



# Programme Educatif Fédéral Bilan des actions 2020-2021



Ce document est interactif.

A tout moment pendant votre navigation, vous pouvez cliquer sur l'icône  pour retourner sur la page d'accueil

Cliquez sur l'icône  pour retourner sur la carte des actions réalisées en septembre 2020 sur la thématique SANTE





# Planning saison 2020 -2021

#PEF

**Septembre**  
*Santé*

**Octobre**  
*Règles du Jeu &  
Arbitrage*

**Novembre**  
*Environnement*

**Décembre**  
*Engagement  
Citoyen*

**Janvier**  
*Culture Foot*

**Février**  
*Fair-Play*

**Mars**  
*Règles du  
Jeu &  
Arbitrage*

**Avril**  
*Environnement*

**Mai**  
*Santé*

**Juin**  
*Culture Foot*



# Août/Septembre

*Santé*



Cliquez sur un club pour  
découvrir son action SANTE



# US Le Crouais (35)



## Le Crouais

### Des gourdes comme geste barrière



*Afin de limiter les contacts entre ses licenciés, l'U.S Le Crouais a réalisé une commande de gourdes personnalisées à l'effigie du club. Chaque adhérent s'est vu remettre une gourde, dont le prix a été inclus dans celui de la licence. Ces gourdes vont aussi permettre de réduire la quantité de déchet en bannissant l'utilisation de bouteilles plastiques à usage unique.*

| PHOTO : OUEST-FRANCE



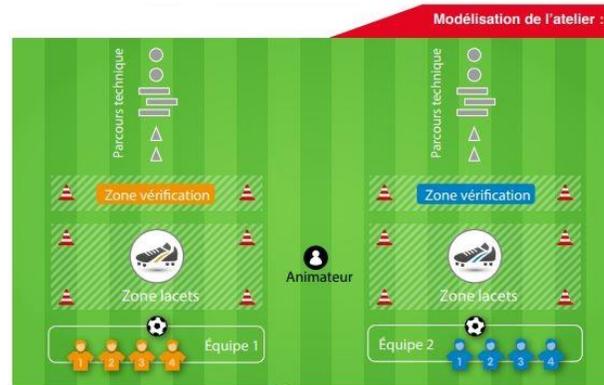
# AS Tremeven (29)

« Atelier au stade de Tréméven pour apprendre à faire ses lacets avec les U9 et U10F, suivant la fiche action terrain FFF « Lacets c'est gagné! ». 2 équipes s'affrontent : lacets à faire /vérification/slalom avec ballon/puis frappe dans mini but. Les 10 enfants (2 filles et 8 garçons ) ce sont bien amusés tout en apprennent à faire

leurs lacets. »



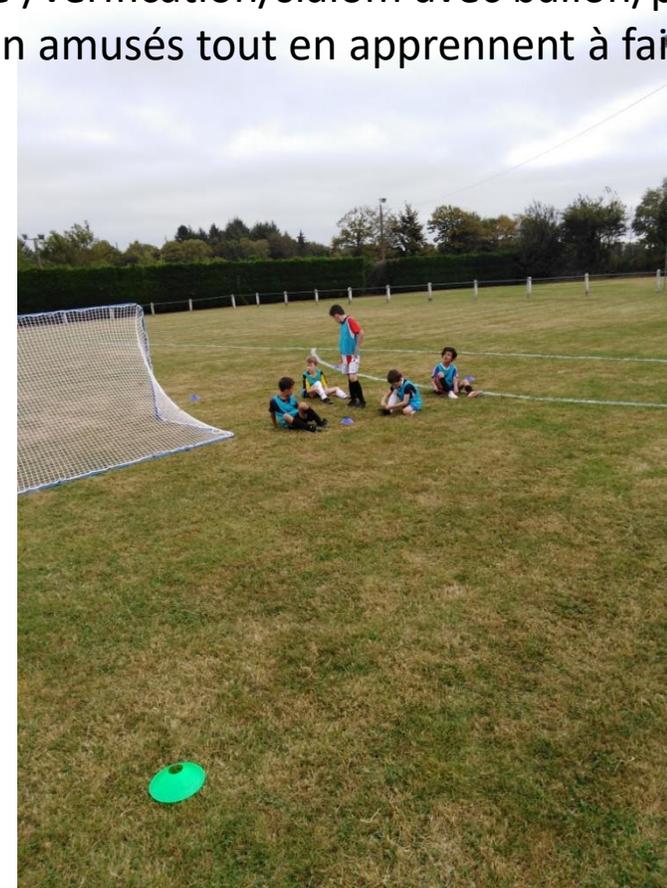
Compétences visées : Apprendre à faire ses lacets en autonomie  
L'objectif de l'atelier : Apprendre à faire ses lacets par l'intermédiaire d'un atelier technique



#### Consignes de l'atelier :

- Organiser une démonstration collective sur la manière de réaliser ses lacets de chaussures.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en identifiant 3 zones distinctes :
  - la zone « lacets » : c'est la zone de laçage des chaussures
  - la zone « vérification » : c'est la zone de vérification du laçage des chaussures
  - la zone « technique » : c'est le parcours technique
- Imposer à tous les joueurs de défaire leurs lacets de chaussures.
- Demander à chaque joueur de débiter l'atelier par le laçage de ses lacets.
- Inviter le joueur à se rendre dans la zone « vérification » afin de les faire valider par son éducateur.
  - Si les lacets sont conformes : autoriser le joueur à poursuivre l'atelier pour y réaliser le « parcours technique ». Demander au joueur de revenir en conduite de balle et de taper dans le main de son partenaire.
  - Si les lacets ne sont pas conformes : demander au joueur de retourner dans la zone « lacets » et de relaire correctement ses lacets jusqu'à ce qu'ils soient correctement réalisés.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Organiser un débriefing avec les joueurs qui ont encore des difficultés à réaliser leurs lacets.

- Espace nécessaire :
  - 1/2 terrain de Football
- Encadrement souhaité :
  - 2 à 3 personnes
- Effectif idéal :
  - 10 à 12 joueurs
- Durée de l'action :
  - 20 minutes
- Matériel nécessaire :
  - Coupelles - Cercaux -
  - Cônes - Ballons - Chasubles
  - Chronomètre



# GJ Cap Caval (29) 1/2



« Lors de la séance U7 - U9 de samedi, les jeunes ont pris part à un défi technique sous forme de compétition. Chaque équipe avait un parcours de conduite de balle à effectuer avant de marquer dans un des 2 buts. Un des buts signifiait que l'équipement montré par l'éducateur était utile pour le foot (à mettre dans son sac), contrairement à l'autre but. Une bonne manière d'adapter un atelier technique sous forme de compétition à un outil éducatif. »



# GJ Cap Caval (29) 2/2



« Lors de la séance du samedi, les éducateurs U9 ont mis en place un relais conduite sous forme de compétition. A chaque passage, les joueurs devaient mettre correctement la chasuble en autonomie avant de pouvoir continuer le relais. »



# FC Mordelles (35)

« Dans le cadre de la journée d'intégration et de cohésion organisée le samedi 05/09/2020 pour les catégories U14 à U18 (40 joueurs environ), le club du FC Mordelles a reçu la visite de Jean-Charles MENARD, ostéopathe à Saint-Grégoire, qui est intervenu sur le thème de la prévention des blessures, de l'importance de l'échauffement, de la préparation et de l'entretien musculaire.

Après plusieurs mois d'interruption de pratique sportive et footballistique, les jeunes ont donc eu l'occasion d'échanger avec un professionnel de santé expérimenté et ont pu recevoir de précieux conseils, au moment d'aborder cette nouvelle saison. »



# FC L'Hermitage- La Chapelle-Cintré (35)



« L'idée est de sensibiliser chacun des acteurs du club sur le COVID 19 par la mise à disposition de panneaux contenant du savon et du gel hydro alcoolique pour se laver et se désinfecter les mains.

Pour chaque début d'entraînement, les éducateurs, après s'être eux mêmes lavé les mains, s'assurent que tout le monde soit passé par au lavabo. De même pour la fin de l'entraînement avant de rejoindre les parents pour les plus jeunes.

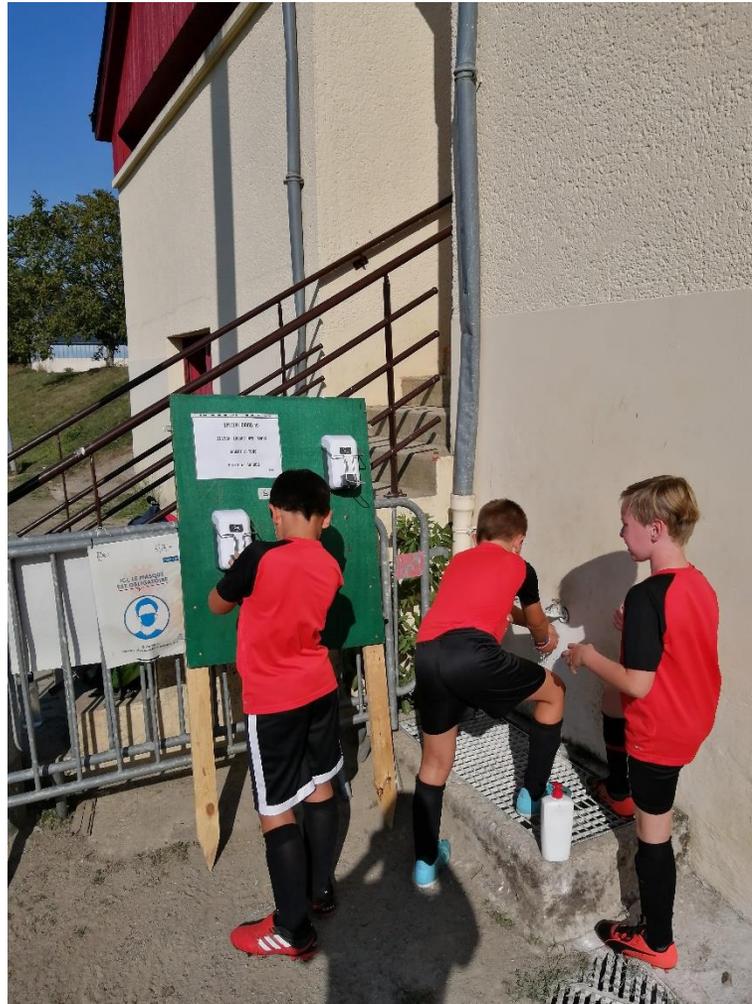
Les parents sont bien entendu concernés eux aussi par ces panneaux et doivent se présenter à l'entraînement avec un masque qui est une mesure sanitaire obligatoire.

Enfin, chaque licencié doit venir à l'entraînement ou au match avec sa gourde individuelle afin d'éviter le partage de bouteilles et ainsi éviter une éventuelle propagation du virus.

L'objectif de cette action est de sensibiliser les plus jeunes et les plus âgés sur le sujet du coronavirus afin d'éviter l'apparition d'un quelconque symptôme et éviter une propagation du virus au sein du club. »



# FC L'Hermitage- La Chapelle-Cintré (35)



# AS Retiers-Coësmes (35)



« L'AS Retiers Coesmes a décidé de supprimer l'ensemble des bouteilles d'eau en plastique utilisées au sein du club, en remettant à chaque licencié une gourde personnalisée ASRC. Cette action s'inscrit dans le cadre de la loi sur la transition énergétique 2020-2021 ainsi que dans l'actualité du Covid-19, où chaque joueur doit avoir sa propre bouteille ou gourde. Une remise officielle a été réalisée avec la présence de Veolia, partenaire majeur sur le projet. Le Smictom Sud Est 35 nous a également accompagné dans notre démarche. Cela représente une action sanitaire et écologiquement positive et forte de sens pour le club et ses licenciés ! »



# AS Retiers-Coësmes (35)



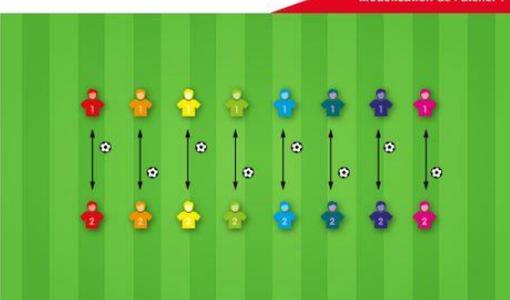
# FC Plouagat Chatelaudren Lanrodec (22) 1/5

**SANTÉ**  
ACTION TERRAIN  
**Le Champion de la proprioception**

U14  
U19

**Compétences visées :** Prévenir des blessures  
**L'objectif de l'atelier :** Utiliser la proprioception comme animation d'atelier de « montante-descendante »

**Modélisation de l'atelier :**



**Consignes de l'atelier :**

- Positionner le matériel de proprioception dans la logique de la « montante-descendante ».
- Organiser un « match » 1 contre 1 entre les joueurs, positionnés face à face, pendant 1 minute (minimum).
- Demander aux joueurs de se lancer le ballon (pied ou main) tout en restant en équilibre.
- Attribuer les points de la manière suivante :
  - +1 si l'adversaire pose son 2ème pied au sol ou relâche le ballon.
  - 1 si le ballon est mal lancé.
- Demander au joueur ayant cumulé le plus de points de passer au niveau supérieur pour le prochain match.
- Demander au joueur ayant perdu son duel de passer au niveau inférieur.

**Espace nécessaire :**  
Surface de réparation

**Encadrement souhaité :**  
1 personne

**Effectif idéal :**  
12 joueurs

**Durée de l'action :**  
20 minutes

**Matériel nécessaire :**  
Matériel de proprioception - ballons - Chronomètre

**Remarque :**  
La montante-descendante est une méthode d'organisation d'atelier basée sur le principe suivant : à la fin d'un match, le gagnant monte d'un terrain, le perdant descend d'un terrain.

« Système de montante descendante, plusieurs exercices de proprioceptions sont proposés aux U18, match de 1 minutes, Demander aux joueurs de se lancer le ballon (pied ou main) tout en restant en équilibre.

Attribuer les points de la manière suivante :

+1 si l'adversaire pose son 2ème pied au sol ou relâche le ballon  
-1 si le ballon est mal lancé »



# FC Plouagat Chatelaudren Lanrodec (22) 2/5



**Compétences visées :** Bien s'hydrater pour jouer  
**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

**Modélisation de l'atelier :**



**Consignes de l'atelier :**

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

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

## QUIZ - SANTÉ - HYDRATATION

Questions - Vrai ou faux	Réponses
1 Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2 Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3 Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4 L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5 L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.	Vrai
6 Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7 Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8 L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9 Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10 Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux



# FC Plouagat Chatelaudren Lanrodec (22) 3/5



« Les U8/U9 ont appris ce samedi à faire leurs lacets, suivi d'un parcours technique. »



# FC Plouagat Chatelaudren Lanrodec (22) 4/5



« Les U6/U7 ont appris ce samedi à faire leur sac à dos, suivi d'un petit parcours motricité. »



# FC Plouagat Chatelaudren Lanrodec (22) 5/5



Compétences visées : Adapter son sommeil à l'activité

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ pour le joueur.
  - La zone de « tir » : c'est la zone de frappe au but.
  - La zone de « but » : c'est la zone de réponse qui composée de 3 mini-buts.

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Demander à un joueur de chaque équipe de se présenter dans la zone « questions ».
- Tirer dans le but correspondant à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante :
  - 1 point par but non marqué.
  - +1 point par but marqué.
  - +3 points par but marqué dans le « bon » but.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

15 minutes

Matériel nécessaire :

Quiz - 3 mini buts - Ballons -

Chasubles - Coupelles

## QUIZ - SANTÉ - REVEIL / EVEIL / SOMMEIL

### Questions « REVEIL »

- Je me réveille tous les matins
- Dououreux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...

### Questions « EVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en ...

### Questions « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond



# Elvinoise Foot (56)

« Le club de l'Elvinoise Foot a mis en place en ce début de saison une journée de cohésion ainsi que de découverte pour les jeunes filles (de 7 à 18 ans). Lors de cette journée, de nombreuses activités ont eu lieu : Futnet ; Footgolf ; Ateliers Diététique ; Match, .. Sous forme d'Olympiades. L'atelier diététique entre dans la démarche PEF du club, l'objectif était d'apprendre à créer un petit-déjeuner équilibré par groupe, puis de le réaliser fictivement lors d'un parcours avec ballon. »



« C'est dès le plus jeune âge qu'il faut apprendre à faire son sac de foot pour être autonome et responsable ! A travers un atelier technique, nos jeunes footballeuses ont appris à faire leur sac comme des grandes ! Merci à leur coach d'avoir pris le temps avec elles pour savoir ce qu'elles doivent prendre lorsqu'elles viennent au foot »



# US Liffré (35)



« Les joueurs de la catégorie U14/U15 ont été sensibilisés à l'impact des bouteilles plastiques sur l'environnement. Le plastique étant issu du pétrole, il faut entre 100 et 1000 ans pour qu'une bouteille plastique se dégrade. Les enfants de l'US Liffré ont calculé que sur une année, les 450 licenciés du club pouvaient consommer environ 32400 bouteilles ... Pour réduire l'impact sur l'environnement, le club a fourni à chaque licencié une gourde en métal. »



**L'US Liffré football consomme chaque année plus de 30000 bouteilles en plastique**



**Pour réduire ces déchets, l'US Liffré football conseille à ses licenciés d'utiliser une gourde métallique**



# Vannes OC (56)

« Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral, le Docteur Belliard est intervenu aujourd'hui auprès de nos U15 et U13 féminines sur les notions de nutrition et d'hydratation. »



# AGLD Fougères (35)



« L'AGLD Fougères s'est lancé l'objectif de réduire son nombre de déchets plastique en offrant une gourde à chaque licencié »





Stiren Cléguer  
@SCleguer

Elles sont arrivées ! 1 gourde par licencié 🍷



# Stiren Cléguer (56)



# FC Bruz (35)

« En cette période de crise sanitaire, nous avons mis en place dans la catégorie U13 un « Capitaine Santé ».

Avant chaque séance l'éducateur désigne un joueur de la catégorie qui distribuera du gel hydro alcoolique pour chacun de ses camarades.

Bien sûr sous la surveillance d'un adulte. »



# AS Saint-Jacques Foot (35)



« Depuis le début de saison, afin de limiter les contacts entre les licenciés de l'AS ST JACQUES FOOT, le club a réalisé une commande de gourdes personnalisées et de portes gourdes. L'objectif est aussi de limiter l'utilisation de plastique à usage unique ! »



# FC Guipry Messac (35)

« Quiz Santé pour les U10, U11 et U11F.

Réponses données via une conduite de balle autour du cerceau  
jaune = réponse OUI ; ou autour du cerceau rouge = réponse NON  
Explications et correction de l'éducateur après chaque question »



[LIEN VIDEO](#)



# Rennes CPB Bréquigny (35)

« De la catégorie Seniors aux plus petites catégories, les joueurs et joueuses ont reçu une gourde en début de saison afin de réduire les bouteilles d'eau et les déchets que cela peut produire. De plus, dans la situation sanitaire actuelle cela limite les prêts de bouteille lors des matchs et entraînements. »



# JU Plougouven (29)



« Le club a fait intervenir le Dr Le Meur, médecin de l'équipe de France U17 Féminine, pour présenter son programme de prévention des blessures. La présentation de l'étude et de la vidéo a été suivie par un moment d'échange avec les joueuses et le staff technique. »



# FC Guichen (35) 1/2



« La protection de l'environnement et la santé des membres du club étant notre priorité, la saison a débuté par la traditionnelle distribution de gourdes. Réduction des déchets plastiques, diminution du gaspillage d'eau et élimination du partage des bouteilles réduisant les échanges de bactéries et les risques de contamination liées au COVID-19, la gourde offre bien des avantages. Tous les licenciés des plus petits aux plus anciens la reçoivent. »



« Puisqu'il est important d'avoir un équipement et sac complet lors des entraînements et match, le club a élaboré une affiche sur l'indispensable du joueur de foot. Destiné aux plus jeunes et ayant pour but qu'ils n'oublient plus leurs crampons, protège-tibias, gourdes ou autre, l'affiche est aussi là pour les rendre autonome, les responsabiliser afin qu'ils s'occupent eux-mêmes de préparer leurs affaires. »



## ACTION PEF



## Santé

### ÉVALUER UNE SITUATION DE BLESSURE ET AGIR



Lors de leur entraînement, les U13F et U15F ont été amenées à réfléchir, à travers plusieurs mises en situation, aux différentes actions à effectuer en cas de choc ou de blessure lors d'un match (ballon dans le nez ou dans la poitrine, cheville tordue, crampes, chute sur l'épaule, etc.).

Un moment d'échange pour trouver ensemble les bons gestes à adopter : rassurer sa coéquipière, ne pas la relever trop vite, éviter les attroupements, hydrater, etc. Un « mémo » reprenant leurs idées et les gestes à pratiquer leur sera distribué lors d'une prochaine séance. L'occasion pour les joueuses de se remémorer les bons gestes et briefier leurs coéquipières qui étaient absentes aujourd'hui !

Merci à Lou Gragez, pompier volontaire et joueuse au FC Breteil Talensac d'avoir mené cette action accompagnée de Lou et Amandine, joueuses seniors et membres de la commission PEF.

« Réalisation d'un parcours de motricité puis d'un parcours technique avec un ballon dans un deuxième temps. Puis choix d'une image correspondant à un objet que l'on met dans son sac. Il y a de bons et de mauvais objets à choisir donc travail de réflexion. Après avoir choisit l'objet, le déposer dans le sac (cerceau). Enfin retour en conduite de balle pour passer le relais à son coéquipier. Débriefing à la fin de l'action pour expliquer les choix d'objets. »



# US Chateaugiron (35)



« Le club de Chateaugiron a distribué une gourde à chacun de ses 500 joueurs/joueuses. Cette opération était prévue avant l'arrivée du Covid mais à du coup davantage de sens aujourd'hui ! Elle offre aussi l'avantage d'éviter la consommation de bouteilles en plastique »



# FC Plélan-Maxent (35)



« Dans le cadre du PEF, chaque licencié du club s'est vu remettre une gourde individuelle.  
Réduction du nombre de déchets plastiques et respect des normes sanitaires. »

# Dinan Léhon FC (22)



« Avant la séance du 16/09, Mr Lecoq Philippe éducateur CFF2, responsable d'équipe U14 et également kinésithérapeute de métier a informé tous les joueurs U14 et U15 du club des blessures et maladies que nous rencontrons souvent dans la période de préformation. En effet son intervention était orienté sur l'explication des pathologies appelées « Osgood Schlatter » et « Sever » ainsi que des blessures telles que la contracture, l'élongation et la déchirure. L'objectif était que chaque enfant puisse les identifier et nous alerter pour mettre en place un protocole de soins. Il a également insisté sur le temps de repos nécessaire et l'évolution de la reprise suite à une blessure. »



# Espérance Chartres de Bretagne (35) 1/3

## Alimentation U12-U13

### Consignes de l'atelier :

- . Les joueurs sont répartis en deux équipes dans l'espace central, et doivent faire circuler la balle, sans toucher celle de l'équipe adverse
- . Un joueur de chaque équipe sur le côté de la zone de jeu
- . Une zone « VRAI » et une zone « FAUX » se situe de chaque côté du carré central
- . L'éducateur stoppe le jeu, annonce la question, et le joueur qui se trouve en possession de la balle doit faire une passe direct au joueur extérieur qui doit aller se situer dans la zone correspondante le plus rapidement possible
- . Une fois dans le bon carré, le joueur doit expliquer sa réponse pour obtenir un point de plus

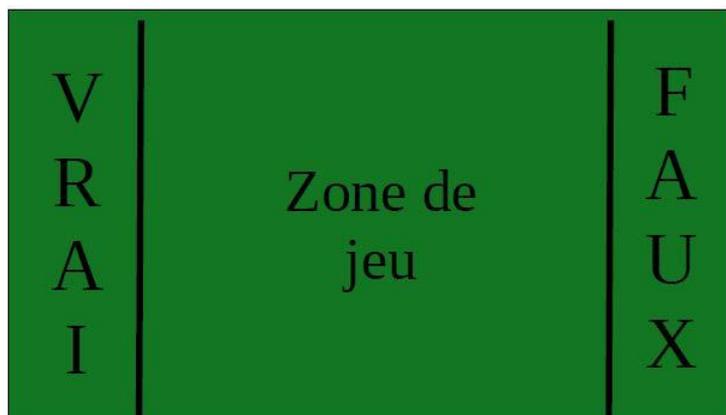


# Espérance Chartres de Bretagne (35) 1/3

## Alimentation U12-U13

Compétences souhaitées : s'alimenter efficacement pour jouer

Objectif de l'atelier : sensibiliser les joueurs sur l'importance de l'alimentation dans leur pratique sportive en travaillant leur prise d'info



### Quiz – Débats ALIMENTATION U12-U13

1 - Le tabac a des conséquences sur mes muscles ?

**VRAI** – la qualité et le bon fonctionnement de mes muscles sont diminués, facilite la fonte de masse musculaire, les os sont plus sensibles aux blessures

2 - Pour être dans les meilleures conditions lors d'un match, il ne faut pas manger du tout.

**FAUX** – il est préférable de manger au moins 3h avant le début du match sinon le sang est utilisé pour la digestion et pas à 100% pour le match

3 - Avant un match je peux manger des frites ?

**FAUX** – il est préférables de manger des sucres lents qui donnent davantage d'énergie comme les pâtes, ou le riz, recharger les réserves en glucides.

4 - Les crampes musculaires peuvent être dues à un manque d'eau.

**VRAI** – c'est la déshydratation car perte importante de sodium lors de l'effort

5 - Je consomme des produits laitiers pour avoir des os solides.

**VRAI** – le calcium aide à consolider les os, et donc moins de risques de blessures

6 - Je peux manger autant de fruits et légumes que je le souhaite.

**FAUX** – ils sont riches en fibres mais également en sucres, et donc environ 5 portions par jour

7 - Je dois faire attention à ce que je mange uniquement mes jours de matchs.

**FAUX** – toujours faire attention pour habituer son corps aux bons aliments et être plus performants, préparer ses matchs plusieurs jours avant – attention également pour les entraînements

8 - La banane est le meilleur aliment à consommer pendant la mi-temps

**FAUX** – il est plus difficile à digérer que d'autres fruits plus avantageux, comme l'orange

9 - Toutes les catégories d'aliments sont à consommer peu importe le jour de mes entraînements et de mes matchs.

**VRAI** – protéines pour la construction des muscles, glucide pour fournisseur d'énergie, et lipides pour stocker l'énergie



## Hydratation U9-U11

- . Compétences souhaitées : s'hydrater efficacement pour jouer
- . Objectif de l'atelier : sensibiliser les joueurs sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

### Organisation de l'atelier :



Réaliser le tour  
du cerceau

Slalom

« Départ »  
Haie haute

BUT



### Consignes de l'atelier :

- . Par équipes, vous répondrez aux questions suivantes en levant la ou les bonnes pancartes correspondantes à la réponse. Vous vous concerterez avant avec votre équipe, et celui qui passe donnera votre réponse.
- . Attention, à chaque mauvaise réponse, un handicap vous sera imposé lors de votre passage sur l'atelier technique (slalom plus élargi, seulement pied faible ou semelle).
- . Chaque bonne réponse vous fera gagné un point, ainsi que le premier à marquer.

### Résumé de la séance :



- Les joueurs ont assimilés la nécessité de s'hydrater au quotidien, et pendant l'effort physique.
- Ils sont restés très à l'écoute, et impliqué dans le débriefing des informations apportés pendant l'atelier.

# Espérance Chartres de Bretagne (35) 2/3



## Hydratation U9-U11



### Quiz HYDRATATION U9-U10-U11

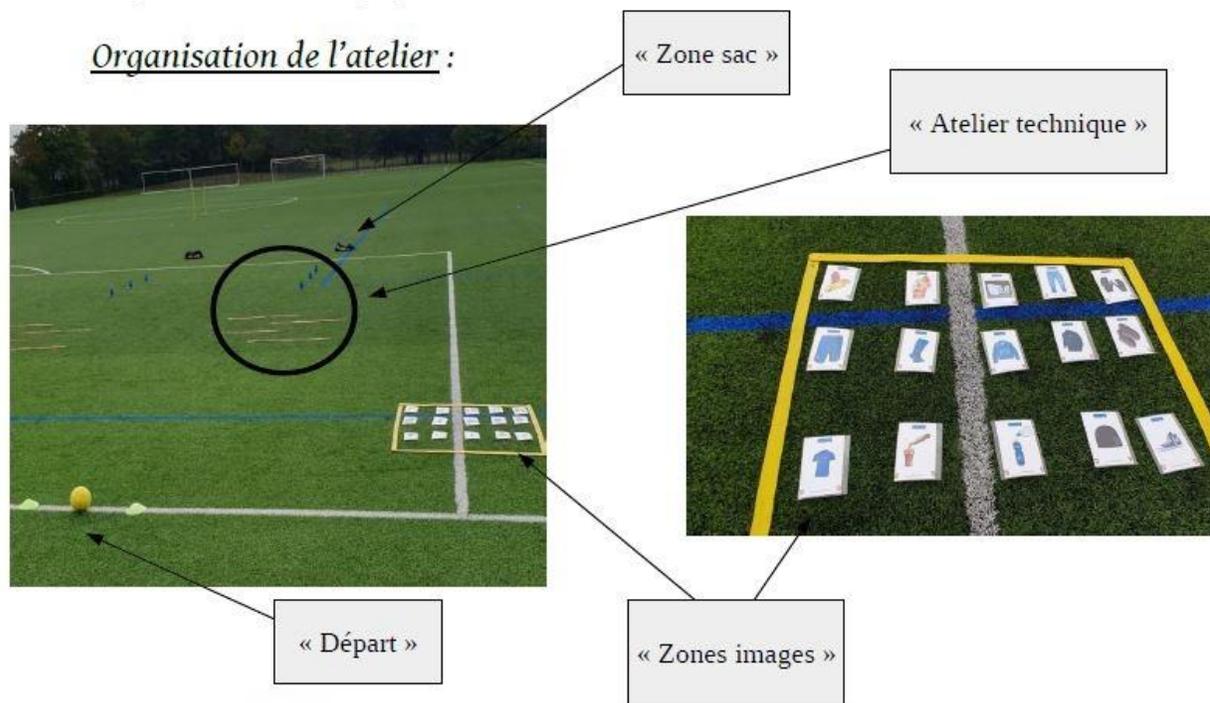
- . Mon corps est constitué d'eau à environ combien de % ?  
A - 30%    **B - 65%**    C - 90%
- Dans les organes surtout les poumons - les sang, les reins et les muscles
- . Pendant l'activité physique, comment mon corps élimine-t-il l'eau ?  
**A - Respiration et transpiration**  
B - Il n'élimine pas d'eau pendant l'effort  
C - Vaporisation et respiration
- . Quelle quantité d'eau est-il conseillé de boire par jour ?  
A - 1L    **B - 1,5L**    C - 2L
- . Dois-je attendre d'avoir soif pour boire ?  
A - Oui sinon mon corps n'en a pas besoin  
**B - Non, car sinon la déshydratation a déjà commencé, et donc mal à la tête, remplacer l'eau perdu**
- . Lequel de ces 2 aliments contient le plus d'eau ?  
A - **Orange** / B- Chocolat  
A - Banane / B - **Concombre**  
A - **Pomme** / B - Viandes  
A - Pain / B - **Tomates**  
Les fruits et les légumes contiennent le plus d'eau  
Les produits céréaliers, le beurre en contiennent peu  
Le riz, les pâtes, la semoule n'en contiennent presque pas, mais avec leur cuisson, cela augmente leur teneur en eau.
- . Est-il utile de boire avant et pendant l'effort ?  
**A - Oui toute la journée, et également pendant l'effort physique pour éviter la déshydratation et remplacer l'eau perdu pendant l'activité.**  
B - Non, il suffit de boire une fois l'entraînement terminé
- . Si je ne m'hydrate pas assez, quelles sont les conséquences sur mon corps ?  
**A - Douleurs musculaires**  
**B - Crampes et migraines**  
C - Aucune
- . Pourquoi je transpire pendant l'effort ?  
A - Car j'ai bu trop d'eau  
**B - Car l'activité physique augmente la température de notre corps, et donc pour éliminer la chaleur accumulée par les muscles, comme un liquide de refroidissement.**  
C - Car j'ai bu avant l'activité physique et donc mon corps n'en avait pas besoin
- . Combien de jours peut-on vivre sans boire ?  
A - Autant de jours que l'on veut  
B - Pas un seul jour sans boire d'eau  
**C - 3 jours mais avec des conséquences comme des étourdissements, crampes...**
- . Quand faut-il boire pendant l'effort ?  
A - Seulement à la fin de la séance  
B - Seulement en début de séance  
**C - Toutes les 20min - c'est à dire entre chaque atelier**



## Faire son sac U6-U8

Compétences souhaitées : apprendre à être autonome sur la préparation du sac de foot  
L'objectif de l'atelier : préparer son sac en travaillant la conduite de balle

### Organisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- . Groupe réparti en 2 équipes
- . 2 parcours techniques identiques en visualisant : une « zones objets » contenant des images nécessaires à la pratique de l'activité, et des images pièges, puis *un atelier technique* impliquant une technique de balle par le joueur, et enfin *un sac de foot* pour y déposer l'image.
- . Demander aux joueurs de récupérer une image objet appropriée à leur activité, ensuite de réaliser l'atelier technique, pour finir par déposer l'image dans le sac de foot en fin de parcours, en terminant par une conduite de balle au centre pour passer le ballon au joueur suivant.
- . Réaliser cet atelier sous forme de relais, en compétition entre les 2 équipes.
- . Réaliser un débriefing en fin d'atelier avec les joueurs, en se regroupant autour des sacs, et en analysant chaque image, avec les explications qui vont avec chaque erreur ou réussite.

### Résumé du parcours :

- . Les joueurs ont été très impliqués par cette action ayant pour objectif leur autonomie.
- . Une entraide sur le choix des images entre eux.
- . Joueurs très attentifs et réceptifs sur le débriefing des images avec une participation orale de tous.

En fin de séance, ils ont tous reçus un bandeau plastifié, sur lequel se trouve les objets indispensables à la pratique du football, à placer dans leur sac pour se préparer tout seul avant chaque entraînement.

# Espérance Chartres de Bretagne (35) 3/3

Faire son sac

U6-U8



« Sensibilisation sur la nutrition et le sommeil. Il est temps pour nos jeunes sportifs de prendre connaissance du sujet pour leur donner l'énergie nécessaire pour les entraînements et les matches.

Rien de tel que de faire un point sur notre "carburant" et notre "batterie. Nous formons 3 équipes qui se concertent, afin d'établir un ordre de passage pour réaliser les divers défis footballistiques (conduites de balles, travail devant le but, passes...) et répondre aux questions. »

« En début de saison nous avons vu un grand intérêt à sensibiliser nos jeunes sur leur nutrition et leur sommeil.

Cette thématique n'aura plus de secret pour nos jeunes féminines U18F qui sauront quoi et quand manger avant l'entraînement et le match pour être au top de leur forme.

Cette action sera reconduite pour tout le foot à 11. »



# AS Ginglin Cesson (22)

« Face à la crise sanitaire et pour respecter l'environnement en évitant le gaspillage le club a décidé d'offrir à l'ensemble des ses licenciés une gourde personnalisée A.S Ginglin-Cesson

Celle ci sera obligatoire car les bouteilles d'eau seront proscrites  
Chaque éducateurs remettra aux joueurs de sa catégorie lors de la reprise ! »



# AS Vignoc Hédé Guipel (35)

## 1/2

« Plateau interne catégorie U7 et U9 avec 50 enfants.  
Alternance de matchs et d'ateliers, notamment  
'Apprendre à faire ses lacets' :

Dans un premier temps il fallait défaire ses lacets en zone 1, puis refaire ses lacets en zone 2, pour ensuite les faire contrôler en zone 3. Une fois la vérification validée le joueur devait partir en conduite de balle pour faire le tour d'un cerceau, déposer son ballon dans la zone 3 et passer le relais à un de ses partenaires. L'exercice étant difficile pour certains, des variantes ont été mis en place pour faciliter ce dernier. Ils ont notamment travaillé par deux pour s'entraider. »



# AS Vignoc Hédé Guipel (35)

## 2/2

« Plateau interne catégorie U7 et U9 avec 50 enfants.  
Alternance de matchs et d'ateliers, notamment  
'Apprendre à faire son sac' :

Réaliser une conduite de balle, récupérer une photo puis  
slalomer entre les coupelles, passer par dessus un obstacle bas  
et revenir au point de départ pour déposer la photo d'un  
accessoire ou vêtement dans le sac (cerceau) s'il convient ou à  
côté s'il ne convient pas. Passer ensuite le relais au partenaire.

Le jeu s'arrête quand les 15 photos sont récupérées par  
l'équipe. S'en suit un bilan avec les éducateurs sur les choix et  
l'intérêt des vêtements et accessoires. »



# Saint Colomban Locminé (56)



« La pandémie prenant de l'ampleur, dès septembre, un groupe de bénévoles a pris l'initiative de mettre en place une vente de masques St Co.

Suite à l'arrêt du football en cours de saison dernière, nos gestes barrières ne suffisent pas. Proposer des masques pour avant tout se protéger et protéger les autres mais aussi pour s'identifier au club est un moyen d'appartenance fort en ces moments compliqués.

Les enfants ont adoré cette initiative. »

