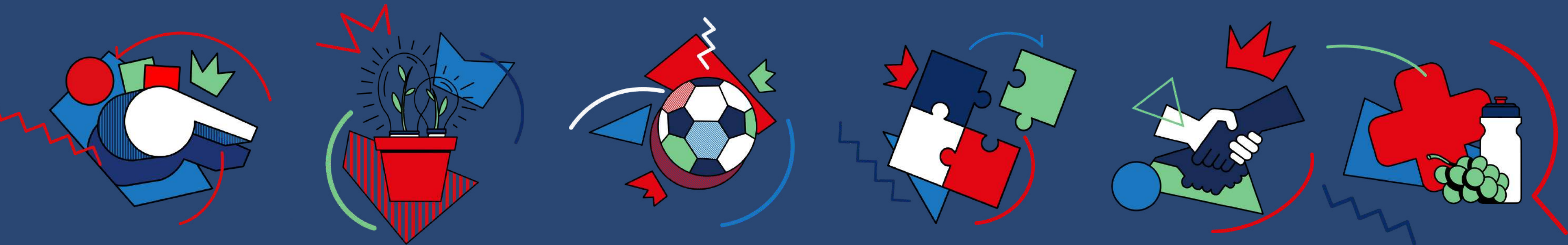




Bilan des actions

Programme Éducatif Fédéral



Bilan des actions

Thème : Santé

Mai 2023



Septembre
Santé



Octobre
*Engagement
Citoyen*



Novembre
Environnement



Décembre
*Règles du Jeu &
Arbitrage*



Janvier
Culture Foot



Février
Fair-Play



Mars
*Engagement
Citoyen*



Avril
Environnement



Mai
Santé



Juin
Culture Foot

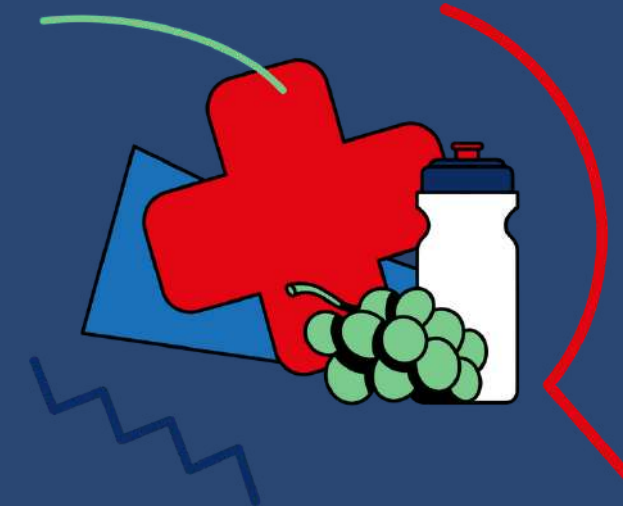


BILAN PEF - MAI 2023

Thème du mois : Santé, bien-être



#PEF35



- 20 actions
- 13 clubs

Bravo à tous !



AS MINIAC MORVAN



U14/U15

Lors de l'entraînement de retour des vacances scolaires, nous avons organisé un grand circuit technique tout au tour 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 touche le sol, arrêté le ballon dans un cerceau, faire un poteau, faire tomber un plot grâce à une passe, réaliser un parcours de jongles etc 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.

S'il a la bonne réponse ils peuvent passer à l'exercice suivant, s'il a pas la bonne réponse 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)



UNE BONNE NUTRITION POUR UN BON SPORTIF

U6/U7

- Sensibilisation à une nutrition variée et équilibrée



A la suite d'une très grosse averse, notre entraînement fut interrompu. Ainsi, nos petits champions 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 !



US CHATEAUGIRON

RÉVEIL, EVEIL, SOMMEIL



U10/U11

- Montrer aux joueurs l'importance du sommeil

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. Réveil, Eveil, Sommeil.

Lors de cette action, les joueurs étaient divisés en 2 équipes. Un joueur de chaque équipe entre dans la zone « questions », je leur disais une phrase qui avait un rapport avec les trois thèmes (Réveil, Eveil, Sommeil). 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'ils y en avaient.





US CHATEAUGIRON (2)



LE COUP-FRANC GAGNANT

U14/U15

- Montrer aux joueurs tous les méfaits du cannabis et de fumer

Nous avons réalisé une action PEF lors de la séance d'entraînement des joueurs de la catégorie U14 et U15. Il y avait environ 30 joueurs lors de cette action PEF. Le coup-franc gagnant.

Lors de cette action, les joueurs étaient divisés en 2 équipes. Une équipe commençait par tirer les coups-francs et l'autre se mettaient 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 tireur faisaient la même chose. Une fois que tout le monde a tiré on échangeait les rôles.

L'action avait pour objectif de montrer aux joueurs tous les méfaits du cannabis et de fumer (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'ils y en avaient.





US CHATEAUGIRON (3)



LE CHAMPION DE LA PROPRIOCEPTION

U12/U13

- Montrer aux joueurs l'importance de la proprioception pour éviter les blessures.

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 l'autre joueur en face de lui. Si le ballon était mal lancé cela faisait moins 1 point pour celui qu'il la lancer 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'ils y en avaient.





FC GUIPRY MESSAC



FORMATION AUX GESTES DES PREMIERS SECOURS

U12

- Former les jeunes joueurs du FCGM aux gestes des premiers secours
- Alerter faire comprendre l'importance d'utiliser des mots précis en cas d'urgence
- Faire mémoriser les numéros d'urgence et les bons gestes à pratiquer
- Répéter les situations pour faciliter la mémorisation

Formation assurée par les sapeurs pompiers bénévoles de GUIPRY MESSAC :
3 groupes de 6 joueurs sur 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

Atelier commun ; Réanimation cardio pulmonaire et mise en place du DAE + mise en situation





LA SEICHE FC

L'ESPRIT LSFC



U6/U13

Pour cette action PEF du mois de MAI sur la SANTE, 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 bien-faits sur la santé, l'importance de se mouvoir et de se dépenser





SC GOVEN

1,2,3 SANTÉ



U10/U13

- Travail technique de la passe et du tir
- Sensibiliser les jeunes sur l'importance d'une bonne hygiène de vie pour un sportif



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. Les bleus dissipés sur la phase des questions se sont rattrapés sur la phase technique.



FC MORDELLES

FOOT ET PRATIQUES ADICTIVES



U15F

- Sensibiliser sur les pratiques addictives par l'intermédiaire d'un atelier technique

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.

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 vainqueur est celle qui a marqué le plus de buts!





FC MORDELLES (2)



QUIZZ P.E.F. TOURNOIS DU FC MORDELLES

TOUTES CATÉGORIES

- Faire un rappel sur la santé et les bons comportements à adopter avant les matchs et entraînements

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 et dans 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 P.E.F. sur ce thème composé d'une dizaine de questions à nous rendre avant la fin de la matinée.

Cette action pef a été réalisé 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 en tournois lorsque un bon nombre de joueurs, joueuses et coachs sont réunis au même endroit.





U9

AS ROMILLE



SANTÉ- ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE



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. Exemples de questions: - Boire un soda après le match m'hydrate suffisamment ? Vrai ou Faux - Que doit-on manger avant un match ? - Combien de temps entre le repas et le match ?



OC MONTAUBAN

SANTÉ



U10/U13

24 joueurs présents pour cette action sur la santé.

**Action basée sur des questions concernant la nutrition, le sommeil,
l'hydratation...**

**L'équipe ayant la bonne réponse marque un point puis au top ils réalisent
un parcours technique suivi d'un morpion avant de revenir et d'enchaîner.**





AS SAINT JACQUES

COUPS FRANCS GAGNANT



U11

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 à la fois 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 la théorie et de la pratique.





VITREENNE FC



SENSIBILISATION ET ACCOMPAGNEMENT POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

U18/SENIORS F

Intervention d'un diététicien diplômé et spécialisé dans les actions collectives de prévention santé :

Echanges avec les joueuses autour de 3 questions :

- De quoi a-t-on besoin pour bien se préparer à jouer au football ? -> resituer l'alimentation dans une hygiène de vie globale (s'entraîner, s'hydrater, se reposer, s'étirer..)
- Quel est l'intérêt d'une alimentation équilibrée ? -> augmenter sa performance athlétique, réduire la fatigue et le risque de blessures ou de maladie, optimiser son entraînement et récupérer plus rapidement...
- Quels sont les effets de l'alcool sur la performance ? -> fatigue, agressivité, temps de réaction, coordination...
- 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.)





LE CLUB

VITREENNE FC (2)

LES GESTES QUI SAUVENT



Cette action avait pour but de sensibiliser nos éducateurs/animateurs et dirigeants aux gestes de premier secours.

Etant donné que ce sont eux qui sont sur les terrains , ils sont les premiers à pouvoir intervenir sur les différentes situations.





JEUNES D'ARGENTRÉ

LE CHAMPION DE PROPRIOCEPTION

U16/U17

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 qui 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, si il le posait ça lui retirait un point et si il renvoyait correctement le ballon il remportait un point.

Le joueur avec le plus de points à la fin du duel montait et l'autre descendait.





JEUNES D'ARGENTRÉ (2)

LES LACETS DU DEMENAGEUR

U8/U9

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 ces lacets était faite. Ensuite les joueurs devaient ramener dans leur camp le plus de balle de tennis possible situé 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 balle de tennis à la fin remporte la partie.





JEUNES D'ARGENTRÉ (3)



U10/U12

REVEIL-EVEIL-SOMMEIL

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 cerceaux 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.





FC GUICHEN



SANTÉ ET NUTRITION

U10/U13

- 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 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.





UNION SPORTIVE GRÉGORIENNE



U8/U13

- Savoir comment les joueurs s'alimentaient avant une activité sportive

Timothé U12



Emre U12 – Dylan U11



François U12



Pour le mois de mai 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.

Malheureusement, peu ont joué le jeu, mais les réponses que nous avons eues nous montrent que l'alimentation des joueurs nous ayant répondu est bonne.



FOOT35.FFF



DISTRICTFOOT35



DISTRICTFOOT35



DISTRICTFOOT35

