



Programme Educatif Fédéral

Bilan des actions

2020-2021



Mai
Santé



AS RETIERS (35)

« Séances du mercredi pour toutes les catégories des Féminines et de U10 à U17.

Terrain foot à 11 découpé en 9 zones :

- 1 zone pour les questions
- 7 zones pour les défis techniques (jeu de la barre, corner rentrant, frappe du milieu de terrain sans toucher le sol, jeu du curling,...)
- 1 zone de pénalité

Chaque équipe doit se rendre dans la zone pour les questions pour y répondre avant d'aller dans une des zones de défi technique.

-Si la réponse est bonne. L'équipe peut se rendre dans une zone de défi technique.

-Si la réponse est mauvaise. L'équipe doit passer dans la zone de pénalité (parcours de motricité) avant d'aller dans une des zones de défi technique.

L'équipe qui a fait le plus de tour l'emporte.

L'objectif était de sensibiliser les licencié(e)s sur différentes thématiques de la santé en lien avec la pratique du football : l'hydratation pour le foot à 8 et les pratiques addictives pour le foot à 11. Autant de paramètres qu'il est nécessaire de connaître pour être plus performant. »



AS TRELIVAN (22)



« Atelier U11 avec un questionnaire sur l'hydratation dans le sport.

2 zones (« vrai » et « faux ») dans lesquelles il faut effectuer un parcours technique en fonction de la réponse à la question posée. »



ESF SAINT-AGATHON (22)



« Voyant trop souvent des enfants avec des chaussures mal lacées ou avec des lacets défaits au cours des séances, nous avons pris le temps de leur montrer comment bien faire les lacets.

Répartis par petits groupes, chaque éducateur a montré la technique aux enfants, en expliquant aussi l'importance de ce geste : sécurité, confort...

Les joueurs ont ensuite eux-mêmes fait leurs lacets avant de commencer la séance. »



FC MORDELLES (35) – 1/8

« L'action est intitulée " Je suis d'attaque avec mon sac ! " et a été réalisée avec les U7/U9 et les U11F. Les joueurs étaient répartis en 2 équipes avec chacune un parcours technique.

L'atelier était réalisé sous forme de relais. Au départ, le joueur faisait le parcours. Puis il arrivait dans la "zone objets" où il devait en choisir un. Il devait ensuite le déposer dans la case correspondante : Soit c'est un objet utile pour le foot donc il le déposait dans le sac mis à disposition. Soit c'est un objet inutile pour le foot donc il le déposait au niveau de la coupelle rouge. Les joueurs ont bien aimé l'atelier et un débriefing a été réalisé avec tous les joueurs à la fin. »



FC MORDELLES (35) – 2/8

« L'action est intitulée " Lacets, c'est gagné ! " et a été réalisée avec les U7/U9.

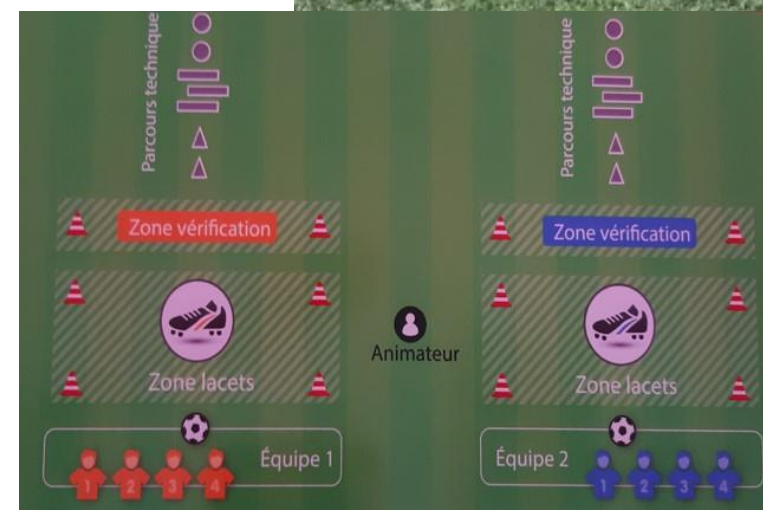
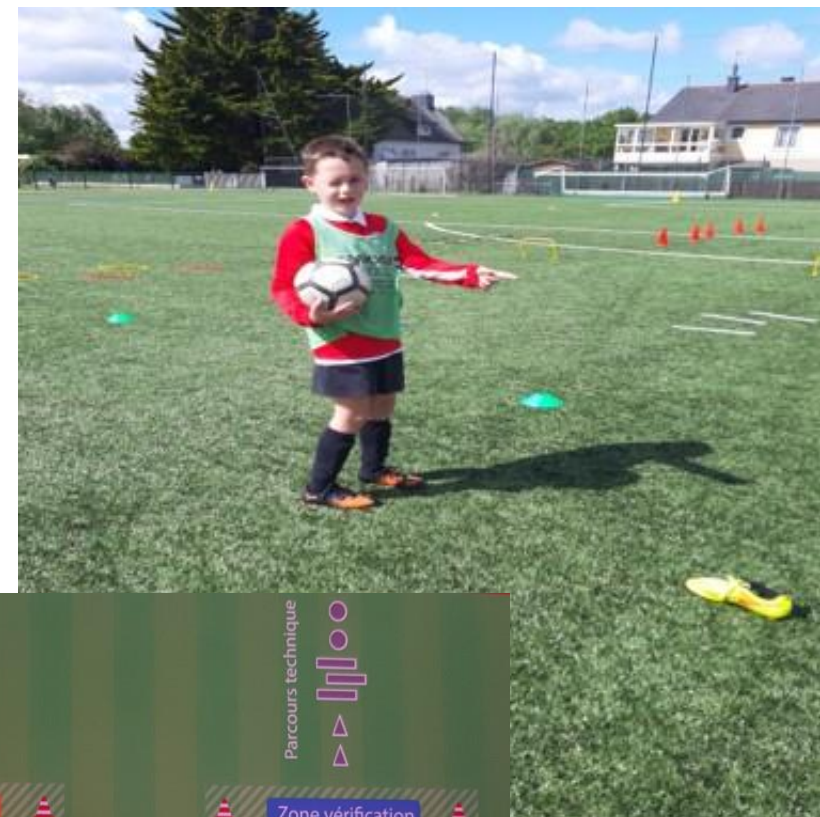
Le but était d'apprendre aux joueurs à faire leurs lacets. Au début, une démonstration collective a été organisée puis les joueurs ont été répartis en 2 équipes avec un parcours pour chacune.

Au départ, le joueur partait avec les lacets d'une chaussure défaits. Il arrivait ensuite dans la zone "lacets" où il devait faire ses lacets avant de venir les montrer à l'éducateur dans la zone "vérification".

Si c'était bon, il pouvait faire le parcours technique avant de revenir.

Sinon, il retournait dans la zone "lacets" pour les refaire, ses coéquipiers pouvant venir l'aider.

Cet atelier a été réalisé sous forme de relais et un débriefing a été fait à la fin. »



FC MORDELLES (35) – 3/8



« L'action a été réalisée avec les U7/U9 et les U11 G&F
L'action est un quiz vrai/faux sur le thème de la santé et plus
précisément sur la nutrition.

Les joueurs devaient se placer au milieu d'un terrain U9. De
chaque côté se trouvait un but portant une inscription : l'un
« vrai » et l'autre « faux ».

L'éducateur posait l'une des questions aux joueurs qui avaient
alors 10 secondes pour décider de leur réponse et marquer
dans le but correspondant.

Chaque bonne réponse rapportait 1 point au joueur.

Un débriefing était ensuite proposé afin d'expliquer aux
enfants le concept de saisonnalité et l'importance de manger
des fruits et légumes de saison. »



FC MORDELLES (35) – 4/8

« Cette action est intitulée le « relais légume » et a été réalisée avec les U7/U9 et les U11 G&F.

Les joueurs étaient placés en file indienne, devaient faire un parcours dans une échelle de rythme avant d'arriver au premier cageot.

Dans celui-ci se trouvait des photos de fruits et légumes. Ils devaient alors en choisir 1 puis l'associer à son nom qui se trouvait dans le cageot à côté avant de déposer l'ensemble dans une caisse après validation de l'éducateur.

Ils revenaient ensuite en conduite de balle sur un petit parcours technique.

Pour mettre un peu de challenge, dès que le premier joueur avait pris une image, le second pouvait partir et, si jamais il rattrapait le premier, celui-ci devait reposer l'image et revenir au départ en faisant le parcours technique. »



FC MORDELLES (35) – 5/8



« L'action a été réalisée avec les U7/U9 et les U11 G&F.

C'est un petit jeu sur l'origine des fruits et légumes.

Des drapeaux de pays étaient disposés sur des cônes et répartis sur le terrain en fonction de leur position les uns par rapport aux autres sur Terre.

Les joueurs partaient en conduite de balle depuis une ligne et devaient se positionner au niveau du pays d'origine de l'aliment donné par l'éducateur.

Une fois que chacun avait fait son choix, chaque réponse était validée et ceux qui avaient la bonne marquaient 1 point. Un débriefing était ensuite proposé à la fin de l'activité sur le coût des aliments « lointains » et l'importance de manger des produits locaux (français notamment). »



FC MORDELLES (35) – 6/8



« L'action a été réalisée avec les U7/U9 et les U11 G&F. L'action est un quiz vrai/faux sur le thème de la santé et plus précisément sur la gestion et la consommation de l'eau. Les joueurs devaient se placer au milieu d'un terrain U9. De chaque côté se trouvait un but portant une inscription : l'un « vrai » et l'autre « faux ».

L'éducateur posait l'une des questions aux joueurs qui avaient alors 10 secondes pour décider de leur réponse et marquer dans le but correspondant.

Chaque bonne réponse rapportait 1 point au joueur. Un débriefing était ensuite proposé afin d'expliquer aux enfants l'importance d'avoir accès à l'eau, que c'est une ressource naturelle indispensable et que l'on pourrait presque l'appeler "or bleu". »



FC MORDELLES (35) – 7/8

« L'action a été réalisée avec les U7/U9 et les U11 G&F sous forme de morpion géant.

Les joueurs étaient répartis en 2 équipes et participaient à une partie de morpion.

Pour que la victoire d'une manche soit validée, il fallait que l'équipe vainqueur réponde correctement à la question posée en disant si elle économisait ou gaspillait l'eau.

C'était également l'occasion de faire un rappel car des actions avec des questions similaires avaient été réalisées sur le thème de l'environnement. »



FC MORDELLES (35) – 8/8

« L'action a été réalisée avec les U7/U9 et les U11 G&F.
Avant de commencer le jeu, l'éducateur montrait aux enfants à quoi correspondait 1 litre d'eau.

14 photos d'aliments, montrées à chaque fois par l'éducateur.

Les joueurs devaient alors prendre connaissance de l'aliment en question puis tirer dans un des 4 petits buts afin de valider son choix. Chaque petit but avait un cône indiquant un certain nombre de litres.

Le premier but allait de 0 à 99 litres d'eau pour produire 1 aliment.

Le deuxième, de 100 à 199 litres pour produire 1 aliment.

Le troisième, de 200 à 500 litres pour produire 1 aliment.

Le quatrième, supérieur à 500 litres pour produire 1 aliment.

Un débriefing était ensuite proposé à la fin de l'activité sur l'importance d'avoir accès à l'eau pour produire des aliments et la difficulté que certains pays rencontrent pour subvenir à leurs besoins nutritionnels à cause du manque d'eau potable. »



« Les joueurs U14-U15, en autonomie et par groupe de cinq, ont réalisé un échauffement pendant sept minutes sans ballon et sept minutes avec ballon.

L'objectif était d'analyser leurs gestes et mouvements pendant l'échauffement et d'apporter des corrections afin qu'ils s'améliorent sur certains aspects.

Ensuite, toujours par groupe, les jeunes allaient à la rencontre de Matthieu afin de voir les points suivants :

- 1) Echauffement et corrections sur les attitudes et qualités de celui-ci.
- 2) Vidéo sur les blessures, point sur leurs connaissances en termes d'hygiène de vie, pathologies et récupération.
- 3) Initiation au renforcement visant à prévenir les blessures.

Cela à permis aux joueurs du Fougères Football Club d'approfondir leurs connaissances sur l'importance de l'échauffement et de la préparation d'avant saison afin d'éviter les blessures. »



FC FOUGERES (35)



GJ SUD GOËLO (22)

Atelier « Je suis d'attaque avec mon sac » pour les U7



Démonstration



On s'entraide



Vérification

Atelier « Lacets c'est gagner ! » pour les U7



Explication



Je choisis ce que je mets
Dans mon sac.



Je fais un parcours pour
Poser ma fiche dans le sac.

JS LANVOLLON (22) – 1/3

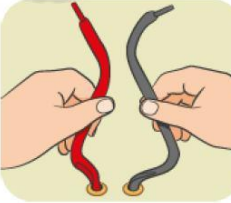
« Apprendre le temps des vacances avec un adulte à effectuer ses lacets!!!

L'objectif : Donner de l'autonomie à nos filles afin qu'elles puissent se préparer aussi bien pour aller à l'école que pour aller au foot. Cela permet également de faire gagner du temps aux éducateurs et aux parents lors des prochaines séances. Les filles doivent prendre conscience que le laçage est d'une très grande importance que ce soit en terme de sécurité (éviter les blessures) mais aussi en terme de confort. »





Attacher ses lacets avec la méthode « des oreilles de lapin »



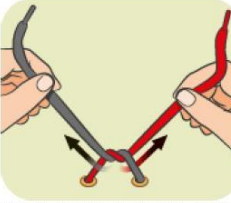
1 - La première étape consiste à prendre un lacet dans chaque main.



2- Croise le lacet noir sur le lacet rouge à mi-hauteur des lacets.



3 - Prends la fin du lacet noir et mets-le sur le lacet rouge. Maintenant, passe-le dans la croix ou le trou de lapin.



4- Tiens les extrémités des lacets rouges et noirs et tire-les. La croix devrait maintenant être proche de la chaussure.



5- Prends le lacet noir et fais une petite boucle, ou « oreille de lapin ». La boucle de l'oreille de lapin doit avoir une longue queue.



6- Prends le lacet rouge et fais une petite boucle, ou « oreille de lapin ». La boucle de l'oreille de lapin doit avoir une longue queue.

« Les filles ont découvert le « FitFoot », à l'occasion du challenge organisé par le district : c'est une activité rythmée, qui peut se dérouler en musique, et qui consiste à réaliser des mouvements proposés par un animateur, avec ou sans ballon. Activité ludique, diversifiée mais aussi liée au Foot-Santé (pratique sans contact, adaptée à tous les publics...). »



« Lors de la journée de remise du Label Ecole Féminine de Football, nous avons eu la chance de recevoir Charles Escanez, Conseiller Technique Départemental au District des Côtes-d'Armor et qui a mis en place un atelier « Roue du PEF » pour l'ensemble de nos catégories féminines.

Elles ont ainsi pu répondre à diverses questions sur la Santé, l'Environnement, les Lois du Jeu... en parallèle d'un petit slalom avec frappe au but !! Un atelier et une rencontre très apprécié de nos licenciées. »



LA GUIDELOISE (56)

« Les U15 et les U16 de la Guideloise ont assisté à une démonstration sur l'utilisation du défibrillateur par deux pompiers de la caserne de Guidel. Les pompiers ont montré aux joueurs les gestes à réaliser lors d'un arrêt cardio respiratoire sur un terrain de foot. Les pompiers ont aussi expliqué comment joindre les secours en communiquant les numéros d'appel d'urgence (15 / 18 ou le 112, numéro d'urgence dans toute l'Europe), ainsi que les précisions sur le lieu et le contexte à apporter lors de l'appel. »



LAMBALLE FC (22)

« Le samedi 22 mai, les joueurs de la catégorie U12-U13 ont participé à une action sur le thème de la santé.

Avec la reprise des entraînements avec contact et des matchs interclubs, il est important de bien se préparer aux efforts que cela demande et de prévenir toute blessure.

C'est pourquoi, lors d'une conservation de balle, il était demandé aux joueurs ayant mal effectué leurs passes ou leurs contrôles de venir sur le côté pour effectuer de la proprioception, en expliquant le rôle et l'importance de celle-ci.

Ce sont au total 20 jeunes joueurs qui ont participé à cette action. »



QUIMPER AM. ITALIA (29)



TITRE DE L'ACTION Pour préserver ma santé : Ni trop de sucré, ni trop de salé !

- Le nombre de personnes touchées : 35
- Le(s) public(s) cible(s) : Enfants des catégories U6 à U11 et leurs parents
- <https://quimper-italia.fr>

L'action s'est déroulée avec les enfants de nos catégories U6 à U11 et leurs parents. Elle a consisté à effectuer de la prévention et la sensibilisation à propos des quantités de sucre et de sel consommées à ne pas dépasser journalièrement. Le but est de se préserver de maladies chroniques comme le diabète, les insuffisances cardiaques ou rénales. Pour aborder ces notions, l'idée est d'amener les enfants et leurs parents à prendre connaissance des chiffres apposés sur les emballages des aliments qu'ils consomment, puis de calculer les quantités absorbées lors d'un repas et d'une journée.

Pour ce premier volet, nous avons pris comme exemple le petit déjeuner :

1. Les enfants ont réalisé un dessin qui représente les aliments qu'ils consomment au petit déjeuner. Ils le donnent à l'éducateur.
2. L'éducateur informe les enfants sur les risques liés aux excès de consommation de sucre et de sel. Sur les moyens de se prémunir de certaines maladies. Il présente des emballages des aliments (boîte de céréales, lait, chocolat, pot de confiture, pâte à tartiner, etc.). Ici on décrypte les chiffres (les taux)
3. Pendant que les enfants démarrent l'entraînement, les parents viennent calculer les quantités de sucre et sel ingérées par leur enfant. Ils s'appuient sur le dessin de leur enfant et prennent référence sur les emballages des produits. (Boîtes, emballages, pots collectés par l'éducateur)
4. Sous l'œil de leurs parents, à l'issue de l'entraînement les enfants viennent prendre connaissance des résultats. Ils sont alors invités à se placer dans la « maison » correspondante à leurs résultats > Maison **Rouge** + de 60 % du niveau de recommandation atteint, maison **Jaune** de 30 à 59% et maison **Bleu** – de 30 %. **Résultat** : 9 enfants sur 10 se positionnent dans la maison rouge.
5. Au regard des résultats, l'éducateur lance « **le défi** » qui sera, pour les enfants, d'évoluer vers la maison Jaune ou Bleu au bout d'un ou deux mois. Pour les aider l'éducateur présente les aliments alternatifs et recommandés (à faible taux de sucre et de sel). Un point est effectué pendant 3 mois à 1 mois d'intervalle. Pour conclure cette action, l'éducateur présente le « Nutri-score » conçu pour informer sur la qualité nutritionnelles d'un produit.
Moyen mnémotechnique retenu par les enfants : « *Quand je consomme un produit de valeur **A ou B** : mon équipe gagne le match, de valeur **C** : mon équipe fait match nul, de valeur **D ou E** : mon équipe perd le match* »
6. Les enfants peuvent retrouver tous les éléments d'information et fiches explicatives sur le site web et les réseaux sociaux du club.



Pour conclure : « Je surveille la quantité de sucre et de sel ingérée au cours d'une journée. Je pratique une activité physique régulière. J'informe et j'encourage mon entourage à faire de même ! »



QUIMPER AM. ITALIA (29)



Ce mois-ci, les jeunes du SC Le Rheu de U6 à U13 se sont affrontés par équipe dans un parcours avec finition à la clé !

Après lecture d'une phrase par l'éducateur, les enfants devaient décider si l'on faisait référence au sommeil, à l'éveil ou bien au réveil. Dès qu'ils avaient fait leur choix, ils faisaient un tour de cerceau en conduite de balle puis devaient tirer dans le but correspondant à la bonne notion !

Exemple : « Je brise les rêves »

Réponse : Réveil ●



● SOMMEIL



● ÉVEIL



● RÉVEIL



SAINT-PIERRE MILIZAC (29)



Initiation aux étirements et à la proprioception : préparer le corps à l'effort, réduire le risque de blessure...

« Valentin ROGEL responsable de la catégorie U10-U11 mais aussi osteopathe de profession est intervenu sur cette action. »



SAINT-PIERRE MILIZAC (29)



U6-U9 : « Je suis d'attaque avec mon sac »

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

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

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

1 joueur de chaque équipe réalise donc un parcours technique et doit aller dans une des 2 zones : « dans mon sac » ou « pas dans mon sac ».

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

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

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



U6-U8 Féminines : « Lacets c'est gagné ! »

« COMPETENCES VISEES : APPRENDRE A FAIRE SES LACETS EN AUTONOMIE

OBJECTIF DE L'ATELIER : APPRENDRE A FAIRE SES LACETS PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ATELIER TECHNIQUE

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 réaliser un atelier technique où les joueuses s'affrontaient en 1c1 sur le jeu.

Au top de l'éducateur, chaque joueuse devait réaliser un lacet dans une zone spécifique puis après vérification, elle s'engageait 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. »



U10-11 Féminines : « Garder la ligne d'eau »

« COMPETENCES VISEES : BIEN S'HYDRATER POUR JOUER

OBJECTIF DE L'ATELIER : SENSIBILISER SUR L'HYDRATATION DU SPORTIF PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ATELIER TECHNIQUE

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

La joueuse marque 1 point si elle a la bonne réponse et 0 si elle va dans le mauvais cerceau. »



U11-U13 : « Réveil Eveil Sommeil »

« COMPETENCES VISEES : ADAPTER SON SOMMEIL A L'ACTIVITE

OBJECTIF DE L'ATELIER : SENSIBILISER SUR L'IMPORTANCE DU SOMMEIL PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ATELIER TECHNIQUE

Au départ du jeu, l'éducateur pose une question aux 2 joueurs.

L'objectif est de rentrer dans la zone de tir et de tirer dans la bonne porte, selon la réponse.

Portes : EVEIL, REVEIL ou SOMMEIL.

Lorsque le joueur tire dans la bonne porte, il marque 1 point.
Si les 2 joueurs marquent dans la bonne porte, alors ils marquent tous les deux 1 point mais celui qui a marqué en 1^{er} marque 1 point bonus.

0 point si frappe à coté ou dans une mauvaise porte. »



U16-U18 : « Le champion de la proprioception »

« COMPETENCES VISEES : PREVENIR LES BLESSURES

OBJECTIF DE L'ATELIER : UTILISER LA PROPRIOCEPTION
COMME ANIMATION D'ATELIER DE « MONTANTE-
DESCENDANTE ».

Au départ, les joueurs sont positionnés sous forme de 1c1.
Les matchs se jouent en 1 minute.

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

Si le pied du frappeur est posé au sol, alors l'autre joueur
marque 1 point.

Si le joueur se déséquilibre et tombe du socle, alors l'autre
joueur marque 1 point.

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



STADE PLEUDIHENNAIS (22) – 6/6

U14-U16 : « Le coup franc gagnant »

« COMPETENCES VISEES : PREVENIR LES COMPORTEMENTS ADDICTIFS

OBJECTIF DE L'ATELIER : SENSIBILISER SUR LES PRATIQUES ADDICTIVES PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ATELIER DE COUP-FRANC

Au départ, on constitue 2 équipes : TIREURS et DEFENSEURS. L'équipe de défenseurs se positionnent dans le mur de protection.

On pose alors 1 question sur les addictions au premier tireur. Si la réponse est bonne, on enlève 1 joueur du mur puis le tireur exécute le coup-franc.

Si la réponse est mauvaise, on n'enlève aucun joueur du mur. Même chose avec les joueurs suivants puis lorsque tous les tireurs sont passés, on change les rôles.

1 point par coup-franc marqué. »





WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR



 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**