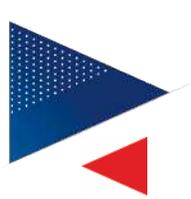


Programme éducatif fédéral

Bilan des actions MAI 2022





PEF Mai 2022

Santé





US ARRADON (1/2)



Sensibilisation aux étirements, à l'hydratation et à l'alimentation

« Description :

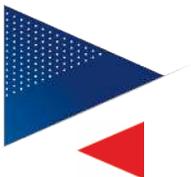
Le samedi 30 avril, 35 joueurs de l'US Arradon ont été sensibilisés par un kiné du sport aux étirements, à l'hydratation et à l'alimentation.

Au programme :

- Présentation du métier de kiné et ses missions
- Présentation de 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 »





US ARRADON (2/2)



Thématique environnement – Atelier contre le gaspillage Catégorie U7/U9

« Description :

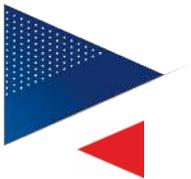
Cette action est réalisée avec la catégorie U7-U9 (17 joueurs) et est encadrée par les responsables de l'école de foot :

David Quemard – Marc Henri Ambono.

Les joueurs sont divisés en 2 équipes sur un parcours de motricité/coordination qui se termine par un cerceau rouge et un cerceau vert. Le cerceau rouge désigne « je gaspille » et le vert désigne « j'économise ». L'éducateur va énoncer des situations quotidiennes où l'on gaspille et économise de l'eau. Les joueurs choisissent leur réponse et un débat avec le reste des joueurs s'en suit avant le prochain tour.

Objectifs de l'action :

L'objectif de l'action est de sensibiliser les joueurs au gaspillage et à l'importance de l'utilisation de l'eau par un atelier de motricité/coordination ludique. »



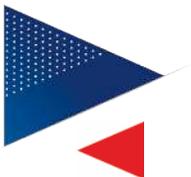


GJ PAYS MOREAC BIGNAN (1/4)



Thématique Fair Play

« Poursuite de notre fil rouge de la saison. Un nouveau Carton Vert Attitude a été attribué à Esteban pour son investissement au club. En effet, réel leader de l'équipe U17, il montre parfaitement la voie à suivre à ses coéquipiers. De plus, ses vidéos de matchs seniors et son investissement sur l'Instagram du club mérite tout notre respect. Un vrai lien entre les catégories jeunes et les seniors. »



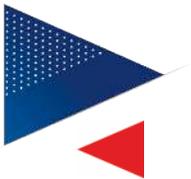


GJ PAYS MOREAC BIGNAN (2/4)



Thématique Fair-Play

« Un grand bravo à Guewen Derval et à son équipe U13 pour son carton vert. Auteur d'un très bon match et d'une victoire 6-0 contre Baud B, il aura montré l'exemple à ses partenaires dans la combativité et les efforts défensifs. Il sera ensuite l'auteur d'un magnifique but ! Bravo Guewen. »



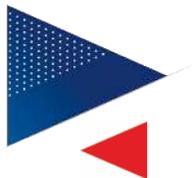
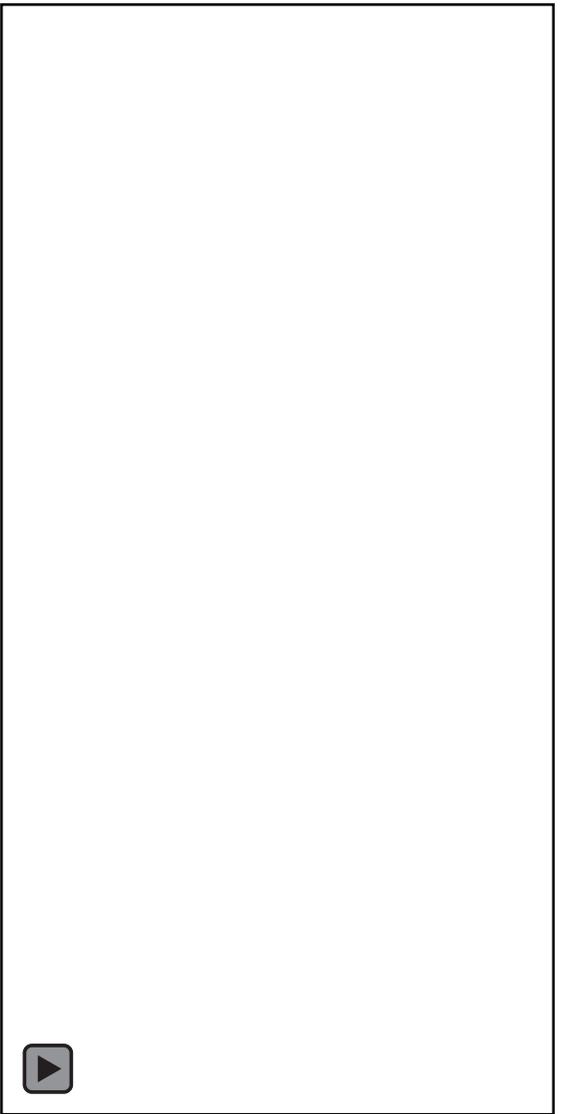


GJ PAYS MOREAC BIGNAN (3/4)



Thématique Engagement Citoyen Catégorie U16/U17

«Retour sur l'action portée auprès d'un étudiant de l'AS Menimur et de notre équipe U16 U17. Le voyage est actuellement en cours au Sénégal. »



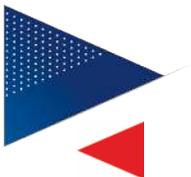


GJ PAYS MOREAC BIGNAN (4/4)



Catégorie 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 « questions » sur la nutrition avant, pendant, et après le match pour valider le point.3



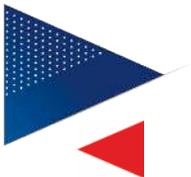


MB NOYAL-PONTIVY (1/3)



Thématique Culture foot Catégories U8 à U11F

« Les sheepies du club ont créé une banderole à l'occasion d'un match féminine de D1 pour soutenir l'équipe de l'En Avant de Guingamp où joue leur marraine, Margaux LE MOUËL. Pour cela les filles ont commencé tout d'abord à réfléchir comment elles allaient créer la banderole, ensuite elles ont commencé à la réaliser et pour finir elle sont allées supporter leur marraine lors de son match. »





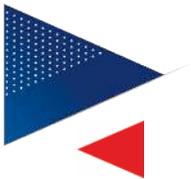
MB NOYAL-PONTIVY (2/3)



Thématique Culture foot Catégories U8 à U11

« Lors du stage de foot, les enfants répondaient aux questions posées par groupe de 5, une bonne réponse rapporte 1 point , à la fin du quiz celui qui avait 0 point avait un petit gage.

- Dans ce quiz ils avaient des questions sur:
- Les joueurs/joueuses de l'équipe de France
 - Les règles du football
 - Sur le club. »



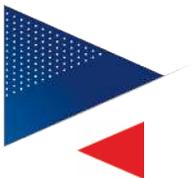


MB NOYAL-PONTIVY (3/3)



Thématique Environnement – Ramassage de déchets Catégories U8 à U11

« Nous avons mis en place un atelier ramassage de déchets sur le stage de foot, avec 5 équipes. Chaque équipe s'est munie d'un sac poubelle et de gants et ils sont allés ramasser les déchets sur le complexe du club. A la fin, l'équipe qui avait le plus de déchets avait gagné. Le but étant de sensibiliser les enfants à la pollution, et l'importance d'avoir un environnement propre autour de soi. Pour les récompenser de leur bonne action, nous les avons fait prendre un goûter dehors. »





AM. S. BREVELAISE



Apprendre à faire son sac Catégorie U6/U7

« 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 pour sensibiliser les U6-U7 sur comment faire leur sac de sport et quoi mettre dedans.

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

Premier passage sans ballon, deuxième passage en conduite de balle. Les éducateurs du club ont pris le temps d'expliquer l'intérêt de comment préparer son sac avec les accessoires essentiels du footballeur. »





ELVINOISE

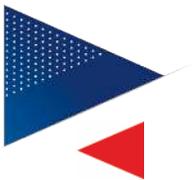


Formation aux gestes qui sauvent Catégorie U10/U11

« Le thème du mois de Mai étant la santé et profitant de sa formation en BMF, notre éducateur U11/U10, 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

👏❤️»



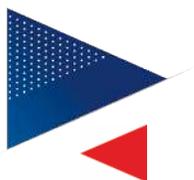


ENFANTS DE GUER



Connaissance sur l'hydratation Catégorie U10/U13

« Les joueurs sont en conduite de balle au sein du rond central avec une zone VRAIE située sur la gauche du rond et la zone FAUSSE à droite du rond, les joueurs sont en conduite de balle et lorsque que l'éducateur pose la question les joueurs doivent se rendre dans la zone correspondante à leur réponse perso. »





LA GUIDELOISE



Préparation du match Catégorie U17

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

- 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 étirement
- 4) Conservation : faire deux équipes de 5/5 sur une zone de 30 sur 25 M 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»





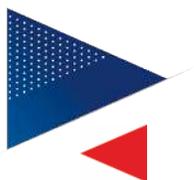
STADE PONTIVYEN



Catégorie U6/U7

« Cette action a été réalisée 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. »





AS MENIMUR (1/2)



Lacets, c'est gagné ! Catégorie U8/U9

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

- 10 pratiquants
- Terrain synthétique de Kérizac à Vannes »





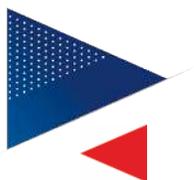
AS MENIMUR (2/2)



Réveil, Eveil, Sommeil Catégorie U8/U9 F

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

- 12 pratiquantes
- Terrain synthétique de Kérizac à Vannes. »





FC LORIENT



Affiches Santé – Prévention Catégories U6 à U19F

« 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 les temps de repos ou les « avant-séance ».

