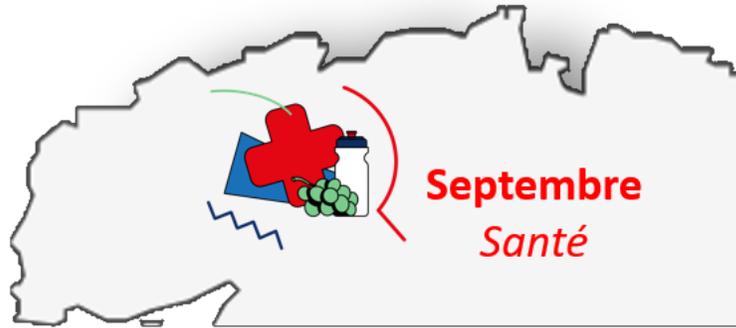




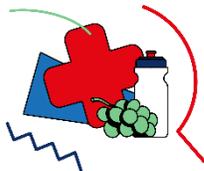
# Programme Educatif Fédéral Bilan des actions Mai 2023

 ILS SONT FOOT CES BRETONS!

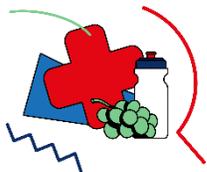




# Mai Santé

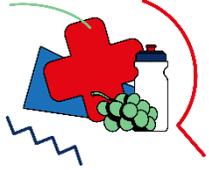


# FC COTE DE PENTHIEVRE



« Nous avons réunis les 18 joueurs de la catégorie U10 – U13 afin qu'ils réalisent une course en équipe avec un parcours technique. Avant chaque manche, un joueur de chaque équipe est appelé et une question lui est posée. Celui qui répond bien avantage son équipe pour la course suivante. »

# FUTSAL CLUB BARNABÉEN

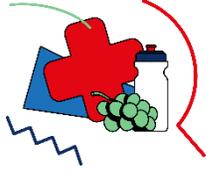


« Nous avons mis en place un atelier de motricité pour faire apprendre aux enfants les différents aliments. Les enfants sont répartis en deux groupes, ils doivent enjamber des haies, récupérer une carte « aliment », puis la placer dans un cerceau correspondant à sa catégorie.

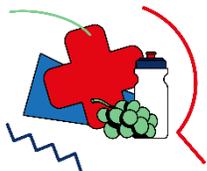
La 1ère variante consistait à classer les aliments en fonction de s'il s'agit d'un fruit, d'un légume, ou autres choses. Pour effectuer la 2ème variante, il fallait classer les aliments en fonction de s'il s'agissait d'un aliment plutôt sucré, ou plutôt salé. »



# GJ PAYS DE MATIGNON



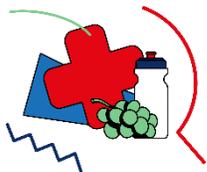
« Lors de l'entraînement du jour, nous avons donné des informations sur le secourisme pour une victime qui s'étouffe. Nous avons également appris aux jeunes la technique de désobstruction par la méthode des 1 à 5 claques dans le dos et les compressions abdominales. »



« A travers un atelier technique, nous avons appris à nos joueurs à faire leurs lacets. Nous avons fait une démonstration dans un premier temps sur des chaussures non portées puis nous avons appliqué cela sur les chaussures des coéquipiers avant de faire sur les siennes et d'enchaîner sur un atelier ludique. »

# GJ SUD GOELO



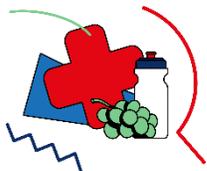


# LANNION FC

## 1/2



« Nos licenciés U16 et U17 ont eu l'occasion de recevoir la visite d'un ancien cycliste professionnel et donc habitué aux exigences du haut niveau concernant l'alimentation. Lors de cette intervention de plus d'une heure, il a pu répondre aux questions de nos jeunes, et apporter des précisions et conseils sur les horaires préférentiels pour manger un repas avant l'effort mais également sur la composition de celui-ci, sans oublier les heures de sommeil ou les gestes à effectuer après un match/ entraînement ( étirements, eau froide etc...). »

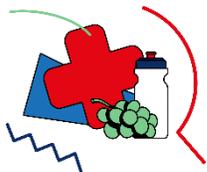


# LANNION FC

## 2/2

« Lors d'une séance U11F, toutes les joueuses avaient un ballon dans une zone centrale avec à leur gauche, à 8 m de la zone centrale, un carré bleu (réponse vraie) et de l'autre côté, à 8m, un carré rouge (réponse fausse). À l'annonce de la question par l'éducateur les joueuses devaient aller rapidement dans le carré de la réponse correspondante. »





# RC PLOUMAGOAR

## 1/4

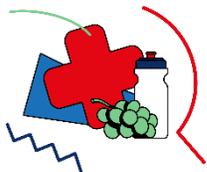


« On incite les jeunes joueurs des catégories U6 à U18 du club à prendre par réflexe leur gourde aux entrainements pour qu'ils aient l'habitude par la suite de l'amener avec eux aux différents matchs et tournois.

A leur âge, il est très important de bien s'hydrater pour l'évolution et la croissance de leur corps tout comme il est important d'avoir une bonne alimentation. »

# RC PLOUMAGOAR

## 2/4



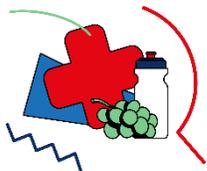
« Souvent, les parents de jeunes joueurs des catégories U12 - U13 préparent les sacs de foot, or, ça peut leur arriver d'oublier certaines choses (mauvaise paire de chaussures, oubli de protèges tibia etc...)

Notre mission est de conseiller les parents et nos jeunes licenciés sur les chaussures adaptées, et le matériel qui convient aux enfants. En tournoi, préparer les sandwiches ainsi que des encas et plusieurs gourdes pour bien s'hydrater tout au long de la journée. »



# RC PLOUMAGOAR

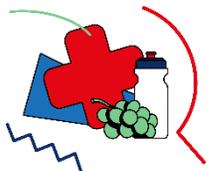
## 3/4



« Le but de cette action est d'inciter nos jeunes footballeurs des U6 aux U13 à bien se reposer et bien dormir avant un match et avant un tournoi par exemple il est essentiel de se coucher et de se lever a des horaires réguliers pour bien se reposer et récupérer. »

# RC PLOUMAGOAR

## 4/4

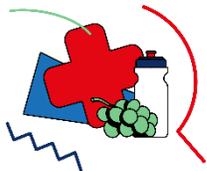


« Le but est de dire à nos jeunes footballeurs des catégories U6 à U18 que le tabac n'est pas bon pour la santé et encore moins pour un footballeur cela pollue les poumons et la capacité respiratoire or pour un footballeur la capacité respiratoire doit être la meilleure possible. »



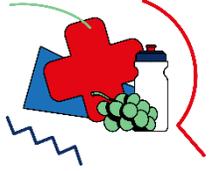
# STADE PLEUDIHENNAIS

## 1/7



« 9 éducateurs du club étaient présents pour participer à une formation aux gestes de premiers secours organisée par 1 éducateur (pompier professionnel) et le salarié du club.

L'objectif était de comprendre le fonctionnement du cœur et l'intérêt du défibrillateur cardiaque. Notre éducateur/pompier a donc dispensé une formation théorique avec mise en situation pratique à tous les stagiaires. Nous avons ensuite continué la formation sur le terrain avec une activité ludique : découverte du « Foot-Pétanque ». Le but était de jouer des petits matchs de foot pétanque en 5 points et, pendant les rotations, de mettre en situation les stagiaires sur des faits qu'ils pourraient rencontrer aux abords des terrains en leur demandant d'adopter les bons réflexes. »



# STADE PLEUDIHENNAIS

## 2/7

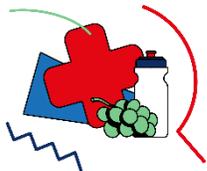


« Au départ du jeu, l'éducateur pose une question aux joueurs (1c1). S'ils pensent que la réponse à la question est VRAI, alors ils doivent aller récupérer le ballon sur la ligne jaune. S'ils pensent que la réponse à la question est FAUX, alors ils doivent aller récupérer le ballon sur la ligne noire. Le premier qui récupère le bon ballon est attaquant, l'autre est défenseur. S'engage ensuite un 1c1 face au gardien. Le joueur marque 1 point s'il concrétise son action par un but. »



# STADE PLEUDIHENNAIS

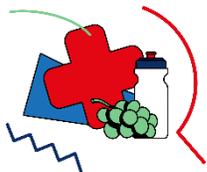
## 3/7



« 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 coté ou dans une mauvaise porte. »

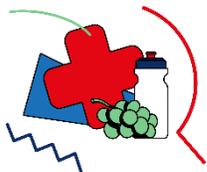
# STADE PLEUDIHENNAIS

## 4/7



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

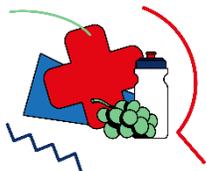
## 5/7



« Au départ, on constitue 2 équipes : tireurs et défenseurs. L'équipe de défenseurs se positionne dans le mur de protection. On pose alors 1 question au 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. Même chose avec les joueurs suivants puis lorsque tous les tireurs sont passés, on change les rôles. 1 point par coup-franc marqué. »

# STADE PLEUDIHENNAIS

## 6/7



« 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 une des 2 zones : « dans mon sac » (cerceau vert) ou « pas dans mon sac » (cerceau rouge).

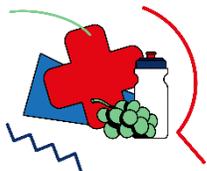
Si le joueur a la bonne réponse, il marque 1 point.

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. »



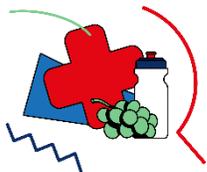
# STADE PLEUDIHENNAIS

## 7/7



« 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 c 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 4 joueuses qui réalisait son parcours après avoir correctement lassé sa chaussure voyait son équipe se faire octroyer 1 point. »

# AS MELGVEN

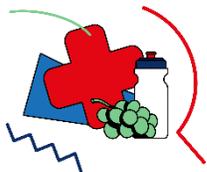


« Le service enfance jeunesse de Melgven, l'AS Melgven et Activ'Sport ont décidé de mettre en place un projet d'activité en y associant les jeunes de la commune (licenciés ou non) et les jeunes d'un institut médico-éducatif.

Plusieurs objectifs pour ce cycle d'activité de 3 séances :

- Permettre l'inclusion des jeunes en situation d'handicap par le jeu et le sport
- Développer du lien social
- Informer et sensibiliser les jeunes sur le handicap. »



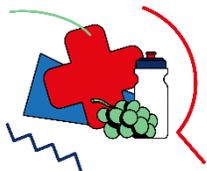


# GOURIN FC

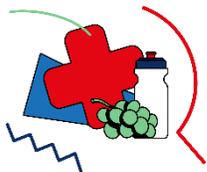


« 2 équipes composées de joueur(se)s U6/U9 et de parents se sont prêtée(s) à un jeu qui consistait à positionner devant des aliments et des boissons le nombre de pierres de sucre qu'ils pensaient que contenaient ces aliments. L'équipe gagnante a été celle qui a trouvé le plus de bonnes réponses. Le but de cette action était de faire prendre conscience aux participant(e)s que globalement nous mangeons, tous les jours, trop de sucre. Cette action nous a permis d'expliquer pourquoi, dès la saison prochaine, nous modifierons la composition de nos goûters d'après match. Nous remplacerons les boissons et les aliments que nous servons habituellement, par des éléments moins sucrés. Les participant(e)s ont été très surpris de la quantité de sucre ingurgitée dès lors qu'ils mangeaient certains biscuits et autres friandises... sans parler des boissons !!! Nous avons reçu les félicitations des parents pour cette action PEF. »

# MELENICKS ELLIANT



« Pour la thématique “ santé ”, l’objectif était de montrer ce que pouvait contenir une trousse de secours. Il y a eu 3 groupes différents au cours de la séance d’entraînement et 29 joueuses ont ainsi participé à l’exercice. L’action a été réalisée avec la section féminine (U11 à U15). Nous avons fait ça sous la forme d’un relais. Une joueuse de chaque équipe réalisait le parcours et récupérait un objet. La première équipe qui estimait avoir ramené tous les bons objets dans la trousse criait “ STOP ” et le jeu s’arrêtait. »



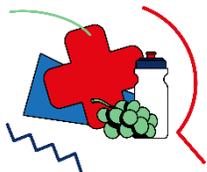
# PLOUZANÉ ACF

## 1/7

« La fin de saison approche et nos jeunes joueurs ont pu assister à une séance de yoga. La séance s'est déroulée le mercredi 3 mai et était destinée à tous les jeunes souhaitant y participer.

Les objectifs visés étaient la relaxation, le renforcement musculaire, l'amélioration de l'écoute de soi et de la gestion de ses émotions. Un moment de détente apprécié par l'ensemble du groupe. »



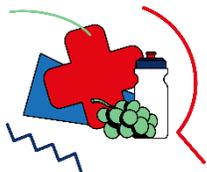


# PLOUZANÉ ACF

## 2/7



« Soucieux de permettre aux jeunes licenciés à participer à un maximum de séance tout au long de l'année, le club a créé une passerelle entre son Accueil de Loisirs et l'École de Foot le mercredi depuis de plusieurs années. Un franc succès qui a permis aux jeunes tout au long de cette saison 2022-2023 d'accéder aux entraînements les mercredis matin et après-midi. Une action qui n'est pas prête de s'arrêter et qui permet à de nombreuses familles de déposer leurs enfants au club tout en s'assurant qu'ils participent aux séances. »



# PLOUZANÉ ACF

## 3/7

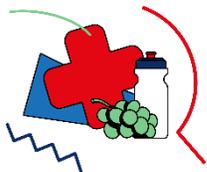
« Au sein du complexe sportif de Trémaïdic, plusieurs extincteurs sont à disposition dans les différents locaux de la structure. Nous avons mis en place une sensibilisation aux risques d'incendie et à la manipulation des extincteurs. Un temps d'échange s'est tourné sur :

- Les règles de sécurité à respecter pour l'utilisation des extincteurs
- Le numéro d'urgence à contacter en cas d'incendie
- Le protocole d'évacuation du public

Suivi d'un quizz sur :

- Comment limiter la propagation du feu
- Comment faciliter l'intervention des secours »



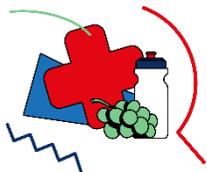


# PLOUZANÉ ACF

## 4/7



« A l'occasion de la fin de saison, les services civiques et BPJEPS du club ont souhaité mettre en place une action de sensibilisation aux situations et numéros d'urgence avant l'été. L'objectif était d'identifier et reconnaître une situation d'urgence, de savoir qui contacter et que faire et surtout de savoir agir à son échelle. Après les séances du jour, ils ont donc organisé un temps d'échange sur les connaissances de chacun sur les numéros d'urgence puis ont réalisé un jeu où les jeunes étaient divisés en équipe de 5. Chaque équipe disposait d'une fiche « situation d'urgence » et devait retrouver dans le complexe sportif une autre fiche « solution ». Enfin, d'autres jeunes ont souhaité réaliser des petites affiches individuelles pour mémoriser au mieux les numéros d'urgence. »

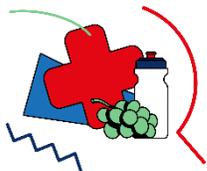


# PLOUZANÉ ACF

## 5/7

« Chaque mercredi matin, les jeunes U6 - U7 - U8 et U9 qui profitent de la passerelle foot entre notre Accueil de Loisirs et l'École de Foot bénéficient d'un temps d'échange sur « comment être bien équipé pour l'entraînement ». En plus des affaires nécessaires à prévoir dont les chaussures de foot, il faut impérativement bien les lacer avant d'entamer la séance. Bien lacer ses chaussures évite les mauvais mouvements ainsi que les risques de blessures. Pour l'occasion, les éducateurs prennent le temps d'expliquer le procédé pour effectuer un bon laçage. Mais ce ne sont pas les seuls à intervenir ! En effet, solidaires entre eux, les jeunes joueurs prennent le temps de montrer aux autres comment lacer les chaussures. »





# PLOUZANÉ ACF

## 6/7

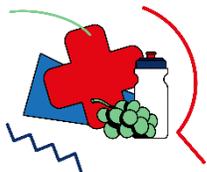


« Après les séances du jour, nous avons organisé un grand jeu « la pyramide des aliments » où les jeunes devaient, collectivement, trouver les 7 catégories des aliments :

1. Eau et boissons non sucrées
2. Fruits/légumes
3. Féculents
4. Produits laitiers
5. Viandes/poissons...
6. Matières grasses ajoutées et fruits à coques/graines
7. Produits gras/sucrés/salés/transformés

Puis individuellement, ils devaient placer la liste d'aliments dans le tableau. Ce support visuel a permis à chacun de réaliser le positionnement des aliments comme les bonbons et les fruits sur la pyramide. »





# PLOUZANÉ ACF

## 7/7

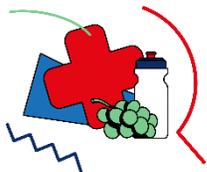
« Un joueur de l'équipe fanion est intervenu ce mercredi 10 mai auprès de nos jeunes U6 - U7 - U8 et U9 avant leur séance d'entraînement afin de vérifier que chacun connaissait les équipements à prévoir avant d'entamer une séance ou un match sur différents terrains : sur herbe, synthétique ou en salle.

Pour l'occasion il a créé un jeu en divisant le groupe en deux équipes. Les joueuses se sont concertées pour noter à tour de rôle sur le tableau un équipement à prévoir selon la thématique donnée.

L'objectif était que chacun apprenne à faire son sac seul à la maison avant de participer à l'entraînement avec les affaires nécessaires. »



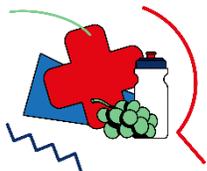
# QUIMPER KERFEUNTEUN FC



« Découverte de la préparation mentale avec un intervenant extérieur qui exerce dans ce domaine. Les jeunes ont eu une sensibilisation sur l'imagerie et sur l'apprentissage de la gestion des émotions. »

# AS MINIAC MORVAN

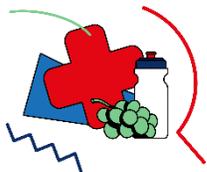
## 1/2



« Lors de l'entraînement de retour des vacances scolaires, nous avons organisé un grand circuit technique tout autour du terrain pour nos U14 et U15. Une seule règle importante : je peux continuer le parcours seulement lorsque je réussis mon exercice technique. Les exercices étaient variés (cross-bar, but sans que le ballon ne touche le sol, arrêter le ballon dans un cerceau, faire un poteau, faire tomber un plot grâce à une passe, réaliser un parcours de jongles etc...). Lors de leur grand parcours, j'appelais 1 par 1 les joueurs. Je leur posais alors une question sur le thème de la drogue et l'alcool. Les jeunes devaient alors répondre par vrai ou faux. Si la réponse donnée est la bonne ils peuvent passer à l'exercice suivant, sinon, il reste sur son exercice. Le premier à terminer le parcours complet gagne. Enfin, pour conclure, nous avons répondu de manière collective à l'ensemble des questions du quizz. »

# AS MINIAC MORVAN

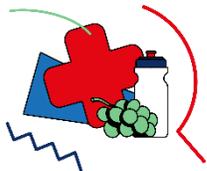
## 2/2



« A la suite d'une très grosse averse, notre entrainement fut interrompu. Ainsi, nos U6-U7 ont eu une séance spéciale où ils ont découvert l'importance de manger sainement pour rester en pleine forme !

Au programme : un quiz amusant préparé en amont, une vidéo instructive et interactive sur le nom des différents fruits et légumes et une règle essentielle : 5 fruits et légumes par jour ! »





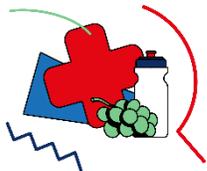
# AS ROMILLÉ

« Lors de leur échauffement nos joueurs U9 participent à notre action PEF en se prêtant à un jeu dont voici le descriptif :

Les joueurs sont divisés en 3 équipes ; chaque équipe fait tourner le ballon, puis, au signal du coach, un joueur de chaque équipe se lance sur le parcours de slalom et doit marquer dans un petit but (1 point si but; 0 point si tir manqué). A l'issue de cette étape, les joueurs ont l'occasion de rapporter un point supplémentaire à leur équipe en répondant le plus rapidement possible à une question liée à la santé.

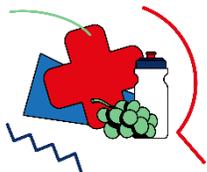
Cette action vise à éduquer nos jeunes sur leur hygiène de vie et à les faire gagner en autonomie sur leur hydratation et alimentation »

# AS SAINT JACQUES FOOT



« Lors d'un entraînement les U11 ont eu l'opportunité de répondre à un questionnaire sur le thème de la santé et plus précisément sur l'hydratation d'un sportif. Pour le rendre plus ludique, ils se sont entraînés aux coups francs. Pour cela 2 équipes s'affrontaient, 1 équipe qui attaque = les tireurs et une équipe qui défend = le mur + gardien de but. Une question était posée à chaque tireur avant qu'il effectue son tir, s'il répondait bon il avait la possibilité de supprimer un joueur du mur, s'il répondait faux, un joueur s'ajoutait à ce mur. Chaque but rapportait 1pt à son équipe, l'équipe qui gagnait était l'équipe avec le plus de points. Les joueurs ont bien apprécié cette action du fait de mélanger à la fois de la théorie et de la pratique. »

# FC GUICHEN

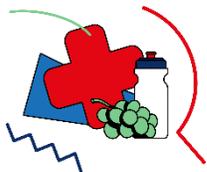


« Nous avons organisé une sensibilisation à une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie. Les enfants qui ont participé à l'action ont compris l'importance d'avoir une bonne hygiène, encore plus pour les sportifs.

Nous avons réalisé un questionnaire avec une multitude de questions différentes. Les enfants répondaient par vrai ou faux. Très motivés, ils ont argumenté chacune de leur réponse. »



# FC GUIPRY MESSAC



« Pour former les jeunes joueurs du FCGM aux gestes des premiers secours, les alerter et leur faire comprendre l'importance d'utiliser des mots précis en cas d'urgence, de faire mémoriser les numéros d'urgence et les bons gestes à pratiquer mais aussi de répéter les situations pour faciliter la mémorisation ; nous avons organisé une formation assurée par les sapeurs-pompiers bénévoles de GUIPRY MESSAC.

Nous avons pour cela formé 3 groupes de 6 joueurs pour qu'ils effectuent 3 ateliers de 30 minutes.

Atelier 1 : Alerter les secours (15/18/112) message clair et précis évaluer l'urgence

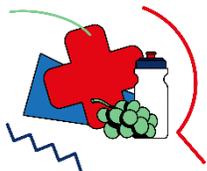
Atelier 2 : Position latérale de sécurité (PLS) + mise en situation + pratique sur mannequin

Atelier 3 : Fonctionnement d'un centre de secours volontaire, visite et présentation du matériel.

Ils ont également réalisé un atelier commun à savoir la réanimation cardio pulmonaire et la mise en place du DAE + une mise en situation. »

# FC MORDELLES

## 1/2

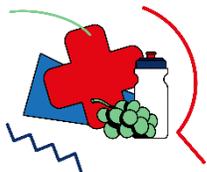


« Tout d'abord, nous avons réalisé cette action PEF avec les joueuses de la catégorie U15F. La compétence visée était de sensibiliser sur les pratiques addictives par l'intermédiaire d'un atelier technique. Pour se faire, nous avons matérialisé 2 zones distinctes: La zone « technique » qui est un atelier technique. La zone « goal! » pour tirer au but. Après avoir construit deux parcours techniques identiques, et avoir déterminé un but « vrai » et un but « faux » à la fin de ces parcours, nous avons réparti les filles en deux équipes qui vont s'affronter. Le but de cet exercice est donc qu'une joueuse de chaque équipe parte faire le parcours technique le plus vite possible, pendant que l'animatrice énonce une question type « vrai/faux » sur le thème des pratiques addictives (le thème du mois étant la Santé). Les joueuses doivent alors choisir entre le but « vrai » et le but « faux » et marquer dedans. Si le but choisi par la joueuse qui tire en premier est le bon et que le but rentre, l'équipe gagne 1 point, cependant si la réponse est fausse ou que le but n'est pas dedans, le point ne sera pas validé. L'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de buts ! »



# FC MORDELLES

## 2/2



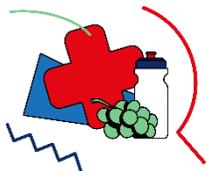
« Tout d’abord, la fin de saison s’approchant à grand pas, le FC Mordelles se voyait dans l’obligation de présenter ses trois grands tournois à la Bretagne mais aussi à d’autres régions. Un tournoi 100% féminin a eu lieu le 18 mai 2023, un tournoi U15, U17, sénior masculin le 21 mai et un dernier tournoi U11-U13 interrégional, le 28 mai.

Le mois de mai portant sur le thème de la santé, nous avons décidé de créer et donner à chaque équipe participant au tournoi, un questionnaire PEF sur ce thème composé d’une dizaine de questions à nous rendre avant la fin de la matinée.

Cette action PEF a été réalisée afin de faire un rappel sur la santé et les bons comportements à adopter avant les matchs et entraînements et nous avons trouvé l’idée bonne de faire passer ce message pendant les tournois lorsqu’un grand nombre de joueurs, joueuses et coachs sont réunis au même endroit. »

# JEUNES D'ARGENTRÉ

## 1/3

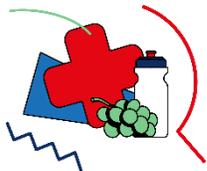


« Lors d'un entraînement, une activité a été réalisée autour de la thématique santé. Sous la forme du jeu du déménageur, les joueurs ont appris à faire leurs lacets. Avant que le jeu commence, une présentation sur comment faire ses lacets était faite. Ensuite, les joueurs devaient ramener dans leur camp le plus de balles de tennis possible situées dans le camp adverse. En arrivant dans le camp adverse, pour pouvoir prendre une balle de tennis ils devaient défaire un lacet et pour pouvoir repartir, il fallait le refaire. Ils devaient faire la même chose en arrivant et en partant de leur camp. L'équipe avec le plus de balles de tennis à la fin remporte la partie. »



# JEUNES D'ARGENTRÉ

## 2/3



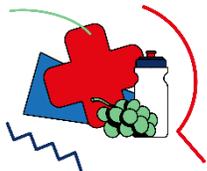
« Lors d'un entraînement, une activité a été réalisée autour de la thématique de la santé. Des duels de 1 min étaient réalisés pour créer une compétition sous la forme d'une montante-descendante. Un joueur était lanceur et un second renvoyait le ballon, le joueur qui devait renvoyer le ballon faisait de la proprioception.

A chaque nouveau duel une consigne était donnée (renvoyer le ballon du pied fort/ faible, avec/ sans un coussin de proprio).

Le joueur devait toujours garder un pied en l'air, s'il le posait ça lui retirait un point et s'il renvoyait correctement le ballon il remportait un point. Le joueur avec le plus de point à la fin du duel montait et l'autre descendait. »

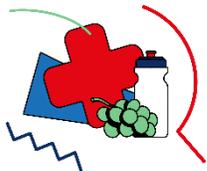
# JEUNES D'ARGENTRÉ

## 3/3



« Lors d'un entraînement, une activité a été réalisée autour de la thématique santé. Les joueurs devaient tout d'abord réaliser un parcours de motricité, puis ils piochaient dans une pochette plastique une situation autour de la thématique du sommeil, de l'éveil et du réveil. Puis ils réalisaient un slalom avant de marquer dans un petit but et ils déposaient la situation dans un cerceau situé derrière le petit but, un était pour le sommeil, un autre pour l'éveil et le dernier pour le réveil. Un point était attribué par bonne réponse et un autre par but marqué. »





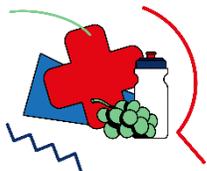
# LA SEICHE



« Pour cette action PEF de avril sur la santé, le club de La Seiche a :

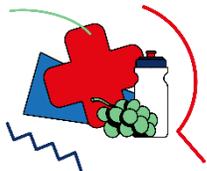
- Fait visiter la caserne des pompiers de Piré-sur-Seiche (en association avec les écoles des communes faisant partie de LSFC : Amanlis, Piré, Boistrudan) ;
- Enseigné la manière de prévenir les secours en cas d'accident ;
- Ouvert les portes du club pour initier les jeunes à la pratique du football et du sport en général. (activités psycho-motrices) ;
- Transmis les valeurs du sport et ses bienfaits sur la santé, l'importance de se mouvoir et de se dépenser. »

# OC MONTAUBAN



« 24 joueurs ont réalisé un morpion sur le thème de la santé. Des questions étaient posées sur les thèmes de la nutrition, du sommeil, de l'hydratation... L'équipe qui a la bonne réponse marque un point. Ensuite, ils réalisent 3 sauts, un slalom et un morpion avant de taper dans la main de celui qui part derrière. »





# SC GOVEN



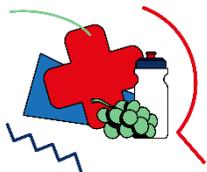
« Nous avons fait deux équipes : 1 équipe rouge et 1 équipe bleue.

Avant l'exercice, en guise d'échauffement mental, notre éducateur a posé les questions de la fiche sur l'hydratation, le sommeil et l'alimentation.

L'atelier a ensuite été exécuté avec un bonus multiplicateur de 2 pour l'équipe rouge qui avait gagné au questionnaire. Chaque but des rouges comptait pour 2. »

# US CHATEAUGIRON

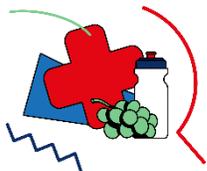
## 1/3



« Le mercredi 10 mai, nous avons réalisé une action PEF lors de la séance d'entraînement des joueurs de la catégorie U10 et U11. Il y avait environ 40 joueurs lors de cette action PEF. Lors de cette action, les joueurs étaient divisés en 2 équipes. Un joueur de chaque équipe entre dans la zone « questions », une phrase qui avait un rapport avec un des trois thèmes suivants : Réveil, Eveil, Sommeil leur était énoncée. Il y avait un but pour chaque thème. Ils devaient donc marquer dans le but qui avait un rapport avec la phrase. L'action avait pour objectif de montrer aux joueurs l'importance du sommeil et ce qu'il fallait faire lors du réveil et de l'éveil. À la fin de l'action nous avons pris un petit temps pour un débriefing sur l'action, ce qu'ils avaient compris de l'action réalisée et ainsi répondre à leurs questions s'il y en avait. »

# US CHATEAUGIRON

## 2/3

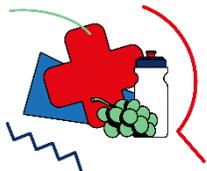


« Le mercredi 10 mai, nous avons réalisé une action PEF lors de la séance d'entraînement des joueurs de la catégorie U12 et U13. Il y avait environ 30 joueurs lors de cette action PEF. Lors de cette action, les joueurs devaient rester en équilibre sur un pied, sur un coussin de proprioception. Ils devaient se lancer le ballon pour essayer de faire tomber le joueur en face. Si le ballon était mal lancé cela faisait moins 1 point pour celui qui l'a lancé et si le joueur posait son deuxième pied par terre cela faisait moins 1 point pour celui qui a posé le pied. L'action avait pour objectif de montrer aux joueurs l'importance de la proprioception pour éviter les blessures. À la fin de l'action nous avons pris un petit temps pour un débriefing sur l'action, ce qu'ils avaient compris de l'action réalisée et ainsi répondre à leurs questions s'il y en avait. »



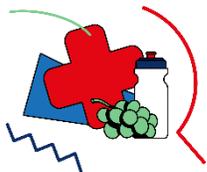
# US CHATEAUGIRON

## 3/3



« Le mercredi 10 mai, nous avons réalisé une action PEF lors de la séance d'entraînement des joueurs de la catégorie U14 et U15. Une trentaine de joueurs ont pris part à cette action du Programme Éducatif Fédéral. Lors de cette action, les joueurs étaient divisés en 2 équipes. Une équipe devait tirer les coups-francs et l'autre se mettait dans le mur. Le premier tireur devait répondre à une question, s'il répondait bien, il y avait un joueur en moins dans le mur. Si sa réponse n'était pas bonne le mur ne bougeait pas. Puis tous les autres tireurs faisaient la même chose. Une fois que tout le monde a tiré on échange les rôles. L'action avait pour objectif de montrer aux joueurs tous les méfaits du cannabis et de la fumée (question). À la fin de l'action nous avons pris un petit temps pour un débriefing sur l'action, ce qu'ils avaient compris de l'action réalisée et ainsi répondre à leurs questions s'il y en avait. »

# US GRÉGORIENNE



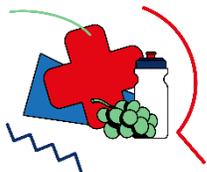
« Pour le mois de mars et l'action sur la santé, nous avons demandé aux catégories U8-U9, U10-U11 et U12-U13 de nous envoyer une photo de leur petit déjeuner avant un match ou un plateau, avec un descriptif et une explication s'ils le voulaient. Moment important pour un sportif.

L'objectif était de savoir comment les joueurs s'alimentaient avant une activité sportive, ensuite de faire un bilan, pour enfin en discuter avec eux et leur expliquer pourquoi ce moment est important. »



# VITRÉENNE FOOTBALL CLUB

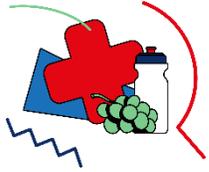
## 1/2



« Cette action avait pour but de sensibiliser nos éducateurs, animateurs et dirigeants aux gestes de premiers secours. Etant donné que ce sont eux qui sont sur les terrains , ils sont les premiers à pouvoir intervenir sur les différentes situations. »

# VITRÉENNE FOOTBALL CLUB

## 2/2



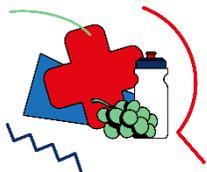
« Nous avons échangé avec les joueuses autour de 3 questions :

*De quoi a-t-on besoin pour bien se préparer à jouer au football ? Quel est l'intérêt d'une alimentation équilibrée ? Quels sont les effets de l'alcool sur la performance ?*

Sur la base du volontariat, les joueuses notent leurs menus pendant 15 jours et bénéficieront de conseils personnalisés. L'alimentation sera intégrée au plan de préparation d'avant saison avec, dès la rentrée, de nouvelles interventions ciblées sur les thèmes qui intéressent les joueuses (menu d'avant match, composition d'un menu équilibré, alimentation et cycle menstruel, etc.) »



# AS SAINT JEAN BREVELAY

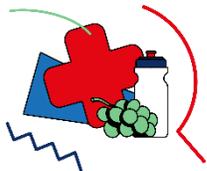


« Lors d'une séance d'entraînement, les U8-U9 de l'école de foot de l'Amicale Sportive Brevelay ont découvert avec l'aide de leur éducateur la composition de la trousse de secours.

L'éducateur ayant une formation de pompier volontaire, a pu expliquer l'intérêt et l'importance d'avoir une trousse de secours complète à proximité. Cette animation a pu être un moment d'échange et de questionnement entre les enfants sur le rôle de chaque élément qui compose la trousse. »

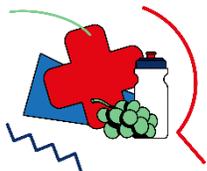


# ASC SAINTE ANNE D'AURAY



« Les U12-U13 du club ont été choisis pour réaliser l'action PEF du mois de mai, sur le thème de la santé. Nous avons réalisé un jeu où le joueur devait choisir entre 3 portes, en lien avec les questions de l'animateur. Il partait en conduite de balle dans un espace au centre, pied droit ou pied gauche avec un carré côté droit "vrai" et un carré côté gauche "faux". L'animateur a ensuite posé des questions sur le thème de la santé et les enfants devaient choisir la bonne réponse, puis tirer entre les 3 portes, ils marquaient 3 points si la réponse coïncidait avec la question de l'animateur. En cas de « but » mais de mauvaise réponse, seulement 1 point était remporté. Pour clore cette activité et synthétiser les apprentissages, un retour avec les enfants a été fait. »

# ELVINOISE FOOTBALL

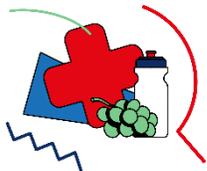


« Nous avons, lors de l'entraînement des féminines U13 du 10 mai, organisé une séance Fit Foot. Elles devaient répondre à un quizz sur la santé lors des étirements. Cette pratique a été mise en place par nos animatrices fédérales « pratiques diversifiées ». L'objectif était de faire découvrir aux filles une pratique diversifiée et une autre manière de faire du foot. »



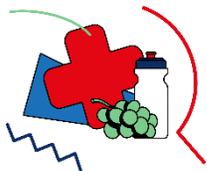
# LA GUIDELOISE

## 1/5



« L'objectif était de présenter, questionner et expliquer ce qu'est l'eau et son action sur le corps humain. Pour cela, il fallait donner les chiffres associés au corps humain ; expliquer les besoins journaliers nécessaires ; discuter de ses bienfaits et des risques liés à une sous consommation mais aussi énumérer les différentes sources d'apport en eau et leur pouvoir réhydratant. A l'issue de quoi, il a été proposé aux joueurs et par équipe, un questionnaire sur l'ensemble des thèmes abordés précédemment. Chaque question bien répondue amenait un point à une équipe ; les deux se rencontrant par la suite sur un parcours de coordination suivi par une frappe d'adresse et pouvant amener un point compensatoire ou complémentaire. »





# LA GUIDELOISE

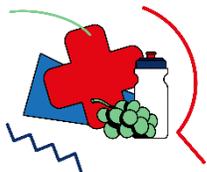
## 2/5



« Avant les matchs et les entrainements, le groupe U14 - U15 effectue un échauffement basé sur des étirements, du travail du haut du corps, des exercices permettant une préparation à l'effort... Une explication sur cette préparation avant l'effort a été présentée à tous les joueurs. »

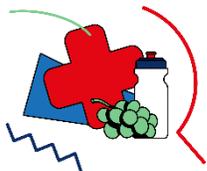
# LA GUIDELOISE

## 3/5



« Pendant les séances d'entraînement et avant chaque match les éducateurs des U16 ont présenté les bienfaits d'une bonne préparation avec des étirements, un travail de réveil musculaire, des courses lentes avec sollicitation des muscles... Nous avons ensuite expliqué les différentes phases d'une préparation à l'effort. Puis, chaque joueur pouvait se préparer individuellement. »





# LA GUIDELOISE

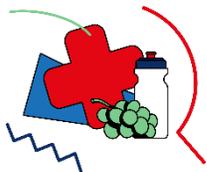
## 4/5



« Pendant une séance d'entraînement et lors des matchs du samedi, les éducateurs ont sensibilisé les joueurs U17 - U18 à un bon échauffement avant la compétition. Il fallait leur apprendre les gestes préparant le corps aux contraintes de la compétition. Ce rappel est effectué à chaque séance. »

# LA GUIDELOISE

## 5/5

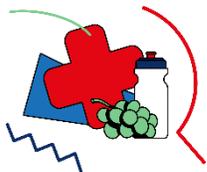


« Chaque éducateur s'enquiert de savoir qui, parmi les enfants sait faire ses lacets et rappelle la nécessité d'avoir toujours ses lacets bien faits pour jouer au foot.

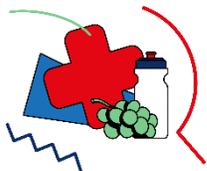
Chaque éducateur défait ensuite les lacets de 3 joueurs par équipe, il montre ensuite comment réaliser un laçage simple ou mieux avec double-nœud. Dans chaque équipe, 3 enfants sont ensuite chargés de refaire les lacets de leurs copains et, l'opération se répète en inversant les rôles pour que chaque enfant puisse apprendre le laçage »



# LA SAINT SÉBASTIEN DE CADEN



« Sous la forme d'un relais, chaque joueur, l'un après l'autre, doit effectuer un parcours le plus rapidement possible et aller chercher un équipement qui doit être dans son sac pour les entraînements et rassemblements du samedi et le ramener dans le sac placé au départ avant de passer le relais au copain... »



« Cette action, répondant au thème de la santé, a été encadrée par des éducateurs en charge de leur catégorie durant une séance. L'objectif de cet atelier était de sensibiliser les jeunes quant aux blessures musculaires et cela de façon ludique grâce à un échauffement spécifique, et des étirements.

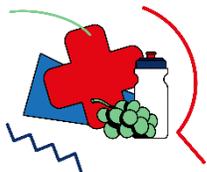
En cercle, les U7 - U9 se préparaient à l'activité à travers une mobilisation articulaire (tête au pied). Les U11 - U13 se préparaient à l'activité par un échauffement dit « brésilien » (2 colonnes avec des gammes, ajout de coordination). Les U14 - U18 étaient sensibilisés sur le fait de savoir s'étirer correctement (activo-dynamique) durant une séance.

Au fur et à mesure, les laisser en autonomie (capitaine, ou un joueur prend le lead et dit les gestes à exécuter). »

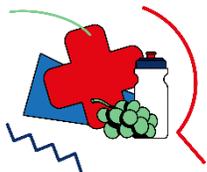


# SAINT COLOMBAN LOCMINÉ

## 1/2



« Cette action a été mise en place auprès des 20 enfants de 7 à 13 ans lors du stage vacances (lundi 24 avril). Le but de cette intervention encadrée par un pompier, était de les sensibiliser aux gestes du Premiers Secours. Par 2, ils ont appris les différents gestes de Premiers Secours (étouffement, Position Latérale de Sécurité...). »



# SAINT COLOMBAN LOCMINÉ

## 2/2

« Cette action a été mise en place auprès des 26 enfants de 7 à 13 ans lors du stage vacances (jeudi 20 avril). L'intervention a été animée par la Ligue contre le Cancer, le thème était « le petit déjeuner ». Des échanges, réflexions étaient présents lors de cette intervention. Des échanges riches entre les enfants et les intervenantes. »





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



 **ILS SONT FOOT CES BRETONS!**