



Programme Educatif Fédéral Bilan des actions Septembre 2023

 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**















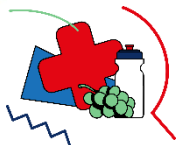
Programmation

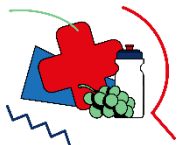
2023 / 2024



 <p>Septembre Santé</p>	 <p>Octobre Engagement Citoyen</p>	 <p>Novembre Environnement</p>	
 <p>Décembre Règles du Jeu & Arbitrage</p>	 <p>Janvier Culture Foot</p>	 <p>Février Fair-Play</p>	 <p>Mars Engagement Citoyen</p>
 <p>Avril Environnement</p>	 <p>Mai Santé</p>	 <p>Juin Culture Foot</p>	







Descriptif : Jeu n°1 INFO/INTOX U10/U11

« L'éducateur distribue des cartes avec une affirmation sur l'alimentation

Demandez aux jeunes si l'affirmation est vraie ou fausse. Puis éduquer et apprendre grâce à « l'aide à l'atelier ».

Demandez aux jeunes de se mettre en cercle afin de favoriser le dialogue entre eux, distribuez une carte par personne qu'il doit lire à haute voix devant tout le monde. L'objectif est de laisser les jeunes débattre entre eux à ce sujet.

Intervenir afin de guider les dialogues et répondre à la question initiale vrai ou faux. »

DINAN LEHON FC

1/2

Jeu n°2 D'ACCORD / PAS D'ACCORD U12/U13

« L'éducateur se place en entrée de surface avec un jeu de carte qu'il garde pour lui tout l'atelier.

Sur ses cartes sont inscrites des affirmations ouvertes sur le thème de la santé mentale. Les jeunes se placent avec un ballon en face de l'éducateur et vont pour jouer un appui-remise avant de tirer dans le but gardé par l'éducateur adjoint.

L'éducateur lis une carte aléatoire à haute voix, les jeunes vont exprimer leur accord ou leur désaccord avec leur frappe au but.

A gauche du gardien = d'accord avec l'affirmation.

A droite du gardien = pas d'accord avec l'affirmation. »





DINAN LEHON FC

2/2

Description :

« Auprès de chaque catégorie, une intervention a été effectuée afin d'informer les jeunes sportifs qu'un guide visant à prévenir les blessures est disponible auprès de leurs éducateurs, et ceux qui en veulent un exemplaire pourront bénéficier d'un plus petit guide très complet.

Des U14 aux U18, cette activité vise à sensibiliser les jeunes footballeurs sur les potentielles blessures et lésions auxquelles ils seront soumis tout au long de leur apprentissage sportif jusqu'à l'âge de 25ans. »





FC LIE 1/6

Description :

« Les U6-U7 ont pu profiter d'une action PEF pour apprendre à lasser leurs chaussures.
Ils ont reçu des conseils pour apprendre à faire leurs lacets en autonomie.

De plus, ils sont tous repartis avec une fiche qui récapitule les gestes à faire pour pouvoir faire ses lacets.

Les joueurs ont retenu de cette action pourquoi il était important de bien faire ses lacets mais ils ont également appris à les faire.

6 joueurs/joueuses présent(e)s ! »





FC LIE 2/6

Description :

« Les U8-U9 ont pu profiter d'une action PEF pour apprendre à faire son sac de foot.

Un parcours technique et un sac ont été préparés.

Au signal sonore, les joueurs devaient réaliser le parcours technique et prendre dans le sac un élément important qu'il faut mettre dans son sac de foot.

Les objets inutiles devaient rester dans le sac.

Les joueurs ont retenu de cette action qu'il était important de bien préparer son sac de foot et de prendre uniquement les éléments importants.

15 joueurs/joueuses présent(e)s ! »





FC LIE 3/6

Description :

« Les U10-U11 ont pu profiter d'une action PEF sur l'alimentation et l'hydratation.

Un parcours technique et un quizz ont été préparés.

Lorsqu'une question était posée, les joueurs devaient réaliser le parcours technique et marquer dans le but correspondant à la bonne réponse.

Les joueurs ont retenu de cette action qu'il est important de manger sainement et de boire correctement.

13 joueurs/joueuses présent(e)s ! »





FC LIE 4/6

Description :

« Les U12-U13 ont pu profiter d'une action PEF sur l'importance de l'échauffement avant un match ou un entraînement.

Un programme de sensibilisation autour de l'échauffement avant un match ou un entraînement a été réalisé.

Le but était de leur faire comprendre à quoi servait un échauffement et en quoi il était important.

Lors d'un 1er temps d'échange, les joueurs ont apporté leurs connaissances sur le sujet avant d'être répartis en 2 groupes.

Chacun des groupes devait alors préparer un échauffement avant de le mettre en pratique avant la séance du jour.

Les joueurs ont retenu de cette action l'importance de l'échauffement afin de prévenir mais aussi d'éviter les blessures.

18 joueurs/joueuses présent(e)s ! »





FC LIE 5/6

Description :

« Les U14-U15 ont pu profiter d'une action PEF sur les bienfaits de la proprioception.

L'objectif était de faire connaître aux joueurs des moyens de renforcer ses articulations dans le but de prévenir des blessures, d'améliorer leur équilibre ou encore d'avoir des idées d'exercices pour lorsqu'ils sont blessés car à cet âge les jeunes joueurs sont en pleine croissance et cela peut marquer le début des blessures articulaires.

Les joueurs ont retenu de cette action l'importance de se renforcer musculairement et articulairement afin d'éviter au maximum les blessures.

12 joueurs de présents ! »



FC LIE 6/6



Description :

« Les U17/U18 ont pu profiter d'une action PEF sur la découverte du cécifoot.

Après une courte vidéo de présentation, les joueurs ont pu s'initier à la pratique sous forme d'ateliers techniques puis lors de matchs.
Un grand merci au District 22 pour le prêt du matériel !

Les joueurs ont retenu de cette action la difficulté de la pratique mais également que le football est un sport ouvert à tous malgré nos différences.

15 joueurs de présents ! »



PLAINTEL SPORT FOOTBALL



Description :

« Lors de notre challenge du Granitier, chaque joueur U11 a reçu un livret éducatif dans lequel se trouvait 6 pages de thématiques différentes.

Sous formes de petits jeux, les enfants ont été invités à réfléchir et se questionner sur des notions de : Santé (hydratation, alimentation, étirements), mais aussi sur l'Environnement (tri déchets) et la Culture (Quiz foot). »





PLERIN FOOTBALL CLUB

1/2

Description :

« Une présentation du cycle menstruel et de son impact sur le risque de blessure chez les femmes a été réalisée auprès des U18 F.

Durant toute la saison, elles seront suivies afin que les séances soient adaptées. »





PLERIN FOOTBALL CLUB

2/2

Description :

« Une sensibilisation sur les étirements activo-dynamiques a été réalisée auprès des U12-U13.

Ils ont compris l'importance de s'étirer correctement avant un match : amélioration de la performance musculaire en préparant les muscles à l'effort. »



RACING CLUB PLOUMAGOAR

1/4



Description :

« Nous avons mis en place un atelier avec les U10-U11. Deux équipes de sept joueurs s'affrontait pendant 15 min. L'objectif était de marquer dans le bon but.

Chaque but désignait une des trois phases suivantes, la phase réveil, éveil ou sommeil. Au départ du ballon une question leur était posée. ex: « phase à privilégier pour l'apprentissage », ils devaient alors effectuer un slalom avant de marquer dans le bon but.

Par la suite on leur demandait quelle était la bonne réponse et pourquoi afin qu'il puisse y avoir des échanges sur le sujet.

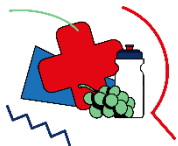
Chaque but marqué donnait un point, chaque but marqué dans le but associé à la bonne réponse donnait trois points.

L'objectif était de sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique. »



RACING CLUB PLOUMAGOAR

2/4



Description :

« Atelier de 15 minutes avec les U10-U11 sur le thème de la santé. Pas d'équipe, chacun pour soi. Le jeu était constitué de 3 zones. La zone question au milieu et les zones VRAI et FAUX situées à droite et à gauche de la zone question.

Au début du jeu une question était posée sur l'hydratation.

Les enfants devaient alors courir balle au pied dans la zone VRAI ou FAUX.

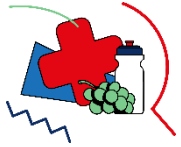
+1 point par bonne réponse.

L'objectif était de sensibiliser sur l'hydratation du sportif. »



RACING CLUB PLOUMAGOAR

3/4



Description :

« Nous avons mis en place un atelier avec les U6-U7. Au début de l'atelier, les éducateurs faisaient une démonstration groupée de comment faire ses lacets.

Par la suite les enfants devaient faire leurs lacets et les montrer à un éducateur pour pouvoir accéder à l'atelier.

2 équipes de 5 joueurs s'affrontaient sur un parcours de motricité.

L'objectif était d'apprendre à faire ses lacets à travers un atelier technique. »



RACING CLUB PLOUMAGOAR

4/4



Descriptif:

« Atelier de motricité avec les U10-U11 sous forme de course.

2 équipes s'affrontaient sur un parcours de motricité en 1 contre 1. Le premier joueur à arriver à la fin du parcours gagnait le droit de répondre à une question sur le thème de l'alimentation, pouvant lui rapporter 1 point.

Si un joueur exécutait mal un exercice 1 point lui était enlevé d'office. Le premier joueur à terminer le parcours pouvait répondre à la question. S'il répondait mal, l'autre joueur pouvait tenter sa chance.

L'objectif était de sensibiliser sur l'importance de l'alimentation à l'aide d'un atelier de motricité. »



ROSTRENE FC



Description :

« Les joueurs et joueuses sont en conduite de balle dans la zone jaune. L'éducateur donne dix affirmations en lien avec l'hydratation.

A chaque affirmation, les joueurs et joueuses ont le choix de se diriger vers la zone rouge « Faux » ou vers la zone bleu « Vrai ».

A l'issue du jeu, un retour pédagogique est effectué par les éducateurs. »



STADE PLEUDIHENNAIS

1/5



Description:

« Au départ, nous avons organisé une démonstration collective avec 2 manières d'apprendre à faire ses lacets (1 boucle et 2 boucles).

Nous avons ensuite réalisé un atelier technique où les joueuses s'affrontaient en 1 contre 1 sur le jeu.

Au top de l'éducateur, chaque joueuse devait réaliser un lacet dans une zone spécifique puis après vérification, elles s'engageaient dans un parcours technique.

La première des 2 joueuses qui réalisait son parcours après avoir correctement lassé sa chaussure se voyait octroyer 1 point à son équipe.

Après 2 passages par joueuse, nous avons effectué la course sous forme de relais. »





STADE PLEUDIHENNAIS

2/5

Description :

« 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 joueur de chaque équipe réalise donc un parcours moteur et technique et doit aller dans une des 2 zones : «dans mon sac» ou «pas dans mon sac» (CERCEAU JAUNE ET ROUGE).

Si les joueuses a la bonne réponse, il marque 1 point.

Si les 6 joueuses ont la bonne réponse, alors celui qui est arrivé en 1^{er} marque un 2^{ème} point.

Si les joueuses se trompent, alors 0 point marqué. »





STADE PLEUDIHENNAIS

3/5

Description :

A »u départ du jeu, l'éducateur pose une question aux 2 joueuses.

L'objectif est de rentrer dans la zone de tir et de tirer dans la bonne porte (EVEIL, REVEIL ou SOMMEIL).

Lorsque la joueuse tire dans la bonne porte et qu'il y a but derrière, elle marque 1 point.

Si les 2 joueuses marquent dans la bonne porte, alors elles marquent toutes les deux 1 point mais celle qui a marqué en 1^{er} marque 1 point bonus.

0 point si les joueuses ne marquent pas ou marquent en passant par une mauvaise porte. »





STADE PLEUDIHENNAIS

4/5

Description :

Au départ, les joueuses sont positionnées sous forme de 1c1.
Les duels se jouent en 1 minute 30.

Alternance de duel avec 1 face-à-face avec 1 pied au sol et renvoi au pied,
1 face-à-face avec 1 pied sur socle et renvoi à la main.

Si le pied frappeur est posé au sol, alors l'autre joueuse marque 1 point.
Si la joueuse se déséquilibre et tombe du socle, alors l'autre joueuse
marque 1 point.

A la fin du temps, la joueuse ayant marqué le plus de points monte d'un
terrain, celle ayant perdu descend d'un terrain. »





STADE PLEUDIHENNAIS

5/5

Description :

« Au départ, on constitue 2 équipes : TIREUSES et DEFENSEUSES.
L'équipe de défenseuses se positionnent dans le mur de protection.

On pose alors 1 question à la tireuse.

Si la réponse est bonne, on enlève 1 joueuse du mur puis la tireuse exécute le coup-franc.

Si la réponse est mauvaise, on n'enlève aucune joueuse.

Même chose avec les joueuses suivantes puis lorsque toutes les tireuses sont passées, on change les rôles.

1 point par coup-franc marqué. »





US PLOUISY

1/2



Description :

« Sensibilisation des enfants sur l'importance de venir avec une gourde d'eau remplie lors de la pratique sportive. »





US PLOUISY

2/2



Description :

« L'US Plouisy a offert un sac de sport, short et chaussettes à tous ses jeunes licenciés, l'occasion pour l'éducateur d'expliquer ce qu'on peut et ce qu'on doit mettre dans son sac de sport pour venir aux entrainements ou aux matchs. »





AG PLOUVORN



Description :

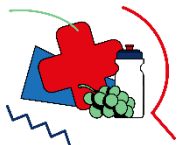
« Présentation d'un programme d'hydratation par le préparateur physique du club.

Le but étant de présenter les différentes caractéristiques de l'hydratation Avant, Pendant et Après l'effort sportif.

Tout cela à l'aide de fiche interactive créer par l'INSEP

Le but de cette action est de sensibiliser les jeunes joueurs à l'hydratation et notamment de son utilité pour les activités sportives. »





Description :

« Pendant l'entraînement de la catégorie U6-U7, nous avons mis en place une action liée à la problématique « Comment bien faire son sac de foot à la maison ? ». Pour cela nous avons installé un atelier de dessins au club house, où les joueurs ont pu y participer en étant séparé en deux groupes de 9 et 10 joueurs.

Une fiche « brouillon » a été distribuée à chaque joueur puis une première question leur a été posée : « Quelles affaires dois-je mettre dans mon sac de foot pour aller à l'entraînement ou au match ? ». Par la suite, les joueurs devaient donc dessiner ce qu'ils estimaient nécessaire de mettre dans leur sac.

Un bilan rapide a été réalisé avec les joueurs à l'aide d'une affiche réalisée au préalable. A la fin de la séance, une fiche récapitulative a été distribuée aux parents afin que leurs enfants soient dans les meilleures conditions en venant pratiquer, ainsi que de pouvoir, petit à petit, rendre autonome leurs enfants à faire leur sac de foot.

Cette action avait donc pour but de :

- *Sensibiliser les joueurs sur l'importance d'un équipement complet pour une pratique sécuritaire et adaptée aux conditions météorologiques.*
- *Rendre autonome les joueurs dès le plus jeune âge à faire leur sac de foot. »*

AS GUILERS 1/2



AS GUILERS 2/2



Description :

« Pendant l'entraînement de la catégorie U10-U11 puis U12-U13, nous avons mis en place une action liée à la santé, à l'aide d'un questionnaire sur différentes thématiques (Alimentation, récupération, hydratation, hygiène, échauffement, sommeil).

Les joueurs étaient placés par équipe et devaient répondre aux différentes questions affichées par le vidéoprojecteur. Un bilan a été effectué par la suite.

Dans un second temps, nous avons réalisé un parcours technique. Le joueur qui réalisait ce parcours avait les yeux bandés, deux autres de ses coéquipiers devaient lui indiquer les différentes directions à prendre afin de pouvoir réaliser correctement l'exercice et marquer.

Pour finir, nous avons eu un temps d'échange sur certains handicaps et les pratiques diversifiées du football.

Cette action avait donc pour but de :

- *Travailler et réfléchir en groupe afin d'entendre l'opinion et les différents points de vue de chacun.*
- *Accompagner les joueurs et les sensibiliser sur les connaissances et habitudes à avoir pour conserver une bonne santé.*
- *Sensibiliser les joueurs sur certains handicaps et leur montrer qu'il existe des pratiques adaptées à chacun. »*





AS MELGVEN



Description :

« Lors de la RDF U7 qui s'est déroulée le 30/09/2023, l'AS Melgven a décidé de mettre en place une action sur le thème de la santé.

Pour cela, nous avons abordé deux thèmes à savoir l'alimentation et l'hydratation !

Différentes questions possibles :

- Est-il conseillé de manger 3 fruits et légumes par jour
- La consommation de produits laitiers permet d'avoir des os solides
- Est-il conseillé de manger des frites avant un match

Deux équipes de 4 s'affrontent sous forme de béré. Deux buts étaient disponibles avec un but vert et un but rouge.

Après une question posée, l'éducateur appelle un numéro. Deux joueurs s'affrontent sur un duel où ils doivent se diriger vers le but vert (affirmation vraie) ou but rouge (affirmation fausse). En cas de bonne réponse, l'équipe marque deux points

Pour cette rentrée, environ 40 enfants ont pu participer à cette action. »





FC DES ENCLOS

Description :

« Durant une séance d'entraînement, une action PEF a été mise en place sur le terrain d'entraînement.

2 des entraîneurs de la catégorie ont mis en place un atelier appelé « le coup franc gagnant » qui met en place 2 équipes.

Une qui défend et une qui attaque. Un mur est mis en place par l'équipe qui défend et par un jeu de questions, les attaquantes peuvent enlever une joueuse du mur par bonne réponse. 3 zones ont été mises en place, la zone « question », la zone « tir » et la zone « mur ». »



PLOUZANE ATHLETIC CLUB FOOTBALL

1/2



Description :

« A l'occasion de la reprise et après leur séance d'entraînement du matin, des joueurs U8-U9 se sont retrouvés le mercredi 6 septembre après-midi au club-house en compagnie de Maelis Le Gall (joueuse sénior et éducatrice) pour réfléchir ensemble sur un sujet important : l'alimentation.

L'objectif étant de permettre à chacun de prendre conscience de l'importance ou non des aliments consommés, un temps de réflexion et test de connaissance a été mis en place :

Pour commencer, par groupe de 3, ils ont tenté de retrouver les 7 catégories de la pyramide des aliments (les boissons, les sucreries, les produits laitiers, les fruits/légumes, les matières grasses, les céréales/féculents et les viandes/poissons).

Une fois les 7 catégories trouvées et inscrites dans la pyramide, ils ont dû chercher 5 exemples par catégorie.

Ensuite, une liste d'aliment leur a été transmise et dans un délai de 10 minutes, ils devaient tous les avoir classés.

Pour terminer, une vérification des classements a été faite avec tous les groupes suivis d'une discussion autour des habitudes alimentaires de chacun. »



PLOUZANE ATHLETIC CLUB FOOTBALL

2/2



Description :

« Les jeunes qui bénéficient de la passerelle foot entre notre Accueil de Loisirs et l'École de Foot participent à la préparation du goûter proposé en fin de journée.

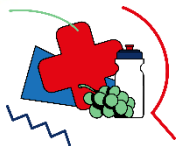
Encadrés par différents acteurs de l'association (éducateurs, dirigeants, bénévoles, joueurs...), tous les jeunes des catégories U6 à U13 s'inscrivent aux ateliers cuisine proposés tous les mercredis matin, et l'ensemble des jeunes de l'Accueil peuvent en profiter, ainsi que les bénévoles et éducateurs de l'Association... de quoi ravir les papilles de chacun !

Les groupes de jeunes tournent tout au long de l'année pour permettre à chacun d'échanger autour des aliments à privilégier et de réfléchir ensemble au repas idéal d'avant compétition. En plus des temps d'échange autour des différentes propositions apportées par les cuisiniers du jour, ils repartent tous avec la collation réalisée.

L'objectif étant d'allier la théorie à la pratique, nos jeunes pousses repartent avec de bonnes bases sur les connaissances des aliments sains et moins sains tout en réalisant eux-mêmes une recette. »



AS CHEMINOTS RENNAIS



Description :

« L'action a été réalisée auprès des U6-U7 des Cheminots Rennais. L'action s'est déroulée auprès de 5 groupes tout au long du créneau d'entraînement. Les groupes comprenaient entre 6 et 8 joueurs et le temps de l'action pour chaque était de 13 minutes.

L'objectif de cette action était de sensibiliser les jeunes débutants à l'importance du laçage des chaussures de foot pour leur sécurité et leur confort. Le second but était de les initier à la bonne technique de laçage.

Une démonstration imagée était effectuée par l'éducateur. Par groupe de 3 ou 4 ils devaient tenter de faire leurs lacets. Ceux qui étaient déjà à l'aise devaient laisser faire les autres en les orientant verbalement ou en leur démontrant lorsqu'ils trouvaient des difficultés.

Enfin, un parcours technique avec ballon leur était proposé en relais, où chaque équipe devait faire les lacets d'un joueur avant de pouvoir se lancer dans le parcours. La plus grosse limite était que plusieurs joueurs n'avaient pas de chaussure à lacets, il fallait donc les rendre acteurs avec les autres. »





Description :

« Nous avons décidé de sensibiliser nos jeunes aux repas d'avant match. Les 2 points retenus ont été l'importance du contenu du repas mais aussi l'horaire adéquate pour le prendre, suivant la digestion.

Pour les U6/U7 et U8/U9 nous avons donc organisé un petit déjeuner au club suivi d'une séance d'entraînement. Une de nos équipes U11 s'est greffée à l'action car son match était à 11H. Cette action a regroupé 35 joueurs.

Pour notre autre équipe de U11 et les 2 de U13 nous avons organisé un déjeuner d'avant match car leur match était en début d'après-midi. Nous avons également fait intervenir le kiné du club qui a pu leur donner des conseils sur le sommeil et la récupération, suivi une séance d'étirement. Cette action a regroupé 30 joueurs .

Globalement, nous avons réussi à avoir un taux de présence de 85 % sur l'ensemble de nos licenciés Ecole de foot.

Cette action a coûté une centaine d'euro au club. »



AS MINIAC MORVAN




Description :


« Après une montée la saison dernière, nos joueurs U15 se déplaceront davantage dans des communes éloignées.

Ainsi, il était important de les sensibiliser sur le fait qu'il est primordial de prendre sa douche à la sortie des entraînements et des matchs. D'autant plus, que lors de ces déplacements nos jeunes rentreront en mini-bus, ainsi la douche devient obligatoire.

Nous avons alors créé un document qui exprime différentes raisons de prendre sa douche ! Effet immédiat l'ensemble des joueurs se sont douchés et ont pu partager un goûter au sein du foyer du club. »



AS MINIAC



L'IMPORTANCE DE LA DOUCHE APRÈS L'EFFORT

- 1. ÉLIMINATION DE LA SUEUR :**
Pendant l'effort, votre corps produit de la sueur pour réguler sa température. Cette sueur contient des toxines et des impuretés. En prenant une douche, vous éliminez ces substances de votre peau, ce qui permet à votre corps de récupérer plus rapidement.
- 2. PRÉVENTION DES INFECTIONS :**
La sueur et la saleté sur votre peau peuvent obstruer les pores, ce qui augmente le risque d'infections cutanées. Une douche après l'exercice aide à prévenir les éruptions cutanées, les boutons et autres problèmes de peau.
- 3. RAFRAÎCHISSEMENT :**
Une douche après l'effort vous aide à vous sentir rafraîchi et revigoré. Cela peut vous aider à vous détendre et à soulager les muscles tendus.
- 4. HYDRATATION :**
L'eau de la douche aide à réhydrater votre peau après la perte de liquides due à la transpiration pendant l'effort.
- 5. RESPECT DES COÉQUIPIERS :**
Prendre une douche après le sport est également une question de respect envers vos coéquipiers. Personne n'aime l'odeur de la sueur après un match. En prenant une douche, vous contribuez à maintenir une atmosphère agréable dans le vestiaire.



Description :

« Intervention d'un médecin du sport.

Afin de sensibiliser nos jeunes sur les composantes extra-sportives de notre sport.

Nous avons fait intervenir un médecin du sport lors d'une séance U11 – U 13. Cette action nous a permis d'échanger sur plusieurs sujets tel que la nutrition, le sommeil etc..

Les jeunes ont aussi appris l'importance d'écouter son corps afin de réduire tous les risques de blessures.

Nos joueurs étaient ravis de ce moment durant lequel ils ont pu découvrir l'importance des facteurs extérieurs liés à la progression et la performance. »



AS ST JACQUES FOOT



Description :

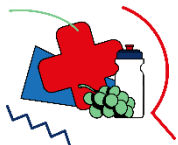
« L'activité a été réalisée avec les U6 U7, lors d'une séance du mercredi après-midi.

Nous avons mis en place un atelier pour comprendre comment composer un repas équilibré. Pour cela l'éducateur avait placé des cerceaux, 4 cerceaux au sol avec des affiches avec différents aliments dessus (fromage, légumes, frites, haricots...). Dans les 4 cerceaux au sol, un était réservé pour le matin, un deuxième pour le midi, le troisième pour le soir et le quatrième cerceau était celui des aliments à éviter.

L'éducateur montrait une affiche avec un aliment dessus, et interrogeait un enfant qui devait venir le placer dans un des 4 cerceaux correspondant. Le reste des enfants donnent leurs avis. L'éducateur a fait comprendre aux enfants que les repas étaient importants surtout les veilles de match et d'entraînement. »



CADETS DE BAINS



Description :

« L'action PEF mise en place est sur la catégorie U6-U9 pour 32 joueurs.

C'est une action sur la santé « comment faire son sac de foot ? » L'objectif était de récupérer un objet et d'effectuer un parcours technique avec une finition.

Il fallait déposer l'objet soit dans le cerceau vert qui correspond à un bon objet ou dans le cerceau rouge qui correspond à un mauvais objet.

A la fin de l'action il y avait une correction de tous les objets. Le but est de rendre un peu plus autonome chaque enfant. »



FC BRETEIL TALENSAC



Description :

« Le mois de septembre était le mois sur la santé, j'ai donc effectué ma première action PEF avec les U8-U9.

Je leurs est fait faire un petit jeu qui consiste à faire dans un premier temps un slalom et après celui-ci je leur posais une question et ils devaient tirer dans le but (soit A ou B) suivant la réponse qu'ils pensaient être la bonne. Mes questions étaient principalement axées sur l'hydratation et l'alimentation et j'ai tout de suite remarqué qu'ils maitrisaient très bien le sujet.

Les enfants ont beaucoup apprécié cette action et moi de même. »





Description :

« 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. Cette action est réalisée à l'aide de notre partenaire HYPER U Guichen, fournisseur de ces gourdes. »



FC HERMITAGE CHAPELLE CINTRE



Description :

« Ce mercredi 27 septembre 2023, les éducateurs du club ont proposé une action PEF sur le thème de la santé aux licencié(e)s de U6 à U9.

En effet, ce n'est au total pas moins d'une trentaine d'enfant qui a participé à cet atelier.

L'atelier se décrit de la manière suivante :

Deux équipes s'affrontaient en face à face pour répondre à un quiz sur le thème de la santé.

Un joueur de chaque équipe était appelé pour répondre à la question posée par l'éducateur du club.

En fonction de la question posée, les deux joueurs devaient se diriger dans l'une des 2 portes selon leur réponse.

Une porte verte représentait la réponse « oui » ou « vrai » et la porte rouge représentait la réponse « non » ou « faux ».

L'équipe ayant marqué le plus de point à l'issue du jeu remporte l'atelier. »

1. Es-ce que le repas burger frites est bon pour la santé ? Non
2. Es-ce que les pommes sont bonnes pour la santé ? Oui
3. Es-ce que le coca et les sodas de manière général est bon pour la santé ? Non
4. Es-ce que mangé trop salé est bon pour la santé ? Non
5. Es-ce que le kiwi est bon pour la santé ? Oui
6. Es ce que les bonbons c'est bon pour la santé ? Non
7. La banane est très mauvaise pour la santé. Non
8. Es-ce vrai qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour ? Oui
9. Es-ce vrai qu'il faut avoir une activité physique régulière ? Oui
10. Es ce que la pizza est bonne pour la santé ? Non
11. C'est important de manger un petit déjeuner le matin ? Oui
12. Es-ce vrai qu'il ne faut pas boire beaucoup d'eau la journée ? Non
13. Es-ce qu'il est important de se laver ? Oui
14. Es-ce que je dois me laver les dents le matin et le soir ? Oui
15. Es-ce que je dois prendre une douche après une séance d'entraînement quand je rentre du foot ?



LA SEICHE FC



Description :

« 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 au long de cette rentrée de football nous avons informer de l'importance d'être en bonne santé, et cela passe par des gestes simples du quotidien (s'hydrater , se laver les mains etc. ...) »

« Cela représente une action sanitaire et écologiquement positive et forte de sens pour le club et ses jeunes licenciés ! »





Description :

« L'action menée aujourd'hui a permis aux enfants d'en apprendre davantage sur les bienfaits de l'eau par rapport au corps humain.

À travers une série de questions posées, les enfants devaient se déplacer dans la zone correspondant à la réponse (vrai ou faux), dans la limite de 5 secondes pour rejoindre la zone, tout en gardant le contrôle du ballon.

Des contraintes ont été ajoutées au fur et à mesure que l'exercice avançait, afin de complexifier la tâche footballistique (conduite de balle en arrière, pied droit, pied gauche, pied droit et pied gauche successivement, en binôme pour renforcer la cohésion et l'écoute, et ainsi aller dans la bonne zone de réponse). »



US CHATEAUGIRON



Description :

« L'action s'est déroulée le mercredi 27 septembre 2023 à Chateaugiron avec les jeunes de 9,10,11 et 12 ans soit un ensemble de 103 jeunes sur l'ensemble des deux catégories.

Pour cette action aucun acteurs extérieurs est venu et aucun moyen financier n'a été utilisé. Les moyens humains étaient moi-même, en tant que présentateur et animateur, ainsi que les jeunes qui ont participé à l'action.

Pour cette action le matériel utilisé a été 4 plots noir pour la zone vrai, 4 plots rouge pour la zone faux, 10 coupelles jaunes pour la zone neutre pour poser les questions et 1 ballon par personnes.

Les objectifs de cette action sont être capable de comprendre comment bien s'hydrater pour jouer ainsi qu'être capable de comprendre pourquoi c'est important de bien s'hydrater.

L'action mise en place était un quiz vrai faux avec 12 questions ».



US FOUGERES

1/2



Description :

« Sur le thème de la santé et notamment l'alimentation et l'hydratation. L'objectif est d'apprendre aux jeunes (U6-U7-U8-U9) à s'hydrater avant, pendant et après un entraînement ou un match et de s'alimenter correctement.

L'atelier technique commence par une conduite de balle dans une grande zone et d'un stop ball dans une plus petite zone correspondant à leur réponse. Zone bleue = Faux. Zone verte = Vrai.

Lors de cette séance l'éducateur annonce à voix haute le début de la conduite avec la surface de pied demandé et un peu plus tard il pose la question à voix haute. »





US FOUGERES

2/2

Description :

« Sur le thème de la santé et notamment l'alimentation et l'hydratation. L'objectif est de conseiller les jeunes (U10-U11) en ce qui concerne leur alimentation et leur hydratation.

L'atelier technique commence par un slalom lorsque l'éducateur finit de poser sa question, les jeunes licenciés doivent alors finir le slalom avant de tirer dans un but.

Les jeunes licenciés sont divisé en 2 équipes et la première équipe qui marque a le droit de répondre à la question, si l'équipe répond bien elle obtient 1 point mais si elle répond mal alors elle n'obtient rien. »





US LIFFRE

Description :

« Dans la cadre du PEF, l'US Liffre football a réalisé une action sur le thème de la santé avec les joueurs de catégorie U18.

L'objectif de cette session, animée par un formateur PSC1, était de rappeler les gestes à réaliser lors d'un accident.

Après avoir interrogé les joueurs sur les numéros à appeler en cas d'accident (15: SAMU), le formateur a rappelé les gestes à réaliser en cas d'accident.

Le formateur a également rappelé la localisation des défibrillateurs à proximité des terrains de football. »



US SAINT-MALO



Description :

« Lors de la séance U6-U7-U8 & U6F-U9F, un atelier «Mon sac de foot» a été mis en place.

Les enfants sont passé par groupe de 4 sur les ateliers.
L'objectif était de remplir le sac de foot avec des objets mis sur image.

Ils devaient effectuer un parcours de motricité avec et sans ballon pour atteindre le sac.

A la fin de chaque rotation, l'éducateur expliquait les objets à mettre et à ne pas mettre dans le sac. »



ELVINOISE FOOTBALL

1/2



Description :

« Le but est de sensibiliser les joueuses à l'utilité des étirements et de prévenir les blessures. Elle leur permet de mieux connaître leur corps (où est quel muscle, à quoi il sert, pourquoi il est important de s'étirer).

L'action est effectuée à la fin d'une séance U13F avec un effectif de 20 filles par l'éducatrice. L'éducatrice questionne les joueuses et un échange a lieu entre les joueuses. »



ELVINOISE FOOTBALL

2/2



Description :

« L'atelier a pour but de sensibiliser les jeunes à l'importance de l'échauffement afin de permettre la sécurité et la prévention des blessures lors des entraînements et des matchs.

Il permet aussi d'assurer l'autonomie en demandant à un joueur de mener l'échauffement.

L'action effectuée par lors du début séance des U10/U11 avec un effectif de 20 jeunes sous la surveillance et les questionnements des éducateurs : « Qu'est-ce qu'un bon échauffement, à quoi sert il ?, comment bien s'échauffer ? »



ENFANTS DE GUER FOOTBALL



Description :

Deux intervenants un gendarme et un kinésithérapeute sont venus à la rencontre de nos enfants pour quelques préventions !!!!!

« J'ai décidé de réaliser une action du programme éducatif fédéral sur le thème de la santé, envers les catégories U14-U19. Pour cette action j'ai invité un gendarme, pour qu'il puisse expliquer les méfaits de l'alcool, du cannabis, du tabac ainsi que des risques à la suite de cette consommation. Et j'ai également invité un kinésithérapeute pour la prévention des blessures, comprendre les étirements, quel type d'étirements réalisé à quel moment.

L'objectif visé en faisant intervenir un gendarme ici était de prévenir les enfants des risques qu'ils peuvent avoir à la suite d'une consommation de ces différents produits car à partir de cet âge-là certains commencent déjà à consommer.

Objectif visé en faisant intervenir un kinésithérapeute ici était de faire comprendre à l'enfant à quoi servent exactement les étirements et quand faut-il les réaliser.

Pour réaliser cette action j'ai contacté les éducateurs de chaque catégorie pour savoir s'il pouvait être présent ainsi que les joueurs sur ce créneau car nous avons remplacé une séance par cette action. Par la suite j'ai donc contacté ces deux intervenants pour savoir s'il pouvait intervenir auprès de nos jeunes. »





FC LORIENT

1/2

Description :

« Nous avons 10 joueuses sur cette action dont 2 U7, 1 U8 et 7 U9.

L'objectif de cette action était d'évoquer avec les joueuses le nécessaire à mettre dans son sac de foot pour aller à l'entraînement.

Le but pour les filles était de réaliser un parcours avec ballon jusqu'à une zone finale. Dans cette zone, se trouvait des images d'équipements (ex: maillot, short, protège tibias,..), de collations (fruits, eau,...) à récupérer malgré des pièges (bonbons, peluches, ...).

Une fois les images récupérées, il fallait les ramener une par une au début du circuit afin de les mettre dans leur « sac ».

La première équipe à avoir compléter son sac sans erreur remportait la manche. »



FC LORIENT

2/2



Description :

« Le groupe U13F était réuni ce mercredi 27 septembre pour sa première action PEF de la saison 2023-2024.

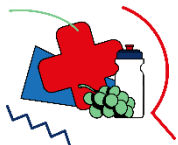
Au programme de ce début d'après-midi, un petit atelier crée par le préparateur athlétique de la section féminine, autour de l'anatomie, des blessures associées et de la mise en place d'un échauffement cohérent d'avant-match.

3 groupes constitués de 3 ou 4 joueuses face à une table. Sur celle-ci, sont disposées plusieurs étiquettes déjà fixées afin de former un tableau à double entrée avec à gauche les différentes parties du corps humains (tête, tronc etc) et en haut en tête de colonne, os, muscle, blessure, gestes d'échauffement associé.

D'autres étiquettes «volantes» correspondant à des os, muscles, et blessures sont à placer par les filles en face de la partie du corps et la colonne adéquate.

Puis discussion autour du déroulement de l'échauffement d'avant match. »





Description :

« L'objectif de l'action PEF réalisé auprès des U6-U9 a été de les sensibiliser sur les aspects de la santé dans le sport.

L'action a été réalisée de manière suivante:

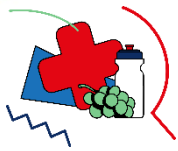
Deux équipes s'affrontent avec pour objectif de marquer un but pour répondre à la question. Les deux équipes se mettent chacune devant un but et au coup de sifflet le premier joueur de chaque équipe écoute la question. Après écoute de la question, chaque joueur vient prendre un ballon au milieu de terrain pour tirer au but. Le premier joueur qui marque peut répondre à la question.

une bonne réponse à la question: 1 point pour l'équipe.

une mauvaise réponse à la question: l'équipe adverse répond.

A la fin des questions, réalisation d'un bilan avec les joueurs pour savoir ce qu'ils ont appris sur le sujet de la santé. »





LA GUIDELOISE



Description :

« Echauffement et préparation à l'effort de la catégorie U15 avant un match.

Avant de disputer le match, les U 15 ont effectué des exercices permettant au corps de supporter les efforts de la compétition en effectuant un échauffement encadré par l'entraîneur.

Pendant 15 minutes des courses avec échauffement du haut du corps ,des étirements , du travail de course ont permis une préparation du match dans de bonnes conditions. »



NOYAL-PONTIVY MB



Description :

« Pendant un entraînement consacré aux catégories suivantes : U10-U11, U12-U13, nous avons réalisé un petit Quizz sur le thème de la santé. Celui-ci a abordé plusieurs sous thèmes comme : l'hydratation, le sommeil, l'alimentation et la respiration.

Le Quizz s'est effectué de manière individuelle sous forme d'affirmations énoncées par l'éducatrice, à travers un quizz. A la suite de l'énonciation d'une affirmation, les joueuses devaient se diriger dans la zone « Vrai » ou « Faux » en fonction de leur opinion.

L'action s'est déroulée de manière pédagogique et éducative. »



PLOUHINEC FC



Description :

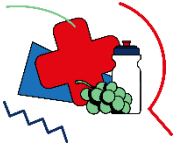
« Action réalisée avec les U17 et seniors du club de Plouhinec FC. Au total, une quarantaine de joueurs ont été impliqués dans cette action.

Cette action, répondant au thème « Santé », a été encadrée par Thibault Gillet (Masseur-Kinesithérapeute du sport).

« L'objectif de cette action était de sensibiliser les U17 et seniors aux facteurs de risques de blessures. Il est intervenu sur des facteurs intrinsèques comme l'hygiène de vie (sommeil, hydratation, alimentation, la forme physique...) et sur des facteurs extrinsèques (contacts, instabilité musculaires...). Une intervention sur les étirements a aussi été effectuée.

Cette action a permis aux joueurs de prendre conscience des risques dus à certaines pratiques et habitudes. »





SAINT COLOMBAN LOCMINE

1/2



Descriptif :

« Cette action a été mise en place auprès des jeunes licenciés.

Une trame d'échauffement pour le foot à 8 et foot à 11 ont été transféré aux éducateurs.

Le but de cette action est d'avoir une trame, avec les différentes étapes de l'échauffement et de la suivre sur la saison.

Cette trame permet de suivre correctement les étapes et monter le rythme cardiaque au fur à mesure de l'échauffement. »



Saison 2023-2024

TRAME D'ECHAUFFEMENT

15 à 20 minutes

- 1-** Temps libre 2' Foot à 11
- 2-** Gammes athlétiques 4'
- 3-** Passe-Suit - 3 variantes 5'
- 4-** Conservation - avec ou sans sens de jeu 6'
- 5-** Etirements activo-dynamique 2'
- 6-** Mise en situation devant le but 5'
- 7-** Accélérations - Vitesse - Vivacité 2'

+ HYDRATION à ne pas oublier



SAINT COLOMBAN LOCMINE

2/2



Descriptif :

« Une section FIT FOOT a été créé auprès d'un public adulte, à hauteur d'une séance par semaine en extérieur ou en intérieur.

Nous avons à disposition une salle pour la période hivernale.

Ces séances sont animées par une salariée du club, Malvina GILLET.

Nous débutons cette pratique diversifiée début septembre. Nous comptons pour l'instant 10 licenciés.

Cette pratique est payante sous forme de 3 trimestres. »



STADE PONTIVYEN



Description :

« Pendant ce mois de septembre, nous avons eu l'occasion d'organiser une deuxième action sur le thème de la santé.

Notre catégorie U14/U15 a assisté à l'intervention d'une kinésithérapeute, Mme Grandin.

Les pratiquants ont eu l'occasion d'être sensibilisés aux moyens d'améliorer leurs performances et les bienfaits pour le corps de l'entretenir correctement.

Mme Grandin a donné plusieurs éléments aux pratiquants afin de leur permettre d'apprendre à préserver leur capital santé et de bien se préparer. »





WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR



 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**