

Programme éducatif fédéral

Bilan des actions MAI 2023





PEF Mai 2023

Santé





LA GUIDELOISE (1/5)



Catégorie U15

Echauffement avant l'effort

« 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.

Bonne participation des joueurs. »





LA GUIDELOISE (2/5)



Catégorie U13

« Présenter, questionner et expliquer ce qu'est l'eau et son action sur le corps humain.

Donner les chiffres associés au corps humain;
Expliquer les besoins journaliers nécessaires;
Discuter de ses bienfaits et des risques liés à une sous-consommation;
Enumérer 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 bonne réponse 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 (3/5)



Catégorie U18

« 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.

Apprendre les gestes préparant le corps aux contraintes de la compétition.

Ce rappel est effectué à chaque séance.»





LA GUIDELOISE (4/5)



Catégorie U8/U9

Savoir faire ses lacets

« 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 apprenne le laçage.

Principale résolution :

Rappeler aux enfants qu'ils doivent être capables de faire eux-mêmes leurs lacets et surtout de bien vérifier avant chaque entraînement ou match qu'ils sont bien faits.»





LA GUIDELOISE (5/5)



Catégorie U16 **Préparation à l'effort**

« Pendant les séances d'entraînement et avant chaque match les éducateurs des U16 ont présenté les bienfaits d'une bonne préparation à l'effort.

Des étirements, un travail de réveil musculaire, des courses lentes avec sollicitation des muscles.

Expliquer les différentes phases d'une préparation à l'effort.

Ensuite chaque joueur pouvait se préparer individuellement. »





AS BREVELAISE



Catégorie U8/U9 Trousse de secours

« Lors d'une séance d'entraînement, les U8-U9 de l'école de foot de l'Amicale Sportive Brevelaise 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.»





ST CO LOCMINE (1/2)



Catégories U6 à U13

« 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, a permis de les sensibiliser aux gestes du Premiers Secours.

Par 2, ils ont appris les différents gestes des Premiers Secours (étouffement, Position Latérale de Sécurité,..)

« Formateur pour ses jeunes.»





ST CO LOCMINE (2/2)



Catégories U6 à U13

« 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 présentes lors de cette intervention.

Des échanges riches entre les enfants et les intervenantes.»





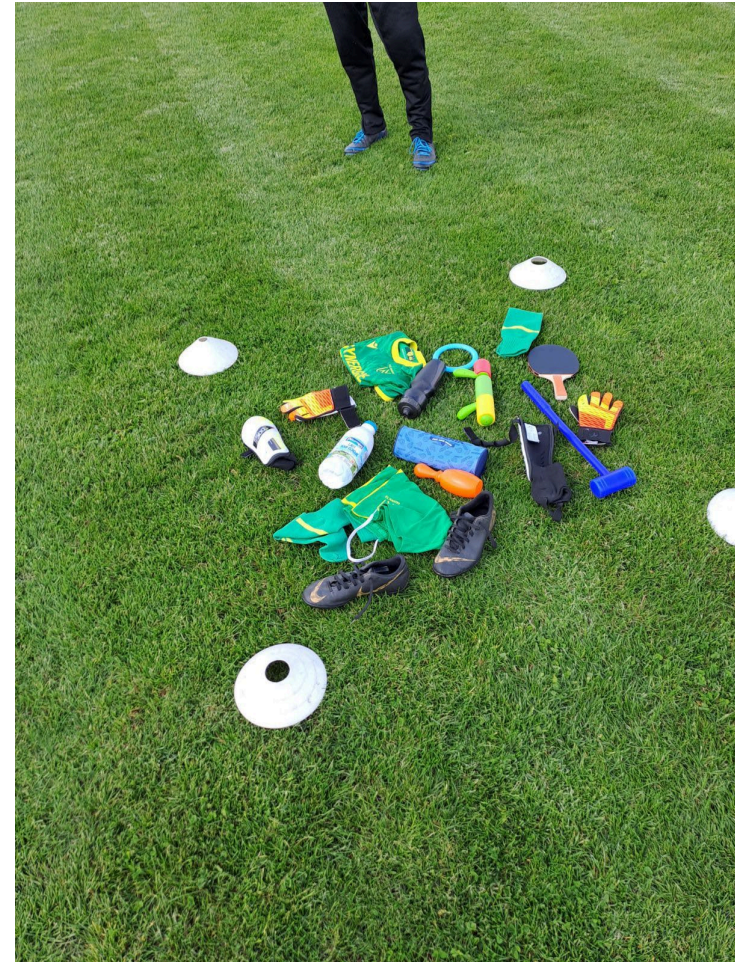
SAINT-SEBASTIEN CADEN



Catégorie U7/U8

Bien faire son sac de football

« 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....»





US LA GACILLY (1/2)



Toutes les catégories La caserne au stade

« Le samedi 15 avril, l'association de formation secourisme des pays de Guer et de la Gacilly (AFSPGRLY) est intervenue auprès de nos licenciés.

Cela débutait à partir de la catégorie U12-U13 jusqu'aux catégories seniors aussi bien masculine que féminine.

Nous avons pu voir les différents gestes de 1^{er} secours que ce soit en tant que saignements importants, PLS ainsi que l'arrêt cardio respiratoire avec également l'utilisation du défibrillateur.

Ce fut une journée très appréciée de tous et qui a permis d'apprendre, de voir ou de revoir les gestes pour chacun. »





US LA GACILLY (2/2)



Catégorie U14

Thématique RDJ & de l'arbitrage – Arbitrage des jeunes par les jeunes

« Lors d'un match opposant les U13 du GJ Pays de la Gacilly au Ploërmel FC, 3 joueurs de la catégorie U14 ont effectué une rotation sur le rôle d'arbitre central et d'arbitre de touche.

Ce qui a permis de voir la difficulté de ce rôle, un moment apprécié par les joueurs mais aussi par les éducateurs des 2 clubs.»





ASC SAINTE-ANNE D'AURAY



Catégorie U12/U13

La santé au quotidien d'un footballeur

« Les U12/U13 du club ont été choisis pour l'action PEF du mois de mai, sur le thème de la santé.

Nous avons réalisé un jeu où l'enfant devait choisir 3 portes, en lien avec les questions de l'animateur.

Conduite de balle dans un espace au centre, pied droit 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 et marquer 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



Catégorie U13 Initiation au Fit Foot

« Nous avons, lors de l'entraînement des féminines U13 du 10 mai, organisé une séance Fit Foot. Elles ont eu à 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. »





PLOUHINEC FC



Toutes les catégories Se préparer à jouer

« Cette action, répondant au thème de la santé, a été encadrée par HUCHON Brendan et HABLY Samy (éducateur en charge de cette 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.

Les consignes :

En cercle :

- U7/U9 : Se préparer à l'activité par une mobilisation articulaire (tête aux pieds)
- U11/U13 : Se préparer à l'activité par un échauffement dit « brésilien » (2 colonnes avec des gammes, ajout de coordination)
- U14/U18 : 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).»

