## 3/4



« Après avoir rappelé l'importance de l'échauffement avant l'effort afin d'éviter toute blessure, la coach a choisi une des joueuses U15F pour mener l'échauffement.

La joueuse a alors entrepris de faire 2 tours de terrain, puis des pas chassés, montées de genoux et talons fesses. »



# GJ PAYS DE MATIGNON

## 4/4



« Après avoir vérifié que tous les jeunes de la catégorie U12-U13 aient bien leur gourde à disposition au début de l'entraînement, l'éducateur a fait un rappel sur l'importance de la nutrition et notamment sur le fait de s'hydrater régulièrement pendant l'effort, mais aussi avant et après. Il a ensuite mis en place l'atelier en organisant une zone questions et 2 zones de réponses avec la disposition de coupelles au sol. »





# LANNION FC

« Après un slalom, la joueuse (U6-U9) récupère une image (représentant un objet/équipement utile ou non pour le foot) et le dépose dans un sac.

Une fois toutes les joueurs passées, l'éducatrice contrôle les réponses et les explique. »





« Les éducateurs du Loudéac OSC ont organisé sur la séance du mercredi 28 septembre une action PEF sur la santé.

L'objectif de cette action était d'approfondir la connaissance des joueurs U6/U7/U8/U9 sur plusieurs sujets à l'aide d'un questionnaire.

Les joueurs étaient en conduite de balle dans un carré de 20 x 20m et devaient se diriger dans le carré bleu si la réponse était oui/vrai ou dans le carré rouge si la réponse était non/faux. Il y avait un total de 10 questions. »





« Une sensibilisation aux étirements a été réalisée auprès des U13.

Apprentissage des bons gestes en fonction du muscle ciblé, prise de conscience de leur importance après les entraînements et les matchs. »



# RC PLOUMAGOAR



« Nous avons mis à disposition un sac qu'il fallait remplir et différents objets (gourde d'eau, Bouteille de soda, maillot de football, pull en laine, crampons, short pantalon, jean, kway, parapluie, une barre chocolate, un paquet de chips...).

Nous avons fait 3 équipes. Chaque participant de chaque équipe devait dans un premier temps déposer un objet du parfait sac de foot.

L'action était ensuite reconduite sous la forme d'une course chronométrée. »





# ROSTRENNEN FC

## 1/3



« Durant un atelier de motricité simple (un saut + slalom piquet), 2 équipes s'affrontent sous forme de relais.

Dans un cerceau se trouve des objets (bons ou mauvais par rapport au thème) le joueur doit en choisir un et l'apporter dans le cerceau *FAUX* ou *VRAI*.

1 pt par objet déposé dans le bon cerceau.

Une fois que les objets sont tous divisés dans les cerceaux le jeu s'arrête, l'éducateur compte les points et corrige les erreurs.

10 joueuses U7 à U13 ont participé. Action reconduite avec les U7 et les U9.

→ 3 actions PEF identiques sur 3 catégories.

L'objectif était ici d'inculquer à nos joueurs et joueuses les bons réflexes lors de la réalisation du sac de foot, développement aussi de l'autonomie du joueur malgré le jeune âge. »





# ROSTRENNEN FC

## 2/3



« Les joueurs (par équipes) sont en conduite de balle dans l'espace central. Les carrés verts correspondent à la réponse *vrai* et les carrés rouges à la réponse *faux*.

L'éducateur annonce une question sur l'alimentation. Les joueurs doivent donc se diriger dans un des deux carrés du côté alimentation. Pareil pour les questions côté hydratation.

Enfin, l'éducateur choisit l'affirmation qu'il souhaite ! Les joueurs ont le choix entre les 4 carrés, cependant un seul carré est juste (vrai côté hydratation par exemple).

U10-U11 et U12-U13 concernés par cette sensibilisation.

→ 2 actions PEF réalisées.

L'objectif de cette action était d'éduquer nos jeunes à l'importance d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation surtout en lien avec l'activité physique. »





# ROSTRENNEN FC

## 3/3



« 2 groupes de 13 joueurs U14-U15 (2 interventions de 45 minutes).

Intervention de Mikael, pompier et formateur des gestes de secours.

Les joueurs ont vu les gestes de premiers secours (massage cardiaque, utilisation du DAE, soigner une plaie,...).

Nous avons organisé cette intervention pour nos U14-U15 dans le but qu'ils puissent pouvoir, si cela se présente, réagir de la meilleure façon face à un problème.

C'était l'occasion aussi pour certains de se rappeler de ce qu'ils avaient vu précédemment. »



# STADE PLEUDIHENNAIS

## 1/3



« Apprendre à faire son sac de sport et à bien s'équiper.

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

1 joueur de chaque équipe réalise un parcours technique et doit aller dans une des 2 zones (*dans mon sac ou reste à la maison*).

Si le joueur a la bonne réponse, il marque 1 point.

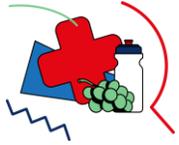
Si tous les joueurs de l'équipe ont la bonne réponse, alors le 1<sup>er</sup> arrivé marqué un 2<sup>ème</sup> point.

Si les joueurs se trompent alors aucun point n'est marqué. »



# STADE PLEUDIHENNAIS

## 2/3



« Bien s'hydrater pour jouer.

Au départ du jeu, l'éducateur pose une question aux joueuses. Si elles pensent que la réponse est vraie alors elles doivent aller vers le cerceau vert le plus vite possible. Si la réponse est fautive, vers le cerceau rouge.

La joueuse marque 1 point si la bonne réponse est trouvée. »





# STADE PLEUDIHENNAIS

## 3/3



« Prévenir les comportements addictifs.

Au départ, 2 équipes sont constituées.

L'équipe des défenseurs se positionnent dans le mur de protection.

1 question sur les addictions est alors posée au tireur.

Si la réponse est bonne on enlève un joueur du mur. Si la réponse est mauvaise, rien ne bouge. »





# TREGOR FC



« Action PEF le mercredi 21 septembre 2022 au stade de Tredarzec à l'occasion de la séance U10-U11 du Trégor FC.

Sur le thème de la santé nos jeunes joueurs ont été répartis en trois groupes.

Dans un premier temps ils ont été sensibilisés à l'importance du repos et du sommeil avant et après un effort. L'intervention s'est matérialisée sur le terrain avec un jeu de type questions-réponses à faire connaître en frappant dans le mini but correspondant au choix du joueur.

Ainsi, une zone question correspondant à la zone de départ du joueur, une zone de tir celle destinée à la frappe au but et enfin la zone de réponse qui est celle composée des trois mini buts.

Le tout était agrémenté d'un parcours motricité. Des points ont été attribués en fonction des réponses fournies. »



# AMICALE ERGUE GABERIC



« Les publics visés sont les U10 U11, l'effectif est de 18 enfants.  
Les objectifs sont de responsabiliser les enfants sur leur hygiène de vie et sur leurs temps d'écrans pour leur permettre d'améliorer leur qualité de vie.

Moyens humains : Rafaël Guiffant apprenti BPJEPS APT et Antoine Ferté BMF

Matériels : Trois petits buts amovibles et des ballons

Descriptif : L'exercice consistait à leur poser des questions générales sur la santé sous forme de QCM avec trois propositions

EX : Combien de temps faut-il dormir par nuit ?

Réponse 1 : 6 h-8 h

Réponse 2 : 10 h-12 h

Réponse 3 : 14 h-16 h

Pour donner leur réponse ils doivent tirer dans l'un des trois buts (le but 1 correspond à la réponse 1, le but 2 à la réponse 2 et le but 3 à la réponse 3).

Après leur tir nous leur donnons la réponse et des explications. »





# ESA PLOUARZEL



« Avant chaque séance, les joueurs (par groupe de 2 ou 3) doivent proposer un échauffement de leur choix qu'ils auront imaginé.

L'objectif est que les enfants:

- Proposent chacun un échauffement
- S'impliquent dans leur entraînement
- Soient acteur de leur propre santé
- Voient un aspect ludique et novateur à l'échauffement
- Prennent du Plaisir et s'impliquent dans leur pratique sportive
- Développent leur autonomie
- Réinvestissent leur connaissances

Pour cela, en début de saison, les joueurs auront réfléchi ensemble à différents échauffements possible.

L'objectif final est d'arriver à un échauffement collectif d'avant match que les joueurs auront imaginé collectivement en prenant une fraction de chaque échauffement des enfants. »





# PLOUGASTEL FC

## 1/3

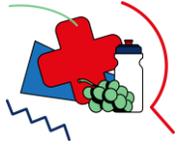


« A l'occasion de la rentrée du foot, nous avons mis en place une action PEF. Cette action sous forme d'atelier motricité à permis aux 46 enfants présent de découvrir le premier atelier éducatif.

Sous forme de course, l'enfant effectue un parcours qui alternait saut pied joint et cloche pied. A l'arrivée une question lui était posé. « Prend-tu des bonbons dans ton sac de foot? » en fonction de la réponse, il marquait ou non le point.

Les enfants sont donc repartis avec les éléments obligatoires pour venir au foot (protèges tibias, crampons, short, maillot...) ainsi que des objets qui peut leur être utiles à des moments de la saison (Gants, bonnet...).





# PLOUGASTEL FC

## 2/3



« Lors de l'entraînement U10-U11, nous avons souhaiter inclure une action PEF à l'atelier de motricité.

L'idée de l'atelier en plus de développer les performances motrice des jeunes, était de les faires réfléchir à leur hydratation. Pour certains c'était juste un rappel, pour d'autre qui débutent le foot (pour certains c'est même leur première activité sportive) le but était de les sensibiliser afin de prendre de bonnes habitudes dès le début de l'année.

Ce sont en tout 38 jeunes qui ont été sensibilisés sur cette action. »





# PLOUGASTEL FC

## 3/3



« Lors de l'atelier de vivacité proposé aux U10-U11, un aspect éducatif a été ajouté.

Sous forme de course, les jeunes devaient se diriger vers la bonne porte à la suite du parcours.

Ex : *Je sonne tous les matins*. Les enfants devaient se diriger vers la porte réveil.

Les autres propositions de réponse : *Sommeil* ou *Eveil*.

Cette forme d'atelier permet d'amener un côté ludique à l'éducatif. »





# PLOUZANE ACF

## 1/6

« *Mieux vaut prévenir que guérir* et pour se faire nous avons mis en place pour nos U14-U15 féminines un rappel sur l'importance des étirements après une activité physique et sportive.

Afin d'éviter au maximum les blessures, de préparer ses muscles et de leur permettre de se régénérer plus vite, les étirements ne doivent pas être mis de côté après un entraînement ou un match.

Chaque joueuse a apporté ses connaissances sur les étirements à pratiquer et collectivement les ont ensuite mis en œuvre après leur séance. Elles ont toutes pu réaliser les gestes avec précaution sans oublier qu'ils aideront à développer leur force musculaire en plus d'améliorer leur endurance et l'élasticité des muscles. »





# PLOUZANE ACF

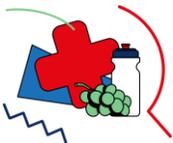
## 2/6

« Afin de débiter cette nouvelle saison dans de bonnes conditions, nous avons mis en place un rappel destiné à nos jeunes licenciés sur l'importance d'une bonne hydratation au quotidien ainsi que lors de la pratique d'une activité physique et sportive.

A travers un circuit avec conduite de balle, les jeunes pratiquants U8, U9 et U10 ont pu répondre aux questions du quizz *vrai ou faux* sur la consommation de l'eau.

Aussi, le club a décidé d'offrir à chaque licencié U6, U7 et U8 une gourde pour que chacun puisse être bien équipé tout en sensibilisant à la limitation de la consommation d'eau dans des bouteilles jetables. »





# PLOUZANE ACF

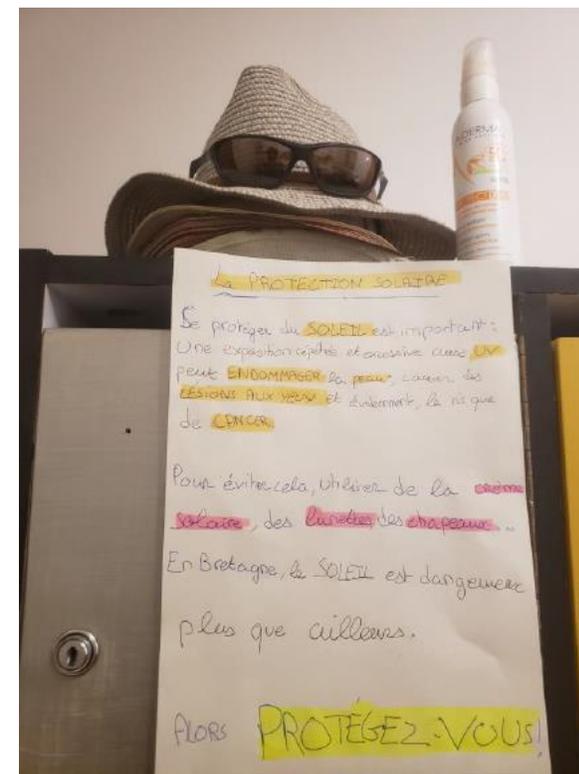
## 3/6

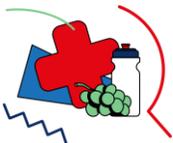
« En France, la population bretonne est la plus touchée par les mélanomes. En effet, les ultraviolets du soleil sont davantage dangereux lorsque les conditions météorologiques sont nuageuses.

Nous avons donc choisi de sensibiliser les U16 à la protection solaire et lutte contre le cancer de la peau.

Pour se faire, avant d'entamer une séance d'entraînement, chacun a été invité à transmettre les recherches effectuées en amont et individuellement sur les conséquences du soleil sur la peau, les dommages qui peuvent être engendrés et des solutions pour se protéger au maximum.

Il en est ressorti que s'appliquer de la crème solaire même lorsque le soleil n'est pas visible est une excellente idée. Aussi, il est fortement recommandé de porter une casquette afin d'éviter les insolation ou encore de mettre des lunettes de soleil pour éviter des lésions aux yeux. »





# PLOUZANE ACF

## 4/6

« Les U11 et U13 féminines ont participé à un temps d'échange sur les retours d'expériences de chacune autour des situations qu'elles ont pu rencontrer comme une personne faisant un malaise, une insolation ou victime d'un choc, d'une chute, d'une brûlure...

Pouvant y être confrontées sur le terrain mais aussi dans n'importe quel lieu, circonstance, ... Nous avons souhaité sensibiliser chaque joueuse à leur capacité d'intervenir à leur échelle pour aider une personne.

Pour commencer, nous avons fait un rappel des numéros d'urgence principaux. 15 : SAMU, 17 : Police, 18 : Pompier, 112 : Appel d'urgence européen.

Puis nous avons donné des situations et déterminé quels secours contactés.

Enfin, en binôme elles ont mis en œuvre la *PLS* (position latérale de sécurité) démontrée par l'éducatrice formée au *PSC1* (prévention et secours civiques de niveau 1). »





# PLOUZANE ACF

## 5/6

« Rassembler toutes les conditions nécessaires pour être en forme lors d'une pratique d'activité physique et sportive passe également par une bonne alimentation.

Nous avons donc mis en place cette action visant à identifier les différentes familles des aliments puis à y catégoriser divers aliments.

Pour se faire, un groupe de jeunes licenciés pratiquants en U8, U9 et U10 a participé à un temps d'échange afin de repérer les familles des aliments puis à un jeu collectif amenant à assimiler des aliments divers et variés aux familles trouvées lors de la première partie de l'action tout en les classant dans une pyramide des aliments en allant du meilleur au moins bon à consommer. »





# PLOUZANE ACF

## 6/6

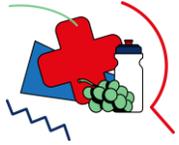
« A l'occasion de la reprise des entraînements et des compétitions, les U15 ont remis toutes les chances de leurs côtés pour être dans de bonnes conditions physiques à commencer par les séances d'échauffement avant de débiter une activité sportive.

Un échauffement efficace va chercher à augmenter la température corporelle au niveau musculaire et permettre aux joueurs de commencer leur séance en douceur afin d'éviter les blessures et d'augmenter leurs performances.

Après démonstration des exercices d'échauffement et vérification de la bonne mise en application, le groupe a pu avant chaque séance d'entraînement pu les reproduire en prenant en compte les muscles travaillés tout en variant les exercices. »



# STADE PLABENNECOIS

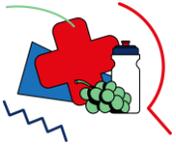


« L'éducateur des U14 Plabennecois a proposé à son groupe de joueurs un quizz « santé » et plus précisément sur la nutrition chez le sportif.

Les joueurs, par groupe de 3, avaient 20 minutes pour répondre aux 12 questions posées. Les joueurs avaient donc pour mission de discuter et échanger ensemble pour apporter leur réponse.

Ensuite, une correction question après question a été proposée aux joueurs avec les explications de l'éducateur pour apporter de nouvelles connaissances aux jeunes ou tout simplement pour renforcer les connaissances déjà acquises. »





# US TREGUNC

## 1/2



« Lors des 2 premières séances de football pour la catégorie U6-U7, nous avons fait un atelier pour leur apprendre à faire leur sac de foot. »



# US TREGUNC 2/2



« Lors de la saison 2021-2022, le club a décidé, suite à l'après Covid, d'équiper tous les licenciés d'une gourde.

Le club renouvelle cette opération pour la saison 2022-2023.

Cela permet d'éviter les possibles contaminations en évitant de se passer les bouteilles d'eau. »



# AS CHEMINOTS RENNAIS



« Descriptif :

L'atelier était placé dans la rotation des ateliers techniques de la séance. Le but de cet atelier était de sensibiliser les jeunes sur la composition de son sac de football. Cette séance a été animée par Océane.

Catégorie : U6-U7 (8 joueurs)

Une intervention à renouveler !

But du jeu : Sous-forme de course, effectuer le slalom le plus rapidement possible, le premier arrivé a le privilège de répondre à la question d'Océane « Peux-tu mettre cet objet dans ton sac de foot » Bonne réponse : 1pt, mauvaise réponse : on passe le ballon au suivant et on recommence. L'équipe qui a le plus de points gagne.

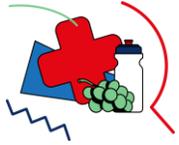
Durée de la séance : 1H15 (atelier de 12 minutes)

Moyens humains : une éducatrice, 8 joueurs

Matériel : images des objets, ballons, plots, coupelles. »



# AS SAINT-JACQUES FOOT



« Lors d'un entraînement hebdomadaire, nous avons pris un groupe de 10 U11 pour les questionner et les sensibiliser à l'alimentation.

L'objectif de cette action est d'avoir un regard sur l'alimentation d'une personne non sportive et d'un sportif de haut niveau.

Après leur avoir demandé pour eux à quoi correspond l'alimentation nous les avons questionné lors d'un quiz : une zone de jeu était divisée en 3, une zone FAUX, une zone VRAI et une zone QUESTIONS.

Lorsque l'éducateur posait la question, les joueurs étaient en conduite de balle dans la zone QUESTION, puis ils se dirigeaient vers la zone VRAI ou FAUX en fonction de la réponse.

Un retour sur chaque questions à ensuite été fait tous ensemble pour que chacun puisse donner son avis, il ont pu comprendre l'importance d'une bonne alimentation pour les performances d'un sportif. »



# AVENIR IRODOUER



« Public cible : catégories U10-U11 = 10 joueurs

Acteurs extérieurs : non

Objectifs de l'action : la nutrition pour bien jouer au football

Moyens humains, matériels, financiers... mis en œuvre : 10 joueurs, 1 mini but, 8 cônes, 7 palettes bleues, 1 palette rouge, 10 ballons, 2 saladiers, des étiquettes représentant des aliments.

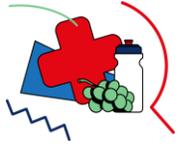
2 équipes, une jaune et une orange, partent en conduite de balle pour faire un slalom entre 4 plots. Elles contournent ensuite un cerceau puis doivent tirer dans le petit but avant les palettes bleues mises à une distance. La première équipe qui marque a le droit de répondre en premier.

L'éducateur montre alors aux joueurs l'étiquette d'un aliment et ils doivent la mettre soit dans le bol bleu (correct) soit dans le rouge (incorrect).

Si la réponse est bonne, l'équipe a +1 point. Si un joueur souffle la réponse c'est -1 point. La première équipe qui arrive à 10 points gagne. »



# CPB BREQUIGNY



« Pour la catégorie U11 et la catégorie U13, un atelier de présentation d'étirement était mis en place durant la séance.

Il leur a été présenté les différents étirements possibles de faire avant un effort (matches, séances) avec le régime de contraction associé, ainsi que les étirements à faire près l'effort (post-séance, post-match) et ceux avec la durée de contraction conseillée.

Les étirements étaient focalisés sur le bas du corps (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, adducteurs)

Intérêts :

- Enrichir les connaissances de nos joueurs sur leur corps.
- Sensibiliser nos joueurs sur l'intérêt des étirements.

Merci aux éducateurs pour leur animation et aux enfants pour leur implication ! »



# ESKOUADENN BROCELIANDE



« L'objectif était de sensibiliser nos joueuses sur l'importance d'une bonne hydratation sous forme de quiz et d'un atelier technique.

Les joueuses partageaient de la « Zone questions » avec un ballon au pied. L'animateur posait une question à l'ensemble du groupe. Les joueuses devaient aller se positionner dans la zone « Vrai » ou « Faux » avec le ballon au pied, en faisant le tour du plot jaune (cf. graphique).

+1 point par bonne réponse. Au total, 10 questions ont été posées.

Moyens matériels : coupelles, ballons, plots. »



# FC BRETEIL TALENSAC



« Les sujets abordés étaient : La nutrition adapté avant un effort, en expliquant aux enfants les différences entre sucre lent et rapide, les équipements à prévoir en cas de froid de pluie ou même en cas de canicule avec l'importance de s'hydrater. Ont également été abordés des aspects sur tout ce qui est le corps (action à réaliser en cas de saignement de nez, de pointe de côté ou de souffle coupé).

Question pour le premier de chaque groupe.

Selon la réponse, ils peuvent gagner 1 ou 2 points.

Une fois les réponses attendues données, l'éducateur donne un signal et les 2 joueurs se lancent dans un duel en slalom avec ballon pour ensuite stopper le ballon et mettre leur chasuble sur un cerceau.

A la fin, l'équipe qui remporte le morpion se voit octroyer 2 points bonus en plus des autres points gagnés. Le jeu continue tant que le morpion n'est pas fini. »





# FC BRUZ

« Atelier motricité/technique de rapidité avec question en rapport au thème santé du sportif : droits, interdits et connaissances.

25 joueurs et joueuses U9 sont passés sur cet atelier.

1 éducateur placé sur l'atelier pour juger de la bonne réalisation et pour poser les questions. »



# FC CANTON DU SEL



« Dans le cadre d'un entraînement, lors un exercice technique sur le thème de la passe courte, nos joueurs U10 à U13 (environ 45 joueurs) ont pu être sensibilisés sur l'hydratation d'un sportif.

En effet, l'éducateur énonçait une affirmation et le joueur devait répondre en arrêtant le ballon, par la passe, dans la bonne zone (zone vrai en blanc et faux en jaune).

Les enfants ont donc découvert comment mieux s'hydrater avant, pendant et après l'effort afin de ne pas être en déshydratation et par conséquent, nuire à leurs performances sportives et leur santé. »



# FC GUICHEN



« 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. »

Trois 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.
- La protection de l'environnement. Réduction des déchets plastiques, diminution du gaspillage d'eau.
- Élimination du partage des bouteilles réduisant les échanges de bactéries et les risques de contamination (COVID-19).

La gourde offre bien des avantages. Tous les licenciés des plus petits aux plus anciens la reçoivent. »





« Sensibilisation *Sommeil : Santé & Performance*.

L'objectif de cette intervention est de transmettre aux jeunes les informations et les chiffres essentiels leur permettant de prendre conscience des besoins qu'ils ont en matière de sommeil.

Pour faciliter l'échange et les interactions, l'intervenante alterne réflexion/exercice (par groupes) et théorie.

Programme : Brainstorming introductif, Pourquoi le sommeil est-il si important ?, A quoi sert-il ?, Le sommeil c'est la santé, Le sommeil c'est la performance, Comment les cycles du sommeil fonctionnent-ils ?, Influence de la qualité de sommeil sur notre quotidien, Facteurs influençant la qualité du sommeil, Conseils pour favoriser un meilleur sommeil (environnement, sieste, nutrition, activité physique, écrans, psychostimulants). »



# FC HERMITAGE CHAPELLE CINTRE



« Lors de la journée d'entraînement du 21 septembre 2022, un atelier PEF a été mis en place pour les catégories U10 à U13 sur le thème de la santé et plus particulièrement sur le thème du sommeil.

En effet, deux équipes s'affrontaient sur un atelier technique avec finition sur petit but.

Le principe est simple : à chaque fois, 1 joueur de chaque équipe s'affrontent en 1 contre 1. L'éducateur pose une question ou bien une suggestion.

Les réponses sont représentées par les 3 mini buts ce qui fait donc au total 3 possibilités de réponses : réveil, éveil ou sommeil.

Lorsque les joueurs pensent avoir la bonne réponse, ils débutent chacun de leur côté le circuit technique (slalom et tour du cerceau) avant de pouvoir tirer dans l'un des 3 buts.

Le 1<sup>er</sup> des 2 joueurs qui marque obtient 2 points. Si le second joueur marque tout de même à la suite du premier dans le bon but, celui-ci marque 1 point. Si les deux se trompent de but, dans ce cas ils obtiennent 0 point.

Cet atelier avait pour but de développer l'habileté technique en même temps que la réflexion et cela a été une véritable réussite dans l'ensemble. »



# FC MORDELLES



« Une journée de cohésion a été organisée pour le groupe U15 Masculin.

Au programme, le matin, une activité sportive et collective de cohésion, proposée par la structure CAP Multisports de La Mezière, sur notre complexe sportif.

Après le repas, le cœur de notre action, un quiz sur le thème de la santé, proposé par l'éducateur de la catégorie.

Pour l'occasion, un logiciel a été utilisé afin de permettre une interaction directe par le jeu, entre les joueurs et l'éducateur : 20 questions, rire, apprentissage, cohésion...

20 joueurs U15 sont concernés, se répartissent en 4 équipes, et se confrontent sur des questions axées sur les bienfaits des étirements du sportif (Quand, Comment ?), les bons gestes à adopter pour s'hydrater (Quantité, Quand ?).

La nutrition fut aussi un sujet majeur, avec un débat de fin ouvert et intéressant entre joueurs et staff.

Un match amical a clôturé la journée au stade Dordain de Mordelles. »





« Pour cette action PEF, le club a proposé deux journées de foot en marchant courant septembre, dans le cadre de sa démarche *Sport Santé 2022/2024*.

Notre éducateur sportif à souhaiter sensibiliser un nouveau public. Pour cela, il s'est tourné vers l'Association *Filéas* et le foyer de vie de Martigné-Ferchaud qui permet aux personnes en situation de handicap, d'exercer en milieu protégé une activité professionnelle ajustée à leurs compétences et à leur projet.

Alexandre avait pour souhait de donner la possibilité à celles et ceux qui sont dans l'incapacité d'exercer ou n'exerçant plus une activité à caractère professionnel, ou sportive traditionnelle, de mener des activités physiques adaptées tel que le foot en marchant. Cette pratique qui est une activité épanouissante et permet à un public jeune ou adulte de développer et maintenir son autonomie, de partager et vivre avec les autres le plaisir et les joies du sport,

Le club se veut ambitieux au travers de ce nouveau partenariat et cette pratique du sport adapté et ouvre déjà depuis 2 ans la possibilité de venir s'épanouir les mercredis soir pendant 1h, sans limite d'âge ni de niveau ! »



# US CHATEAUGIRON

## 1/3



Le samedi 17 septembre 2022, les joueurs de la catégorie U6-U7 et U8-U9, ont réalisés des actions PEF lors de leur entraînement du samedi.

Première action : « Je suis d'attaque avec mon sac ! »

- Action réalisée par les U8-U9
- Exercice pour réaliser son sac tout seul, savoir prendre les bonnes affaires en fonction de la situation (pluie, beau temps...)

Deuxième action : « Lacets, c'est gagné ! »

- Action réalisée par les U6-U7
- Exercice pour montrer aux joueurs comment faire leur lacets et les laisser les faire en autonomie.

A la fin de chaque action, faire un petit débriefing avec les joueurs pour leur demander ceux qu'ils ont compris sur les actions réalisées. »





# US CHATEAUGIRON

## 2/3

« Le mercredi 21 septembre 2022, les joueurs de la catégorie U10-U11-U12 et U13, on réaliser des actions PEF lors de leur entraînement du mercredi.

« Garder la ligne d'eau »:

- Action réalisée par les U10-U11-U12-U13.
- L'exercice était de poser des questions, auxquelles les joueurs répondaient par vrai ou faux en conduisant leur ballon dans les zones.

A la fin de chaque action, faire un petit débriefing avec les joueurs pour leur demander ceux qu'ils ont compris sur les actions réalisées. »



# US CHATEAUGIRON

## 3/3



« Le vendredi 23 septembre 2022, nous avons réalisé une action PEF lors de la séance d'entraînement des joueuses de la catégorie U10-U11. Il y avait 10 joueuses lors de cette séance.

S'alimenter pour jouer :

L'action consistait à poser des questions aux joueuses sur comment bien s'alimenter pour jouer, tout cela dans un exercice de motricité sous forme de compétition entre deux équipes de 5 joueuses.

L'action avait pour objectif de faire réfléchir et réagir les joueuses sur leur alimentation quotidienne pour qu'elles en tiennent compte pour le futur.

A la fin de l'action nous avons pris un petit temps pour un débriefing sur l'action, ce qu'elles avaient compris de l'action réalisée et ainsi répondre à leurs questions. »





# AS BREVELAISE

« Dans le cadre du PEF et en ce début de saison, l'AS Brévelaise a décidé de prendre le temps pour sensibiliser les U6-U7 sur comment faire leur sac de sport et choisir ce qu'il faut mettre dedans.

Sous forme de relais, les joueurs réalisent le slalom et doivent venir placer les différents éléments de la zone B (on y retrouve des vêtements, accessoires...) soit vers la zone C (« à mettre dans le sac de sport ») soit vers la zone D (« reste à la maison »)

Premier passage sans ballon, deuxième passage en conduite balle.

Les éducateurs du club ont ensuite pris le temps d'expliquer l'intérêt de bien préparer son sac avec les accessoires essentiels du footballeur. »



# AS MENIMUR

## 1/2



*Atelier Réveil, Eveil, Sommeil*

« Sensibilisation à l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique.

10 pratiquantes U10-U11 F sensibilisées. »



# AS MENIMUR 2/2



*Atelier Lacets c'est gagné !*

« Apprendre à faire ses lacets par l'intermédiaire d'un atelier technique.

10 pratiquantes U8-U9 F sensibilisées. »



# ASC SAINT-ANNE D'AURAY



« Pas de limite d'âge pour la participation à cet atelier ! Plusieurs personnes de 50 ans ou plus étaient présentes, mais avec aussi des enfants et adolescents... Séance intergénérationnelle.

Nous avons commencé par du fitfoot pendant une dizaine de minutes, échauffement des articulations, gainage, etc... puis la mise en place du foot en marchant où la seule règle était de poser un talon au sol. Pour cela, Thibaud Berthier, du district 56 nous a accompagné lors de cette première séance.

Puis nous avons proposé de nouvelles séances en comptant sur le bouche à oreille et les articles de presse. 2 nouvelles séances animées par Mathieu, dirigeant du club et alternant cette année ont été mises en place. Nous allons désormais pérenniser un créneau de 45 min le jeudi de 19h à 19h45, après consultation des intéressés.

Les objectifs sont de prendre du plaisir, et de proposer des pratiques différentes pour nos licenciés mais aussi les autres habitant(e)s de la commune. Surtout, cela permet à des personnes qui n'avaient plus goût à faire du football, ou qui ne s'en sentaient plus capables, de pouvoir pratiquer. Ainsi, le terrain de football doit être un lieu où toutes les générations y trouvent un intérêt. »





« Le mercredi 21 septembre, nous avons proposé à la catégorie U10-U11 (30 joueurs) de participer à l'atelier *Lacets c'est gagné !*

L'objectif étant de démontrer aux jeunes l'importance de savoir lacer ses chaussures seul pour sa sécurité et son confort, tout en répondant à des questions diverses sur la santé.

5 équipes de 6 joueurs s'affrontaient ainsi sur un circuit technique avec une zone lacets, une zone vérification et une zone technique avec finition dans un mini but.

Des questions étaient posées pour valider les pts obtenus par chaque but inscrit. »





# BOGUE D'OR QUESTEMBERT

## 1/2

« Les joueurs doivent concevoir leur sac de foot en utilisant les objets dissimulés sur le terrain.

Il y a des objets qui servent pour le foot et d'autres non.

En réalisant un parcours de motricité, par groupe, ils devront confectionner le sac de foot idéal. »



# BOGUE D'OR QUESTEMBERT

## 2/2



« L'éducateur pose une question sur le thème de l'hydratation.

Les joueurs doivent répondre par vrai ou faux en allant dans le rectangle qui correspond à la réponse qu'ils pensent être la meilleure.

Tout cela en jonglant de la zone de départ au rectangle de la bonne réponse. »





« Tout le club était ciblé, avec des modifications en fonction de l'âge (de U6 à U14).

Nous avons fait cette action avec une soixantaine d'enfants.

Les objectifs étaient de les familiariser avec les gestes de premiers secours liés au sport notamment (crampes, PLS...), les numéros d'urgence...

Cette action a été réalisée par les apprenties du club, sans finances.

Lors de la réponse du joueur, il avait un parcours de motricité à faire, pour rendre cette activité ludique. »



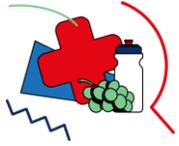


# ENFANTS DE GUER

« Voulant sensibiliser nos jeunes joueurs et joueuses aux grands thèmes Santé, nous avons décidé de nous lancer sur un parcours de motricité avec quizz afin d'allier travail et connaissance. »



# ESPERANCE ST-JEAN DE BREVELAY



« Apprendre à faire son sac : U8-U9 (durée 10min).

Séance animé par Laurent Peltier.

Deux équipes de 6 avec deux points de départ.

Conduite de balle en slalom avec ballon. A la sortie de ce-dernier, un tableau blanc séparé en deux parties : Pluie et Froid / Soleil et chaud.

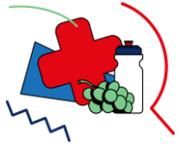
Les enfants, à tour de rôle, doivent inscrire les éléments (vêtements ou objets) à prendre lors des séances d'entraînements ou de plateaux en fonction de la météo.

Bilan et récapitulatif des éléments inscrits sur le tableau par les enfants. »



# FC LORIENT

## 1/3



« Lors d'une séance d'entraînement, nos jeunes joueuses U7-U9 ont participé à un jeu autour de la santé.

Réparties en 2 équipes, elles devaient à tour de rôle écouter la question de l'éducatrice, puis effectuer l'exercice moteur proposé.

La première arrivée pouvait répondre à la question initialement posée.

Les questions étaient orientées sur l'importance d'effectuer une activité physique et sur les produits à privilégier / à éviter. »





# FC LORIENT

## 2/3



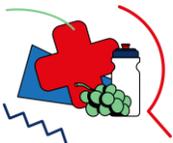
« Lors de la mise en route, nos joueuses U11 ont participé à un jeu autour de la santé.

Réparties en 4 équipes, elles devaient écouter la question de l'éducatrice, puis effectuer l'exercice moteur proposé.

La première arrivée pouvait répondre à la question initialement posée pour gagner des points.

Les questions étaient orientées sur la santé, hydratation et alimentation. »





# FC LORIENT

## 3/3



« Sur un temps de séance, nos U18 ont assisté à une intervention autour de l'hydratation chez la jeune joueuse par une diététicienne-nutritionniste.

Cette intervention était rythmée selon la manière suivante :

- Questionnaire à remplir en binôme.
- Diaporama et réponses.
- Goûter les différentes eaux : avant, pendant et après effort.
- Calculer son besoin hydrique. »





« Descriptif : action réalisée avec les U16 du club. Au total, 16 joueurs ont été impliqués dans cette action (qui aurait également pu être mis en place avec un public allant des U14 aux U19).

Cette action, répondant au thème de la santé, a été encadrée par l'éducateur en charge de la catégorie durant une séance.

L'objectif de cet atelier était de sensibiliser les jeunes quant aux pratiques addictives (alcool, tabac, drogue..), et cela de façon ludique.

Matériels nécessaires : But, Ballons, Chasubles, Quiz Questions-Réponses.

Les consignes :

2 équipes de 8 joueurs (dont 1 gardien)

Temps 1 : Se concerter par équipe pour répondre au quizz (15 questions)

Temps 2 : Correction des réponses avec l'éducateur. Une bonne réponse = Un penalty obtenu

Temps 3 : Transformer ses penaltys en but, afin de marquer le plus de points et gagner la rencontre face à l'équipe adverse



# GJ LE SOURN ST-THURIAU



« A la reprise de la saison il a été indiqué aux enfants les améliorations sur les aspects sportif et extra sportif que les éducateurs souhaitent obtenir sur la saison. La mise en place de la prise de douche après les entraînements en fait partie.

En lien avec le PEF de septembre sur la santé , il a été décidé de commencer la promotion de la prise de douche par la réalisation d'une fiche indiquant les bienfaits pour la santé et l'importance de celle-ci . Cette fiche sera affichée dans les vestiaires. »





« L'action est menée avec un groupe de 12 joueurs de la catégorie U11 du club.

Sous-forme de quiz, un joueur part en conduite de balle dans la zone vrai ou faux , explication et correction ensuite.

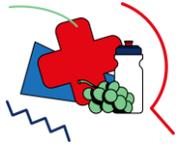
L'objectif de cette action est de faire comprendre à nos jeunes via l'éducateur l'importance de bien s'hydrater avant, pendant et après les efforts.

Les Moyens qui sont mis en place:

- Une gourde individuelle à chaque entraînement et séance (fournie par le club)
- Possibilité de remplir si la gourde est finit (présence de pack d'eau fournit pas le club). »



# GSi PONTIVY



« L'objectif de cette action est de sensibiliser les jeunes (ici les U16-U17) sur les effets de l'alcool, du tabac et de la drogue pour ainsi leur faire prendre conscience des dangers qu'ils encourent (maladie, changement de caractère, méfait sur les autres personnes...).

Pour cette action, nous mettons en œuvre des exercices liés au football avec des lunettes qui troublent la vue, pour mettre en situation les effets de l'alcool ou de certaines drogues.

Ensuite, nous mettons en place un footgolf avec quiz :

Le footgolf sera constitué de 10 ateliers pour 20 joueurs, ils forment donc des doublettes avec un U16 et un U17 par équipe.

Lors des ateliers, il suffira de faire un tour complet avec des questions sur la sensibilisation à l'alcool et aux drogues entre chaque étape du parcours.

En fonction de leurs réponses on aura deux cas possible s:

- si le joueur donne une bonne réponse, il continue le parcours
- si mauvaise réponse, le joueur devra passer par une pénalité qui lui sera donnée. »



# LA GUIDELOISE FOOT



« Morgane Bellec, kinésithérapeute à Guidel est venue présenter au groupe U18 les techniques pour réaliser différents étirements, la bonne position du corps à adopter...

Chaque étirement à été expliqué et démontré par l'intervenante et les joueurs se sont appliqués à les réaliser.

Ils seront utilisés à chaque séance désormais. »





# MOUTONS BLANCS NOYAL-PONTIVY

## 1/2



U6-U9 F et U11-U13 F :

« Nous avons mis en place une séance en salle pour présenter les méfaits du tabac.

Le but de cet action était de sensibiliser les enfants présents aux effets addictifs que peut avoir le tabac et les effets néfastes qu'il peut avoir sur notre organisme. »



# MOUTONS BLANCS NOYAL-PONTIVY

## 2/2



« Nous avons mis en place un atelier coup-franc ou avant de frapper au but il fallait répondre à une question.

A chaque bonne réponse un joueur du mur sortait du mur. Une fois les questions posées à tout le monde, chaque joueur de l'équipe effectuait une frappe.

Le thème des questions était sur la santé. »



# SAINT-COLOMBAN LOCMINE



« Cette action a été mise en place auprès des 50 enfants U12-U13 présents lors d'une séance d'entraînement (mercredi 21 septembre).

Révision ou apprentissage des postures pour s'étirer en autonomie.

Le but après est de l'effectuer à chaque fin de séance, un joueur U13 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. »



# STADE PONTIVYEN



« Ce mercredi 28 septembre s'est déroulé la journée action santé pour notre catégorie U8. Cette journée a pour but de faire découvrir le monde du secours et de la santé à nos jeunes licenciés.

La journée a commencée par un entraînement sur les terrains de Sainte-Tréphine dans la bonne humeur.

Les joueurs et éducateurs sont ensuite allés pique-niquer dans les tribunes du stade Verdun avec une magnifique vue sur le terrain d'honneur avant de rejoindre la caserne de sapeurs pompiers de Pontivy où ils ont été accueillis avec grand plaisir.

Ils leur ont été présentés les principaux outils d'un pompiers lors des différentes opérations de secours (feu, accident routier, secours aux victimes...), mais aussi le fonctionnement d'une caserne dans son ensemble.

Une journée qui restera à jamais dans la tête de nos petits joueurs noir et or. »



# STIREN CLEGUER



« Nous avons organisé une action *Apprendre à faire son sac* avec les catégories de U6 à U9 sur un exercice de la séance.

L'exercice était un parcours relais, en conduite de balle ou à la main en débutant par le tour des cerceaux puis un slalom.

A la fin du slalom, chaque joueur devait choisir une image ou un objet et le mettre dans le cerceau correspondant (cerceau rouge= objet important à mettre dans son sac et cerceau jaune= objet non important à mettre dans son sac).

Pour finir, à la fin de l'épreuve nous avons rassemblé l'ensemble des enfants afin de faire le point sur ceux qui était important à mettre dans son sac. »



# SECTION SPORTIVE REGIONALE VANNES



« Focus sur l'hydratation à la SSR de la Ligue de Bretagne, à Vannes.

Bien s'hydrater pour bien pratiquer ! »





[WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR](http://WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR)



 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**