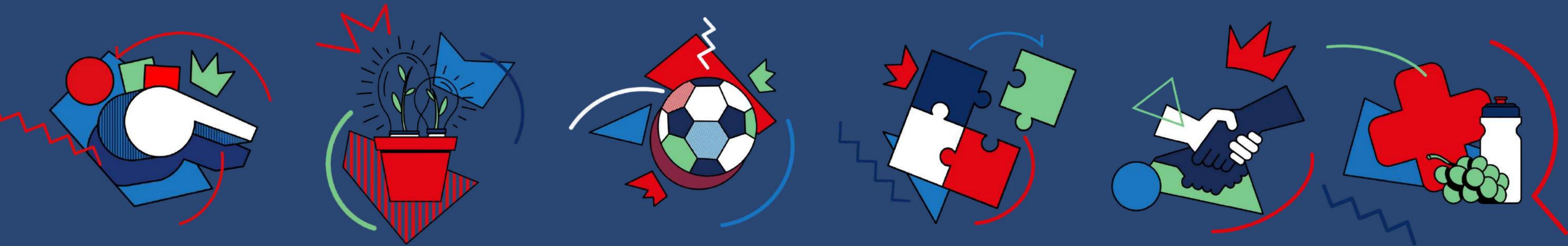




# Bilan des actions

## Programme Éducatif Fédéral



Bilan des actions  
Thème : Santé  
Septembre 2023



# Programmation

2023 / 2024



 <p><b>Septembre</b> Santé</p>	 <p><b>Octobre</b> Engagement Citoyen</p>	 <p><b>Novembre</b> Environnement</p>	 <p><b>Mars</b> Engagement Citoyen</p>
 <p><b>Décembre</b> Règles du Jeu &amp; Arbitrage</p>	 <p><b>Janvier</b> Culture Foot</p>	 <p><b>Février</b> Fair-Play</p>	
 <p><b>Avril</b> Environnement</p>	 <p><b>Mai</b> Santé</p>	 <p><b>Juin</b> Culture Foot</p>	

# BILAN PEF - SEPTEMBRE 2023

Thème du mois : Santé



#PEF35



- 16 actions
- 15 clubs

Bravo à tous !



#PEF35



# A.S CHEMINOTS RENNAIS



## Lacets, c'est gagné !

L'action a été réalisée auprès des U6-U7 des Cheminots Rennais. L'action s'est déroulée auprès de 5 groupes tout au long du créneau d'entraînement. Les groupes comprenaient entre 6 et 8 joueurs et le temps de l'action pour chaque était de 13 minutes.

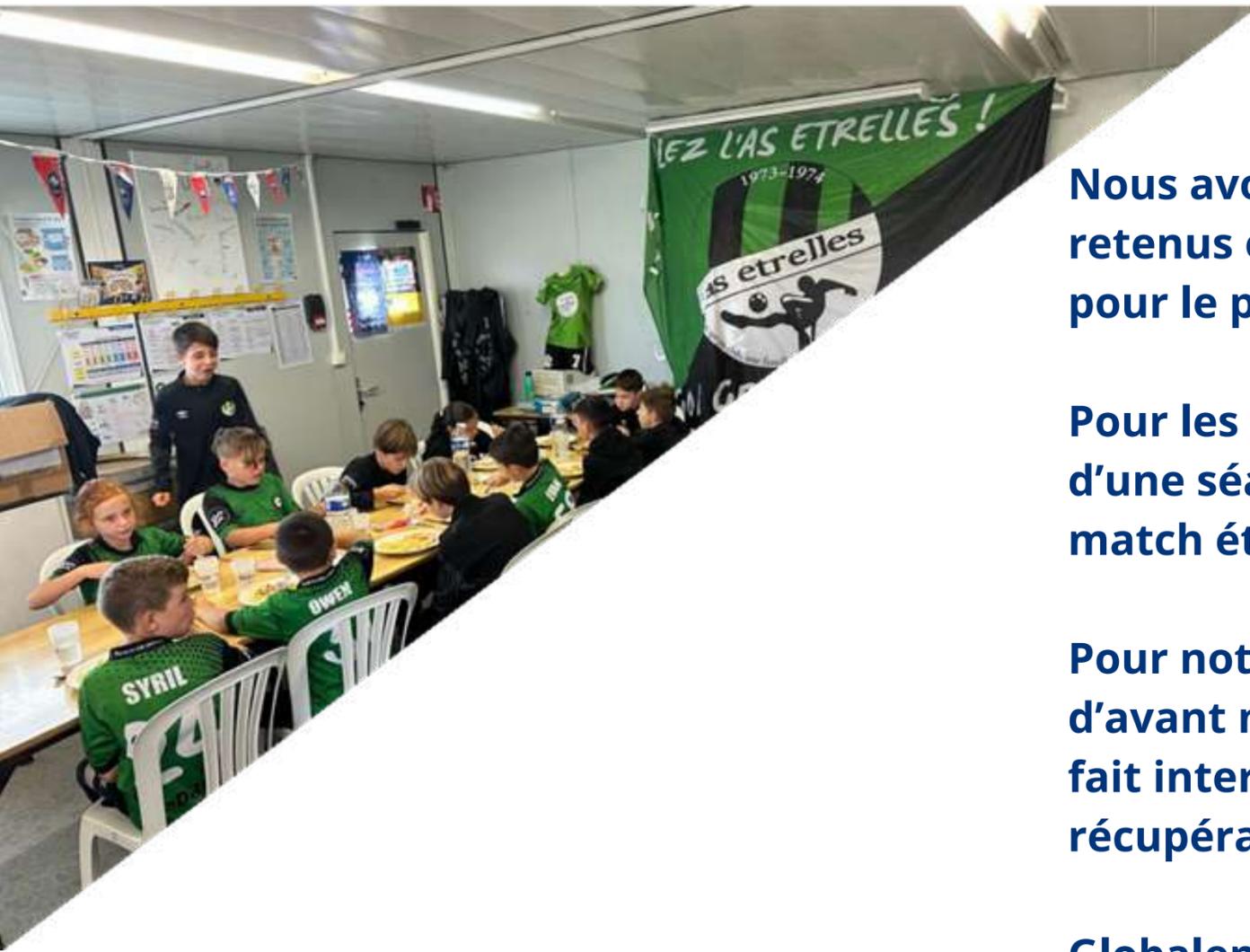
L'objectif de cette action était de sensibiliser les jeunes débutants à l'importance du laçage des chaussures de foot pour leur sécurité et leur confort. Ensuite le but était de les initier à la bonne technique de laçage. Une démonstration imagée était effectuée par l'éducateur et par groupe de 3 ou 4 ils devaient tenter de faire leur lacets. Ceux qui étaient déjà à l'aise devaient laisser faire les autres en les orientant verbalement ou en leur démontrant lorsqu'ils trouvaient des difficultés.

Enfin, un parcours technique avec ballon leur était proposé en relais, où chaque équipe devait faire les lacets d'un joueur avant de pouvoir se lancer dans le parcours. La plus grosse limite était que plusieurs joueurs n'avaient pas de chaussure à lacets, il fallait donc les rendre acteurs avec les autres.





# A.S ETRELLES



**Nous avons décidé de sensibiliser nos jeunes aux repas d'avant match. Les 2 points retenus ont été l'importance du contenu du repas mais aussi l'horaire adéquate pour le prendre, suivant la digestion.**

**Pour les U6/U7 et U8/U9 nous avons donc organiser un petit déjeuner au club suivi d'une séance d'entraînement. Une de nos équipes U11 s'est greffée à l'action car son match était à 11H. Cette action a regroupé 35 joueurs.**

**Pour notre autre équipe de U11 et les 2 de U13 nous avons organisé un déjeuner d'avant match car leur match était en début d'après-midi. Nous avons également fait intervenir le kiné du club qui a pu leur donner des conseils sur le sommeil et la récupération, suivi une séance d'étirement. Cette action a regroupé 30 joueurs .**

**Globalement, nous avons réussi à avoir un taux de présence de 85 % sur l'ensemble de nos licenciés École de foot.**

**Cette action a couté une centaine d'euro au club.**



# A.S MINIAC MORVAN



## A la douche !

Après une montée la saison dernière, nos joueurs U15 se déplaceront davantage dans des communes éloignées. Ainsi, il était important de les sensibiliser sur le fait qu'il est primordial de prendre sa douche à la sortie des entraînements et des matchs.

D'autant plus, que lors de ces déplacements nos jeunes rentreront en mini-bus, ainsi la douche devient obligatoire.

Nous avons alors créé un document qui exprime différentes raisons de prendre sa douche !

Effet immédiat l'ensemble des joueurs se sont douchés et ont pu partagé un gouter au sein du foyer du club.



## AS MINIAC



### L'IMPORTANCE DE LA DOUCHE APRÈS L'EFFORT

#### 1. ÉLIMINATION DE LA SUEUR :

Pendant l'effort, votre corps produit de la sueur pour réguler sa température. Cette sueur contient des toxines et des impuretés. En prenant une douche, vous éliminez ces substances de votre peau, ce qui permet à votre corps de récupérer plus rapidement.

#### 2. PRÉVENTION DES INFECTIONS :

La sueur et la saleté sur votre peau peuvent obstruer les pores, ce qui augmente le risque d'infections cutanées. Une douche après l'exercice aide à prévenir les éruptions cutanées, les boutons et autres problèmes de peau.

#### 3. RAFRAÎCHISSEMENT :

Une douche après l'effort vous aide à vous sentir rafraîchi et revigoré. Cela peut vous aider à vous détendre et à soulager les muscles tendus.

#### 4. HYDRATATION :

L'eau de la douche aide à réhydrater votre peau après la perte de liquides due à la transpiration pendant l'effort.

#### 5. RESPECT DES COÉQUIPIERS :

Prendre une douche après le sport est également une question de respect envers vos coéquipiers. Personne n'aime l'odeur de la sueur après un match. En prenant une douche, vous contribuez à maintenir une atmosphère agréable dans le vestiaire.



# A.S SAINT-JACQUES FOOT



## Je compose mon repas

L'activité à été réalisée avec les U6 U7, lors d'une séance du mercredi après-midi. Nous avons mis en place un atelier pour comprendre comment composer un repas équilibré.

Pour cela l'éducateur avait placé des cerceaux, 4 cerceaux au sol avec des affiches avec différents aliments dessus (fromage, légumes, frites, haricots...). Dans les 4 cerceaux au sol, un était réservé pour le matin, un deuxième pour le midi, le troisième pour le soir et le quatrième cerceau était celui des aliments à éviter.

L'éducateur montrait une affiche avec un aliment dessus, et interrogeait un enfant qui devait venir le placer dans un des 4 cerceaux correspondant. Le reste des enfants donnent leurs avis.

L'éducateur à fait comprendre aux enfants combien les repas étaient importants surtout les veilles de match et d'entraînement.





# A.S ROMILLE



## Intervention d'un médecin du sport.

**Afin de sensibiliser nos jeunes sur les composantes extra-sportives de notre sport. Nous avons fait intervenir un médecin du sport lors d'une séance U11 – U 13.**

**Cette action nous a permis d'échanger sur plusieurs sujets tel que la nutrition, le sommeil etc.. Les jeunes ont aussi appris l'importance d'écouter son corps afin de réduire tous risques de blessures.**

**Nos joueurs étaient ravis de ce moment durant lequel ils ont pu découvrir l'importance des facteurs extérieurs liés à la progression et la performance.**





# CADETS DE BAINS



**L'action PEF mise en place est sur la catégorie U6-U9 pour 32 joueurs. C'est une action sur la santé « comment faire son sac de foot ? » L'objectif était de récupérer un objet et d'effectuer un parcours technique avec une finition.**

**Il fallait déposer l'objet soit dans le cerceau vert qui correspond à un bon objet ou dans le cerceau rouge qui correspond à un mauvais objet. A la fin de l'action il y avait une correction de tout les objets.**



**Le but est de rendre un peu plus autonome chaque enfant.**



# FC BRETEIL TALENSAC



**Le mois de septembre était le mois sur la santé, j'ai donc effectué ma première action PEF avec les U8/U9.**

**Je leur est fait faire un petit jeu qui consiste à faire dans un premier temps un slalom et après celui-ci je leur posais une question et ils devaient tirer dans le but (soit A ou B) suivant la réponse qu'ils pensaient être la bonne. Mes questions étaient principalement axées sur l'hydratation et l'alimentation et j'ai tout de suite remarqué qu'ils maîtrisaient très bien le sujet.**

**Les enfants ont beaucoup apprécié cette action et moi de même.**





# FC GUICHEN



**Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral, le FC Guichen a choisi, comme à chaque rentrée sportive, de fournir une gourde aux licenciés du club.**

**Les objectifs visés par cette action :**

- **Donner de bonnes habitudes aux jeunes joueurs en leur expliquant la nécessité de s'hydrater lors d'une activité sportive.**
- **La protection de l'environnement. Réduction des déchets plastiques, diminution du gaspillage d'eau.**
- **Élimination du partage des bouteilles réduisant les échanges de bactéries et les risques de contamination (COVID-19).**





# FC HERMITAGE CHAPELLE CINTRE



Ce mercredi 27 septembre 2023, les éducateurs du club ont proposé une action PEF sur le thème de la santé aux licencié(e)s de U6 à U9. En effet, ce n'est au total pas moins d'une trentaine d'enfants qui a participé à cet atelier.

L'atelier se décrit de la manière suivante :

Deux équipes s'affrontaient en face à face pour répondre à un quiz sur le thème de la santé. Un joueur de chaque équipe était appelé pour répondre à la question posée par l'éducateur du club.

En fonction de la question posée, les deux joueurs devaient se diriger dans l'une des 2 portes selon leur réponse.

Une porte verte représentait la réponse « oui » ou « vrai » et la porte rouge représentait la réponse « non » ou « faux ».

L'équipe ayant marqué le plus de point à l'issue du jeu remporte l'atelier



1. Es-ce que le repas burger frites est bon pour la santé ? Non
2. Es-ce que les pommes sont bonnes pour la santé ? Oui
3. Es-ce que le coca et les sodas de manière général est bon pour la santé ? Non
4. Es-ce que mangé trop salé est bon pour la santé ? Non
5. Es-ce que le kiwi est bon pour la santé ? Oui
6. Es ce que les bonbons c'est bon pour la santé ? Non
7. La banane est très mauvaise pour la santé. Non
8. Es-ce vrai qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour ? Oui
9. Es-ce vrai qu'il faut avoir une activité physique régulière ? Oui
10. Es ce que la pizza est bonne pour la santé ? Non
11. C'est important de manger un petit déjeuner le matin ? Oui
12. Es-ce vrai qu'il ne faut pas boire beaucoup d'eau la journée ? Non
13. Es-ce qu'il est important de se laver ? Oui
14. Es-ce que je dois me laver les dents le matin et le soir ? Oui
15. Es-ce que je dois prendre une douche après une séance d'entraînement quand je rentre du foot ?



# LA SEICHE FC



## Un kit pour tous...

**Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral, LA SEICHE FC a choisi, pour cette rentrée sportive, de fournir un KIT LSFC/santé pour les catégories allant de U6 à U13 ce qui représente environ 150 enfants, comprenant un sac à dos ,une gourde et une serviette à tous les licenciés en école de foot.**

**« Plusieurs objectifs dans une même action: « Sensibiliser – Informer – Accompagner » La Santé : « Physique – Mental – Social » est primordiale avant de savoir pratiquer le football à LA SEICHE FC ! C'est pourquoi tout long de cette rentrée foot nous avons informer l'importance d'être en bonne santé et cela passe par des gestes simple du quotidien ( s'hydrater , se laver les mains ect ... )**

**« Cela représente une action sanitaire et écologiquement positive et forte de sens pour le club et ses jeunes licenciés ! »**





# OC CESSON

## Garder la ligne d'eau

L'action menée aujourd'hui a permis à une soixantaine d'enfants de catégories U8 U9 d'en apprendre davantage sur les bienfaits de l'eau par rapport au corps humain.

À travers une série de questions posées, les enfants devaient se déplacer dans la zone correspondant à la réponse (vrai ou faux), dans la limite de 5 secondes pour rejoindre la zone, tout en gardant le contrôle du ballon.

Des contraintes ont été ajoutées au fur et à mesure que l'exercice avançait, afin de complexifier la tâche footballistique (conduite de balle en arrière, pied droit, pied gauche, pied droit et pied gauche successivement, en binôme pour renforcer la cohésion et l'écoute, et ainsi aller dans la bonne zone de réponse).





# US CHATEAUGIRON



## Garder la ligne d'eau

L'action s'est déroulée le mercredi 27 septembre 2023 à Chateaugiron avec les jeunes de 9,10,11 et 12 ans soit un ensemble de 103 jeunes sur l'ensemble des deux catégories.

Pour cette action aucun acteur extérieur est venu et aucuns moyens financiers n'a été utilisé. Les moyens humains, il y avait moi en temps que présentateur et animateur et les jeunes qui ont participé à l'action. Pour cette action le matériel utilisé a été 4 plots noir pour la zone vrai, 4 plots rouge pour la zone faux, 10 coupelles jaunes pour la zone neutre pour poser les questions et 1 ballon par personnes.

Les objectifs de cette action sont être capable de comprendre comment bien s'hydrater pour jouer mais encore être capable de comprendre pourquoi c'est important de bien s'hydrater. L'action mise en place était un quiz vrai faux avec 12 questions.





# US FOUGERES (1)



## L'importance d'une bonne alimentation et hydratation

Sur le thème de la santé et notamment « l'alimentation », « l'hydratation ».

L'objectif est d'apprendre aux jeunes ( U6-U7-U8-U9 ) à s'hydrater avant, pendant et après un entraînement ou un match et de s'alimenter correctement.

L'atelier technique commence par une conduite de balle dans une grande zone et d'un stop ball dans une plus petite zone correspondant à leur réponse. Zone bleue = Faux. Zone verte = Vrai. Lors de cette séance l'éducateur annonce à voix haute le début de la conduite avec la surface de pied demandé et un peu plus tard il pose la question à voix haute.





# US FOUGERES (2)

## L'importance d'une bonne alimentation et hydratation

Sur le thème de la santé et notamment « l'alimentation » et « l'hydratation » L'objectif est de conseiller les jeunes ( U10-U11 ) en ce qui concerne leur alimentation et leur hydratation.

L'atelier technique commence par un slalom lorsque l'éducateur finit de poser sa question, les jeunes licenciés doivent alors finir le slalom avant de tirer dans un but. Les jeunes licenciés sont divisé en 2 équipes et la première équipe qui marque a le droit de répondre à la question, si l'équipe répond bien elle obtient 1 point mais si elle répond mal alors elle n'obtient rien.





# US LIFFRE



**Dans la cadre du PEF, l'US Liffre football a réalisé une action sur le thème de la santé avec 20 joueurs de catégorie U18.**

**L'objectif de cette session, animée par un formateur PSC1, était de rappeler les gestes à réaliser lors d'un accident. Après avoir interrogé les joueurs sur les numéros à appeler en cas d'accident (15: SAMU), le formateur a rappelé les gestes à réaliser en cas d'accident. Le formateur a également rappelé la localisation des défibrillateurs à proximité des terrains de football.**





# US SAINT-MALO

## Mon sac de foot !



Lors de la séance U6-U7-U8 & U6F-U9F, un atelier « Mon sac de foot » a été mis en place.

Les enfants sont passé par groupe de 4 sur les ateliers. L'objectif était de remplir le sac de foot avec des objets mis sur image. Ils devaient effectuer un parcours de motricité avec et sans ballon pour atteindre le sac. A la fin de chaque rotation, l'éducateur expliquait les objets à mettre et à ne pas mettre dans le sac.





FOOT35.FFF



DISTRICTFOOT35



DISTRICTFOOT35



DISTRICTFOOT35

