



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL FICHE « ACTION »

Comment faire mon sac de football

Catégories :

U06  
U09

U10  
U13

U14  
U19

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**ST MAX ESSEY FC**

**31 Janvier 2018**

**Nb participants**

**31**

**District de  
Meurthe et Moselle**

**Catégorie :  
U06/U07**

**Nom de l'action**



**Santé**

**Fair-play**

**Environnement**

**Engagement  
citoyen**

**Règles du jeu  
et arbitrage**

**Culture foot**

**Comment faire mon sac de football**



### **Résumé de l'action**

- Lors de la séance hebdomadaire nous avons intégré un atelier PEF dans les procédés d'entraînements. Les joueurs et joueuses étaient répartis en 4 groupes qui se sont présentés tour à tour.
- L'atelier : En parallèle 2 parcours conduite de balle, un espace contenant toutes les affaires de foot en vrac et un autre espace « la maison » pour déposer les articles pris par les joueurs(ses) à la fin de leur parcours.
- Début de séance par questionnement des enfants, sous forme active, pour savoir qui prépare son sac : les parents ou le joueur ?
- Observations et identifications des affaires déposées en vrac. Des objets « leurres » étaient ajoutés : livres, jouets, bottes de pluie, friandises,...
- Départ : course de relais entre 2 équipes en conduite de balle. A chaque relais le(la) joueur(se) prend une affaire et la dépose dans la maison de son équipe.





**ST MAX ESSEY FC**

**31 Janvier 2018**

**Nb participants**

**30**

**District de  
Meurthe et Moselle**

**Catégorie :  
U06/U07**

**Nom de l'action**



**Santé**

**Fair-play**

**Environnement**

**Engagement  
citoyen**

**Règles du jeu  
et arbitrage**

**Culture foot**

**Comment faire mon sac de football**



### ***Résumé de l'action - Suite***

- Les joueurs(es) font plusieurs passages et prennent à chaque fois l'article de leurs choix selon leurs convenances personnelles.
- Arrêt du relais lorsque trois quart des affaires sont récupérées dans « la maison ».
- Inventaire avec les enfants et leur faire constater les oublis indispensables .
- Lecture en petit groupe de la liste illustrée du matériel à mettre dans son sac et s'assurer qu'elle est comprise de toutes et tous.
- A la fin de la séance distribution à chaque joueur(se) de la fiche récapitulative illustrée des affaires à mettre dans son sac – (Voir 4 vues suivantes)
- Observations : Les féminines étaient mieux organisées et plus efficace que les garçons dont certains groupes avaient préféré prendre le livre de BD ou des bonbons plutôt que le sac ou les crampons!!!  
Très bonne participation des enfants.





## PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

### U06 / U07 COMMENT FAIRE MON SAC DE FOOTBALL



### POUR LES ENTRAINEMENTS ET LES MATCHS

Sac de Sport



Une gourde  
ou une  
petite  
bouteille  
d'eau

Crampons moulés pour terrains en herbe  
ou synthétique



***Chaussures de  
Football***

***SEMELLES PROPRES***



Chaussures pour Futsal ou Baskets pour  
la salle

# *PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL*

## **POUR LES ENTRAINEMENTS ET LES MATCHS**



Maillot



Short



Sweat ou maillot chaud



Protèges tibias  
***OBLIGATOIRE***



Chaussettes



Gants pour les Gardiens de But

## ***PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL***

### **POUR ME PROTEGER DE LA PLUIE**



Un coupe vent  
imperméable



Une veste et un pantalon  
de survêtement



Pour mes habits de  
foot à laver



Pour mes  
chaussures sales

### **POUR ME PROTEGER DU FROID**



Bonnet



Sous vêtements chauds «Lycra »



Gants

**POUR ME PROTEGER DU SOLEIL**



Crème solaire



Casquette

**POUR BIEN RECUPERER APRES L'ENTRAINEMENT OU LE MATCH**



**POUR BIEN LAVER MON CORPS APRES L'EFFORT.....**



Une  
douche





# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Santé

X

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et  
arbitrage

Culture foot

