

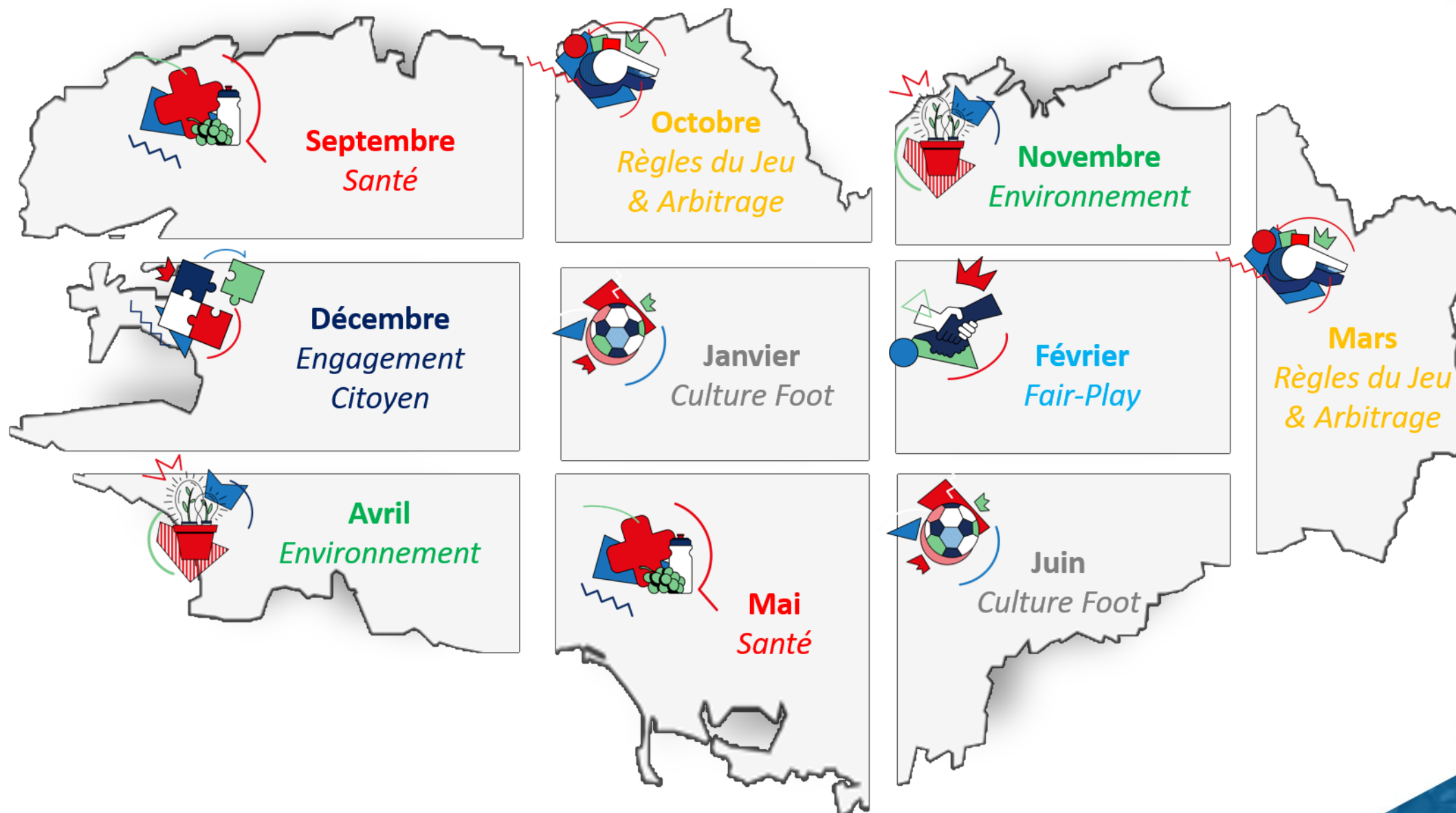


Programme Educatif Fédéral

Bilan Mai 2022



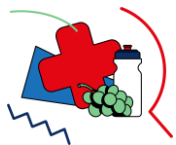
Planning saison 2021 - 2022





*Seules les actions envoyées à la Ligue avant le 8 juin 2022
figurent dans ce bilan mensuel*





« L'action a été menée avec les éducateurs du club ainsi que les U13.

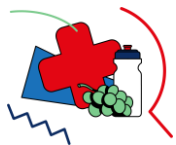
De 8h à 10h : formation pour les éducateurs, et de 10h à 12h : formation pour les U13. L'action a touchée 10 éducateurs et 13 joueurs U13.

Formation avec les sapeurs-pompiers de Merdrignac. Nous avons vu:

- Les numéros d'urgences
- Comment donner l'alerte
- Les saignements
- Étouffement
- Massage cardiaque/utilisation du défibrillateur

Nous avons clôturé la formation par la visite du VSAV. »





ESF Saint Agathon

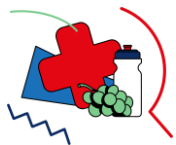


« Les U12/U13 ont été questionnés sur la quantité d'eau qu'ils consommaient chaque jour et spécialement les jours où il y avait une séance. »

A travers ces échanges, ils ont pu constater que la consommation était faible.

Les éducateurs ont ensuite précisé les besoins du corps en eau notamment avant, pendant et après une séance ou un match.

Les joueurs ont pris conscience de l'importance de la consommation d'eau pour la préparation, la récupération et pour éviter les blessures. »



Lamballe FC (1/3)



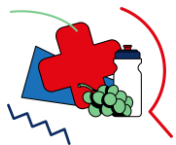
« Le mercredi 4 Mai, les joueurs âgés de 14 et 15 ans ont participé à une action sur le thème de la santé.

C'est pourquoi, lors d'un entraînement, les éducateurs ont préparé un atelier de 1 contre 1 en proprioception sous forme d'une montante descendante.

Il était demandé aux joueurs de se mettre sur un pied et de se lancer le ballon et ainsi de suite pendant 30 secondes, puis ils changeaient de pied.

Il y a eu 34 joueurs licenciés à Lamballe qui ont participé à cette action. »

Lamballe FC (2/3)



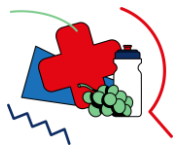
« Le mercredi 4 Mai, les joueurs âgés de 12 et 13 ans ont participé à une action sur le thème de la santé.

C'est pourquoi, lors d'un entraînement, les éducateurs ont préparé un atelier de 1 contre 1 en proprioception sous forme d'une montante descendante.

Il était demandé aux joueurs de se mettre sur un pied et de se lancer le ballon et ainsi de suite pendant 30 secondes, puis ils changeaient de pied.

Il y a eu 28 joueurs licenciés à Lamballe qui ont pu participer à cette action. »





Lamballe FC (3/3)



« Le mercredi 4 Mai, les joueurs âgés de 10 et 11 ans ont participé à une action sur le thème de la santé.

C'est pourquoi, lors d'un entraînement, les éducateurs ont préparé un atelier avec un quiz en rapport avec les bons comportements du sportif.

Il était demandé aux joueurs de se mettre en ligne et de partir du bon côté (côté vert → Vrai, côté rouge → Faux), et de marquer dans le but en premier pour avoir plus de points.

1 point était attribué si les enfants partaient du bon côté et 2 points pour la personne qui allait du bon côté et qui marquait en premier.

Il y a eu 36 joueurs licenciés à Lamballe qui ont pu participer à cette action. »

Stade Pleudihennais (1/6)



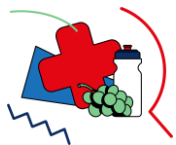
« COMPETENCES VISEES: APPRENDRE A FAIRE SON SAC DE SPORT ET BIEN S'EQUIPER.
OBJECTIF DE L'ATELIER: CONCEVOIR SON SAC DE SPORT PAR L'INTERMEDIAIRE D'UN ATELIER TECHNIQUE.

Au départ du jeu, l'éducateur annonce 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 l'une des 2 zones: «dans mon sac» (cerceau vert) ou «pas dans mon sac» (cerceau rouge).

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 1er marque un 2ème point.
Si les joueurs se trompent, alors 0 point marqué. »



Stade Pleudihennais (2/6)



« COMPETENCES VISEES: APPRENDRE A FAIRE SES LACETS.

OBJECTIF DE L'ATELIER: APPRENDRE A FAIRE SES LACETS PAR L'INTERMEDIARE 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 réalisé 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, 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 (3/6)



« COMPETENCES VISEES: BIEN S'HYDRATER POUR JOUER.

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

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

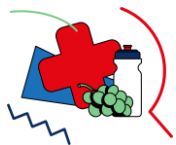
Si elles pensent que la réponse à la question est VRAI, alors elles doivent aller vers un cerceau vert le plus vite possible.

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. »



Stade Pleudihennais (4/6)



« 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 (EVEIL, REVEIL ou SOMMEIL).

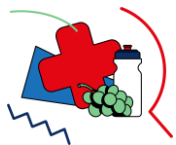
Lorsque le joueur tire dans la bonne porte, il marque 1 point.

Si les 2 joueurs marquent dans la bonne porte, alors ils marquent tous les deux 1 point mais celui qui a marqué en 1er marque 1 point bonus.

0 point si à côté ou dans une mauvaise porte. »



Stade Pleudihennais (5/6)



« COMPETENCES VISEES: PREVENIR DES 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 minutes.

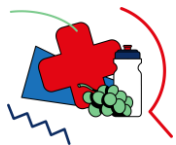
Alternance de matchs avec 1 match avec 1 pied au sol et renvoi au pied, 1 match avec 1 pied sur socle et renvoi à la main.

Si le pied 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 point monte d'un terrain, celui ayant perdu descend d'un terrain. . »





Stade Pleudihennais (6/6)



« COMPETENCES VISEES: PREVENIR LES COMPORTEMENTS ADDICTIFS.
OBJECTIF DE L'ATELIER: SENSIBILISER SUR LES PRATIQUES ADDICTIVES PAR
L'INTERMEDIAIRE DE COUP-FRANC.

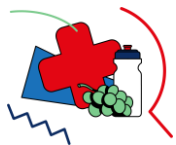
Au départ, on constitue 2 équipes : TIREURS et DEFENSEURS.

*L'équipe de défenseur se positionnent dans le mur de protection.
On pose alors 1 question au tireur.*

*Si la réponse est bonne, on enlève 1 joueurs du mur puis le tireur exécute le coup-franc.
Si la réponse est mauvaise, on n'enlève aucun joueur.*

*Même chose avec le joueur suivant puis lorsque tous les tireurs sont passés. On change
les rôles.
1 point par coup-franc marqué. »*





Châteaulin FC



« Bien manger, au goûter :

Lors d'un stage pour les catégories U9/U10/U11/U12/U13, nous avons fait participer des parents pour préparer des brochettes de fruits pour le goûter de fin de journée. L'occasion pour sensibiliser parents et enfants sur l'alimentation.

Mieux vaut privilégier pommes, bananes, poires ou tous les fruits que des goûters sucrés, les fruits contenant déjà des sucres naturellement présents.

Pour accompagner, mieux vaut un bon jus de fruit qu'un soda également. »





Plougastel FC



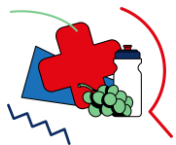
« Alan, stagiaire nutritionniste au club, a proposé une action PEF aux catégories U6-U7-U8-U9 du Plougastel FC, sur la thématique de l'équilibre alimentaire. »

Les jeunes étaient répartis en trois équipes et à l'issue du parcours de conduite de balle une question à choix multiple était posée.

L'équipe qui arrivait en tête de son parcours était prioritaire pour répondre, l'équipe second en deuxième et la troisième ensuite. Si la réponse n'était pas encore trouvée. »



Plouzané ACF (1/5)

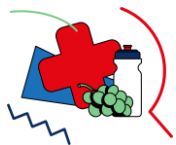


« Maëlis, apprentie BPJEPS en alternance avec notre club et responsable des U13 F a mis en place un atelier d'échauffement avec des jeunes de toutes catégories confondues (U6 à U13, filles et garçons) où ils ont établi ensemble les bons échauffements à mettre en place avant d'entamer une activité physique.

Ils ont par la suite pu mettre en pratique avec attention et sérieux chaque étirement tout en expliquant les bienfaits qu'ils apportent à notre corps. Maëlis a précisé l'importance de bien les réaliser afin d'éviter tout type de blessure : mieux vaut prévenir que guérir. »



Plouzané ACF (2/5)



« Sur terrain synthétique ou herbe et selon les conditions météorologiques : quelles sont les affaires à prévoir dans son sac ? »

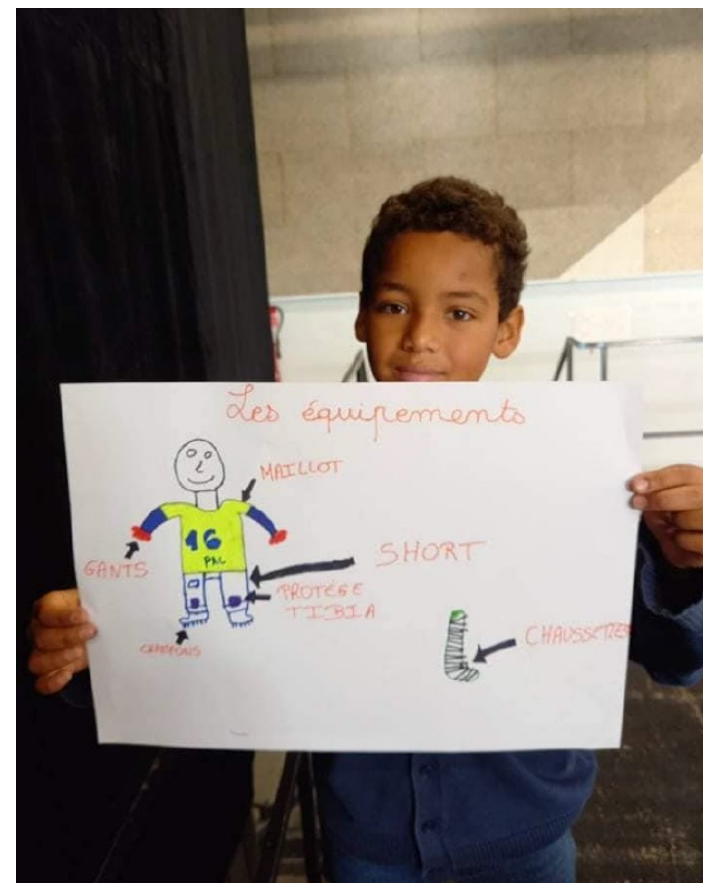
A l'attention des U6-U9, les éducateurs ont mis en place le thème du jour à travers un parcours où les jeunes ont récupéré les affaires nécessaires pour :

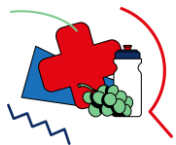
- Partir à son entraînement
- Aller à son match

Ils ont récupéré l'ensemble des affaires et les ont placés dans le sac de foot s'ils ont estimé qu'elles étaient utiles et à côté du sac pour celles qui ne l'étaient pas.

Ensuite s'en est suivi un temps d'échange avec l'ensemble du groupe où les enfants ont présenté les dessins effectués en amont sur la tenue parfaite des équipements d'un footballeur selon eux.

A présent, ils sont tous prêts à s'équiper avec le bon matériel pour chaque entraînements et matchs ! »





Plouzané ACF (3/5)

« Les éducateurs formés à la Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) ont mis en place un temps d'échange organisé auprès des jeunes U6 jusqu'aux U13 afin que chacun exprime ses connaissances.

Ensuite, nous avons fait un rappel des numéros d'urgence :

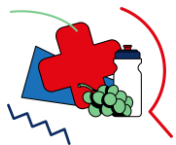
- 15 : SAMU
- 17 : Police Secours
- 18 : Pompiers
- 112 : Général

Et par la suite, nous avons mis en place des situations avec les jeunes (acteurs) et expliquer les gestes à reproduire s'ils venaient à y être confrontés (malaise, insolation, brûlure, crise cardiaque, ...) pour enfin terminer sur un jeu de rôles où ils ont, en petits groupes, pioché une situation à reproduire. Les autres participants devaient trouver quel service d'urgence appeler, quels gestes effectuer...

Enfin, chacun a pu repartir avec un mémo rappel des numéros d'urgence. »



Plouzané ACF (4/5)



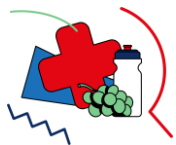
« Après un temps d'échange autour des émotions, il en est ressorti que la gestion de celles-ci est importante pour notre bien-être, santé physique, performance sur le terrain et relation avec les autres.

Plusieurs ateliers ont été mis en place pour déterminer quelles sont les émotions qui peuvent nuire à notre performance sur le terrain ainsi que notre relation avec les autres joueurs.

Exemple d'atelier :

1. Sur le terrain plusieurs chasubles de couleur différente étaient disposés.
2. Chaque couleur correspondait à une émotion.
3. Les jeunes ont par équipe et sous forme de relai récupéré un maximum de bonnes émotions.
4. Les émotions qui n'ont pas été retenues ont été utilisées sur un autre atelier où les jeunes ont trouvé des solutions pour qu'elles n'aient pas un impact négatif sur soi ou sur les autres. »





Plouzané ACF (5/5)



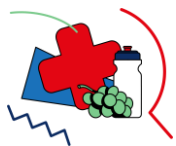
« Un groupe de jeunes U6 à U9 a participé à un temps d'échange autour de l'alimentation. Ils ont déterminé quels sont les aliments à privilégier et ceux qu'il est possible de consommer en quantité raisonnable.

De leur côté, les U10-U13 ont échangé autour de l'importance de manger équilibré. Ils ont participé à un grand jeu collectif « la pyramide des aliments » où nous les avons sensibiliser aux aliments conseillés et non conseillés.

L'objectif étant d'effectuer un classement d'une liste d'aliments et de déterminer par la suite les bienfaits ou non qu'ils ont sur notre corps.

Pour les deux groupes, nous avons ensuite réalisé un menu type à consommer avant un match. »





« Pour ce nouveau PEF du mois de Mai, nous nous retrouvons sur le thème de la Santé en compagnie de nos U11 et U13. Nous avons décidé de mettre en place des échauffements en autonomie.

Le but :

- Rendre autonomes nos u11 et u13 sur leur échauffement aux séances d'entraînements
- Gagner du temps sur nos mises en places et sur les séances d'entraînements
- Faire comprendre l'importance d'un bon échauffement pour leur futur afin d'éviter les blessures et montrer l'exemple. »



Stade Leonard Kreisker

« Nous avons donc mis en place à l'entraînement mercredi, un tableau avec des propositions d'échauffement que les jeunes peuvent mettre en place en autonomie sans les éducateurs, ainsi qu'un espace sur le tableau où ils avaient la possibilité de mettre leurs idées d'échauffement.

Sur le tableau nous avons mis également mis le Pourquoi ? il est important de bien s'échauffer sans ballon et avec ballon, seul ou à plusieurs, en mettant des échauffements comme : Le taureau, le carré magique, des jonglages, des parcours de motricité ainsi que des circuits de dribbles.

Suite à cela, nos premiers jeunes arrivés à l'entraînement ont eu des idées comme du 2 contre 2, des passes et suit, longues passes (transversale), brésilienne, taureau, ainsi qu'un parcours technique. »

AS Cheminots Rennais



« Descriptif :

L'atelier était placé dans la rotation des ateliers techniques de la séance. Le but de cet atelier était de sensibiliser les jeunes sur la composition d'un bon petit déjeuner avant une activité physique et sportive. Cette séance a été animée par Audrey une maman d'un jeune joueur U13.

Catégorie : U12-U13 (12 joueurs) Une intervention à renouveler !

But du jeu : Après la présentation «théorique» de l'animatrice, réaliser en équipe, à l'aide de vignette un petit déjeuner équilibré.

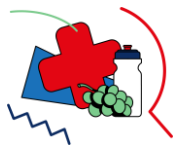
Durée de la séance : 1H30 (atelier de 20minutes)

Moyens :

Humains : 1 acteur extérieur et un éducateur

Matériels: Salle, image, diapo

Financiers: 0 euros. »



CO Pacé



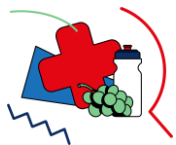
« QCM sur la story Instagram du club sous forme de questions réponses.

Tous les licenciés et suiveurs (de tout âge) étaient conviés à participer.

Et tous les répondant donnaient leurs scores à la fin.

Nous faisons 2 QCM par mois sur le thème. »

FC Breteil Talensac



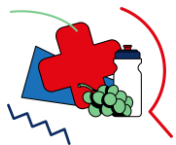
« Réalisation de l'action PEF sur la santé j'ai décidé d'aborder les premiers secours avec les jeunes.

Avec l'aide de Samuel Renaudin, pompier mais également bénévole du club, nous avons séparé la catégorie U13 en 3 groupes, 2 groupes de 6 et un groupe 7.

Le but de cette action c'est de leur transmettre les gestes à faire en cas de besoin ou de nécessité. »



FC Guipry Messac



« Le thème de l'action du Programme Educatif Fédéral du mois de MAI est :
SANTÉ

L'action a été proposée aux EDUCATEURS du FC Guipry-Messac

L'objectif :

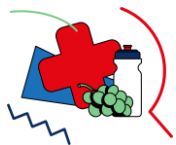
Former les éducateurs du club aux gestes des premiers secours

Descriptif :

Formation assurée par la sécurité civile »



Groupement de Jeunes du Pays Malouin

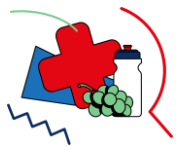


« Descriptif : Le mercredi 3 mai dernier a eu lieu un atelier PEF pour nos jeunes U13-U14 du Groupement Jeunes du Pays Malouin, en compagnie du District 35.

L'occasion de découvrir le PEF pour, nous éducateurs, ainsi que nos joueurs. L'action était centralisée autour des bienfaits du sommeil, de l'hydratation et de l'échauffement.

Le principe de l'action est le suivant : 2 équipes s'affrontent sous la forme d'un atelier technique.

L'équipe qui arrive en premier peut répondre à la question. Si la réponse est bonne, un des joueurs de l'équipe peut essayer de marquer dans un petit but... MAIS AVEC LES YEUX BANDES ! »



La Seiche FC



« Pour cette action PEF de Mai sur la Santé, LA SEICHE FC a réalisé, lors d'une séance U12-U13, une sensibilisation sur les malaises cardiaque chez le jeune sportif et une initiation aux gestes qui sauvent.

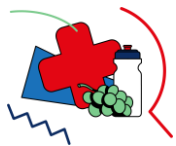
Une première partie théorique avec une séquence reportage en vidéo (sur les accidents cardiaques et les conduites à tenir.)

Puis, dans un second temps, la partie pratique avec la réalisation d'une RCP (Réanimation Cardio Pulmonaire) sur un adulte et une information sur la pose du DSA / DAE (défibrillateur semi ou automatisé externe).

Étaient présents lors de cet entraînement, notre éducateur, également sapeur-pompier volontaire et un dirigeant formé au PSC1.

LA SEICHE FC se veut prévenante auprès de ses jeunes et souhaite réaliser de nombreuses autres actions de formation, auprès de son public (dirigeants - joueurs - parents ..). »





OC Cesson



« Atelier sur le temps d'entraînement des catégories U10-11 et U12-13 (environ 100 enfants).

L'objectif de cette action était de sensibiliser les joueurs sur divers thèmes liés à la santé (alimentation, hydratation, sommeil, hygiène, échauffement, etc).

Tout d'abord, une phase de jeu avec conservation de balle. La zone comportait 5 portes à franchir balle au pied ou avec une passe. Au bout de 3 passages de portes consécutives, l'équipe gagnante remportait une manche. Puis, le jeu se stoppait et une phase de questions débutait. Les deux équipes devaient répondre à une question pour remporter un point bonus en cas de bonne réponse ou réaliser un gage lors de la manche suivante en cas de mauvaise réponse. (Exemple: utiliser son pied faible ou encore courir avec les mains dans le dos).

Cet atelier permettait aux joueurs d'en apprendre plus sur les bons gestes à adopter dans la vie de tous les jours. Pour avoir une hygiène de vie saine et aborder les efforts physiques dans les meilleures conditions. »

RC Rannée La Guerche



« Les U13 du club ont participé à une sensibilisation sur la santé ce Mercredi 11 Mai.

Les joueurs ont formé des binômes qui se sont affrontés sur différents ateliers techniques.

Pendant 10 minutes les binômes restaient sur le même atelier. A chaque réussite sur l'exercice, le binôme rejoignait le rond central pour répondre à une question sur le thème de la santé.

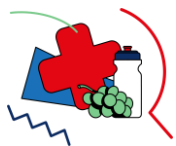
Un point est marqué par bonne réponse. La seule réussite de l'exercice technique ne fait pas gagner de point.

Au bout des 10 minutes les binômes changent d'atelier technique en tournant dans des sens différents.

Une correction est effectuée à la fin de la séance avec des points attribués sur les questions où personne n'a répondu correctement ou sur les questions pas encore posées.

Le total et l'annonce des résultats est ensuite effectué. »

AS Brévelaise



« Aujourd'hui, on observe de plus en plus de jeunes joueurs arriver en tenue d'entraînement ou de match. Il faut que l'enfant arrive en tenue civile, avec son sac et ses affaires pour se changer dans les vestiaires.

Hélas, nous constatons que la plupart des joueurs oublient leurs affaires, ne savent pas faire leur sac, ou laissent leurs parents le faire à leur place.

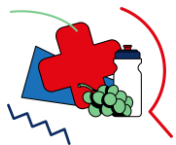
Dans le cadre du PEF, l'AS Brévelaise a décidé de prendre le temps de sensibiliser les U6-U7 à comment (bien) faire leur sac de sport et que doivent-ils mettre dedans ?

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

Premier passage sans ballon, deuxième passage en conduite balle. Les éducateurs du club ont pris le temps d'expliquer l'utilité de chaque équipement selon les conditions météo par exemple. »



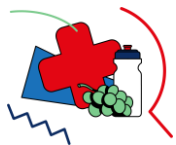
AS Ménimur (1/2)



- « ➤ 10 pratiquants
➤ Public U8/U9
➤ Terrain synthétique de Kérizac à Vannes

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





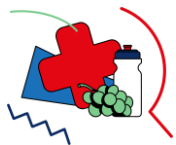
AS Ménimur (2/2)



- « ➤ 12 pratiquants
- Public U8/U9
- Terrain synthétique de Kérizac à Vannes

Sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique. »



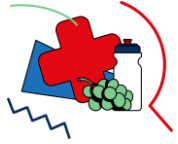


Elvinoise Football

« Le thème du mois de Mai étant la santé et profitant de sa formation en BMF notre éducateur U10-U11, G.Herteaux, a mis en place une formation des gestes qui sauvent auprès des jeunes de sa catégorie avec l'aide d'un pompier volontaire du centre de secours d'Elven.

Bravo à Guillaume et aux stagiaires pour leur investissement. »





FC Lorient



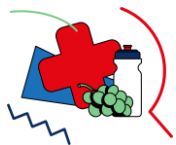
« Ce mois de mai, nous avons installé au sein de la salle kiné quelques affiches permettant à nos joueuses de mieux connaître les routines, mobilités et parties du corps. Cette mise en place à plusieurs objectifs :

- Connaître les différentes routines : proprio cheville, adducteurs, ischio-jambier, quadriceps.
- Connaître les différents protocoles, mobilité : genou, postures, cheville, hanche.
- Connaître et reconnaître les différentes parties de son corps pour aider à localiser les douleurs lors des séances kiné.

Suite à ces installations, elles sont désormais autonomes sur notamment sur les temps de repos ou les « avant-séance. »



GJ Pays Moréac Bignan

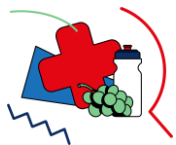


« Entraînement U10-U11: Exercice sur le thème PEF du mois, la Santé.

Jeu de vitesse en compétition pour 3 équipes. Parcours technique suivi d'une zone question sur la nutrition avant, pendant et après match pour valider le point. »



GSI Pontivy



« Pour le mois de mai, la GSI a fait une action avec l'école de foot sur la santé et plus précisément sur : Comment faire son sac de foot ? »

Parcours de motricité + tir au but.

Au top de l'éducateur, les enfants partent, font le parcours de motricité.

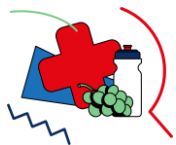
A la fin du parcours, l'éducateur posait une question fermée.

Les enfants marquaient soit dans le but de gauche (réponse fausse), soit dans celui de droite (réponse vraie).

- 1pt pour chaque bonne réponse.
- 2pts pour le premier arrivé ET qui a la bonne réponse. »



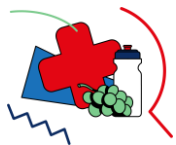
La Guideloise



« Avant chaque match, pendant environ 40 minutes, préparation du corps aux efforts.

- 1) Echauffement individuel libre en agissant sur les bras, jambes, avec ou sans ballon, au choix environ 10 minutes.
- 2) Travail dirigé sur des exercices de coordination sur des coupelles, échelle de rythme, course bras moulinet avant arrière, lancer jambe gauche, droite...
- 3) Souplesse et étirements.
- 4) Conservation : faire deux équipes de 5/5 sur une zone de 30 sur 25 mètres environ, soit faire un 5/3 avec 2 joueurs en appui.
- 5) Exercice de vitesse duel sur 10 à 15 m.
- 6) Séquence de frappe.
- 7) Retour au calme avec dernières consignes et encouragement. Boire de l'eau par petites gorgées.
- 8) Retour au vestiaire. »





Stade Pontivyen



« Cette action a été réalisé avec la catégorie U6-U7, l'objectif était d'apprendre aux joueurs à faire leur sac en fonction du temps à travers un atelier ludique.

L'éducateur annonce une condition météo et les joueurs réalisent le parcours ballon au pied et récupère un objet correspondant à la météo et le dépose ensuite dans le sac de sport.

Cette action permet au joueur de savoir-faire son sac de football tout seul en fonction du temps.

Un éducateur était présent pour animer cet atelier, nous avons aussi eu besoin d'un sac de sport et de différents vêtements et objets pour leur apprendre à faire leur sac.»



Les différents types de crampons et leur utilisation



Pour entretenir ses chaussures de foot et les faire durer plus longtemps :

- Les laver après chaque match et entraînement,
- Les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison,
- Les cirer ou les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir

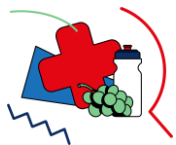
La composition d'un sac de football

Maillot, short, chaussettes, chaussures, protège-tibias, serviette de toilette, gel douche.



Et je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques (coupe-vent, gants, bonnet, pantalon s'il fait froid)

US Arradon



« Description :

Le samedi 30 avril, 35 joueurs de l'US Arradon ont été sensibilisé par un kiné du sport aux étirements, à l'hydratation et à l'alimentation.

Au programme :

- *Présentation du métier de kiné et ses missions*
- *Présentation sur l'importance de l'hydratation et de l'alimentation dans le sport*
- *Prévention des blessures avec démonstration d'étirements activo-dynamique et étirements passifs*
- *Echanges de questions entre les joueurs et le kiné*

Objectifs de l'action :

- *Améliorer l'alimentation des joueurs*
- *Apprendre aux joueurs comment bien s'hydrater*
- *Apprendre les différents types d'étirements et améliorer les postures sur les étirements. »*





WWW.FOOTBRETAGNE.FFF.FR



 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**