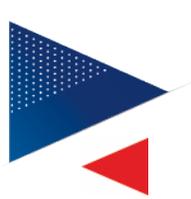


Programme éducatif fédéral

Bilan des actions SEPTEMBRE 2023





PEF Septembre 2023

Santé





MB NOYAL-PONTIVY (1/2)



Catégories U10 à U13

« Pendant un entrainement consacré aux catégories suivantes : U10/U11, U12/U13, nous avons réalisé un petit Quizz sur le thème de la santé. Celui-ci a abordé plusieurs sous-thèmes comme : l'hydratation, le sommeil, l'alimentation et la respiration.

Le Quizz s'est effectué de manière individuelle sous forme d'affirmations énoncées par l'éducatrice. Par la suite les joueuses devaient se diriger dans la zone « Vrai » ou « Faux » en fonction de leur opinion.

Il s'est déroulé de manière pédagogique et éducative. »





MB NOYAL-PONTIVY (2/2)



Catégories U6 à U13 Thématique Culture Foot

« Durant la journée, nos joueuses des catégories U6/U9, U10/U11 et U12/U13 ont pu assister à un match de football des U15. Il s'est déroulé entre le FC Lorient et l'EA Guingamp. A la fin du match, nous avons proposé à nos joueuses ainsi que les U11 filles de Lorient de participer à un entrainement de reprise.

Afin de créer des moments de cohésion entre les joueuses, elles ont pu manger en toute convivialité toutes ensemble le midi. L'après-midi a continué dans la même ambiance, avec des petits jeux et activités plus fun les uns que les autres. Les parents et les éducateurs, ont pu eux aussi y participer. »





LA GUIDELOISE



Catégorie U15 Préparation à l'effort

« Echauffement et préparation à l'effort avant un match pour la catégorie U15.

Avant de disputer le match les U15 ont effectué des exercices permettant au corps de supporter les efforts de la compétition.

Pendant 15 minutes des courses avec échauffement du haut du corps, des étirements, du travail de course ont permis une préparation au match dans de bonnes conditions. »





ENFANTS DE GUER



Catégories U14 à U19

« Deux intervenants, un gendarme et un kinésithérapeute sont venus à la rencontre de nos enfants pour quelques préventions !

Pour cette action j'ai invité un gendarme pour qu'il puisse expliquer les méfaits de l'alcool, du cannabis, du tabac ainsi que des risques à la suite de cette consommation. Et j'ai également invité un kinésithérapeute pour la prévention des blessures, comprendre les étirements, quel type d'étirements réaliser à quel moment.

L'objectif visé en faisant intervenir un gendarme ici était de prévenir les enfants des risques qu'ils peuvent avoir à la suite d'une consommation de ces différents produits.

L'objectif visé en faisant intervenir un kinésithérapeute ici était de faire comprendre à l'enfant à quoi servent exactement les étirements et quand faut-il les réaliser.

Pour réaliser cette action j'ai contacté les éducateurs de chaque catégorie pour savoir s'ils pouvaient être présents ainsi que les joueurs sur ce créneau car nous avons remplacé une séance par cette action.»





GSi PONTIVY



Catégories U6 à U9

« Le thème est ici *la santé*, l'objectif est simple; développer les connaissances footballistiques des jeunes en leur posant des questions sur la santé et plus précisément sur les aspects de la santé dans le sport.

A travers ce thème, nous avons testé les connaissances des joueurs. Les catégories U6/U7 & U8/U9 (32 joueurs) de la GSI Pontivy ont été conviées à cette action.

L'action a été réalisée de manière suivante :

Deux équipes s'affrontent avec le but de marquer un but pour répondre à la question, les deux équipes se mettent chacune à un but et au coup de sifflet le premier joueur de chaque équipe écoute la question. Après écoute de la question, chaque joueur vient prendre un ballon au milieu de terrain pour tirer au but. Si le premier joueur marque, alors il peut répondre. Sinon, le deuxième joueur peut répondre.

- une bonne réponse à la question: 1 point pour l'équipe.
- une mauvaise réponse à la question: l'équipe adverse répond

A la fin des questions, réalisation d'un bilan avec les joueurs pour savoir ce qu'ils ont appris sur le sujet de la santé. »





AS BREVELAISE



Catégorie U8/U9 Thématique Fair-Play

« L'Amicale Sportive Brévelaise organisait le samedi 23 septembre le plateau U8-U9 du secteur de l'Evel.

A l'occasion de ce premier plateau de la saison, les dirigeants du club ont souhaité mettre l'accent sur le fair-play, état d'esprit qui doit régner tout le long de la saison.

A cette occasion un protocole était mis en place à chaque fin de rencontre. L'équipe vainqueur réalisa une haie d'honneur, l'équipe vaincue traversa la haie d'honneur sous les applaudissements des vainqueurs.

L'objectif de cette action est de faire prendre conscience à nos jeunes pratiquants l'importance du Fair-play, du respect de ses partenaires, des adversaires et des arbitres.»





ENTENTE PAYS DU TARUN



Catégories U10 à U13 Sensibilisation au football pour malvoyants et aveugles

« Exercice : Opposition Cécifoot »

Voici l'action PEF du mois qui a été proposée dans notre entente.

Cette action a eu pour but d'initier nos jeunes au handisport au travers d'une sensibilisation à la pratique du football pour les malvoyants et les aveugles. Nos jeunes footballeurs ont beaucoup apprécié et en redemandent encore !

Merci à Julien RIBLER, coach général de Plumelin Sports, à l'initiative de cette action, ainsi qu'aux encadrants des équipes jeunes présents sur cette action, Thierry BUSSON, Florian DEBOIS et Axel LEPIOUFLE. »





SAINT-CO LOCMINE (1/2)



Saison 2023-2024

TRAME D'ÉCHAUFFEMENT

15 à 20 minutes

Foot à 8

Catégories U10 à U18

« Cette action a été mise en place auprès des jeunes licenciés. Une trame d'échauffement pour le foot à 8 et foot à 11 a été transférée aux éducateurs.

Le but de cette action est d'avoir une trame, avec les différentes étapes de l'échauffement et de la suivre sur la saison.

Cette trame permet de suivre correctement les étapes et monter le cardio au fur à mesure. »

- 1- Gammes athlétiques 6'
- 2- Passe-Suit - 3 variantes 5'
- 3- Conservation - avec ou sans sens de jeu 6'
- 4- Mise en situation devant le but 6'
- 5- Accélération - Vitesse - Vivacité 2'

+ HYDRATION à ne pas oublier



SAINT-CO LOCMINE (2/2)



Toutes les catégories

« Une section FIT FOOT a été créée auprès d'un public adulte, d'une séance par semaine extérieur ou intérieur.

Nous avons à disposition une salle pour la période hivernale.

Ces séances sont animées par une salariée du club, Malvina GILLET.

Nous débutons cette pratique diversifiée depuis début septembre, nous comptons pour l'instant sur 10 licenciés.»





ELVINOISE (1/2)



Catégorie U10/U11

Atelier échauffement avant l'effort

« L'atelier a pour but de sensibiliser les jeunes à l'importance de l'échauffement afin de permettre la sécurité et la prévention des blessures lors des entrainements et des matchs. Il permet aussi d'assurer l'autonomie en demandant à un joueur de mener l'échauffement.

L'action a été effectuée au début de la séance des U10/U11 avec un effectif de 20 jeunes sous la surveillance et les questionnements des éducateurs : « Qu'est-ce qu'un bon échauffement, à quoi sert-il ?, comment bien s'échauffer ? »





ELVINOISE (2/2)



Catégorie U13F **Séance d'étirements**

« Le but est de sensibiliser les joueuses à l'utilité des étirements et de prévenir les blessures. Elle leur permet de mieux connaître leur corps (où est quel muscle, à quoi il sert, pourquoi il est important de s'étirer).

L'action a été effectuée à la fin d'une séance U13F avec un effectif de 20 filles par l'éducatrice en questionnant les joueuses. »





PLOUHINEC FC



Catégorie U17

« Action réalisée avec les U17 et seniors du club. Au total, une quarantaine de joueurs ont été impliqués dans cette action.

Cette action, répondant au thème de la « Santé », a été encadrée par Thibault Gillet (Masseur-kinesithérapeute du sport).

L'objectif de cette action était de sensibiliser les U17 et seniors aux facteurs de risques de blessures. Il est intervenu sur des facteurs intrinsèques comme l'hygiène de vie (sommeil, hydratation, alimentation, la forme physique...) et sur des facteurs extrinsèques comme (contacts, instabilités musculaires...). Une intervention sur les étirements a aussi été effectuée.

Cette action a permis aux joueurs de prendre conscience des risques dus à certaines pratiques et habitudes. »





ASC SAINTE-ANNE D'AURAY



Toutes les catégories

Thématique Culture Foot – Opération “Tous au stade”

« Dimanche 18 septembre a eu lieu l'opération « Tous au stade » : Le bureau souhaitait marquer le début du championnat (D2) par un moment où tous les membres du club pourraient se réunir.

Pour ponctuer cette reprise, un succulent « burger-frites » fait sur place par des bénévoles, dès la fin du match !

Aussi, les U9/U10 ont donné la main pour l'entrée des seniors avec quelques autographes à la clé en fin de match... L'objectif était de créer / renforcer le lien entre les générations du club, pour faire perdurer ce sentiment d'appartenance. Cela était aussi l'occasion d'attirer les parents des jeunes sur un match senior.

Tout le monde était heureux, et a apprécié cette belle journée. Pour certains, c'était une première...

Au-delà du lien entre les générations, l'idée était aussi de continuer notre politique visant à faire du stade un vrai « lieu de vie » sur la commune et fédérer un maximum de personnes autour de notre club. »





FC LORIENT (1/2)



Catégories U7F à U9F

« Nous avons 10 joueuses sur cette action dont 2 U7, 1 U8 et 7 U9.

L'objectif de cette action était d'évoquer avec les joueuses le nécessaire à mettre dans son sac de foot pour aller à l'entraînement.

Le but pour les filles était de réaliser un parcours avec ballon jusqu'à une zone finale. Dans cette zone, se trouvait des images d'équipements (ex: maillot, short, protège tibias,..), de collations (fruits, eau,...) à récupérer malgré des pièges (bonbons, peluches, ...). Une fois les images récupérées, il fallait les ramener une par une au début du circuit afin de les mettre dans leur « sac ». La première équipe à avoir complété son sac sans erreur remportait la manche. »





FC LORIENT (2/2)



Catégorie U13F

J'apprends à connaître mon corps et à m'échauffer

« Le groupe U13F s'est réuni ce mercredi 27 septembre pour sa première action PEF de la saison 2023-2024.

Au programme de ce début d'après-midi, un petit atelier créé par le préparateur athlétique de la section féminine, autour de l'anatomie, des blessures associées et de la mise en place d'un échauffement cohérent d'avant-match.

Atelier: 3 groupes constitués de 3 ou 4 joueuses face à une table. Sur celle-ci, sont disposées plusieurs étiquettes déjà fixées afin de former un tableau à double entrée avec, à gauche, les différentes parties du corps humain (tête, tronc etc) et en haut, en tête de colonne, os, muscle, blessure, gestes d'échauffement associés. D'autres étiquettes «volantes» correspondant à des os, muscles, et blessures sont à placer par les filles en face de la partie du corps et la colonne adéquate.

Puis discussion autour du déroulement de l'échauffement d'avant match. »





STADE PONTIVYEN



Catégorie U14/U15

Intervention d'une kinésithérapeute

« Pendant ce mois de septembre, nous avons eu l'occasion d'organiser une deuxième action sur le thème de la santé.

Notre catégorie U14/U15 a assisté à l'intervention d'une kinésithérapeute, Mme Grandin.

Les pratiquants ont eu l'occasion d'être sensibilisés aux moyens d'améliorer leurs performances et les bienfaits pour le corps de l'entretenir correctement.

Mme Grandin a donné plusieurs éléments aux pratiquants afin de leur permettre d'apprendre à préserver leur capital santé et de bien se préparer. »





EFC SAINT-JEAN BREVELAY



Catégorie U6/U7 Faire son sac de foot

« Les enfants devaient effectuer un parcours de motricité ensuite, ils devaient choisir un objet de foot parmi d'autres objets qui n'ont pas à être dans un sac de foot.

Les enfants devaient ramener les objets dans la zone "sac de foot »

A la fin de l'exercice, l'éducateur a fait le sac de foot avec les enfants.

L'objectif de l'action était que chaque enfant puisse savoir ce qui doit être mis dans son sac de foot à la fin de la séance. »





ES PLOEMEL



Catégorie U15 **S'échauffer ensemble**

« L'action a été mise en place auprès de la catégorie U15 du club. Il est primordial à cet âge de s'échauffer correctement et en autonomie (après l'action).

Je n'ai pas contacté d'intervenants extérieurs puisque j'ai obtenu une Licence STAPS à Brest et donc j'ai des connaissances sur les échauffements et la santé du joueur de football.

En effet, les premières blessures apparaissent très souvent à cet âge.

J'ai bien expliqué en amont à mes 2 adjoints le déroulé et l'intérêt de l'action avec un premier temps d'échauffement des articulations (chevilles-genoux-épaules-coudes-poignets-hanches) avec ensuite du spécifique (talons-fesses, pas-chassés....) suivi d'étirements activo-dynamiques.

Pour finir, ils ont fait des jeux ludiques comme un Toro ou une Brésilienne.

J'ai eu besoin d'une dizaine de coupelles. »

