



# 526804 - C.O.S. VILLERS LES NANCY

Je suis d'attaque avec mon sac !

## ACTION

### Nom de l'action

Je suis d'attaque avec mon sac !

### Date de l'action

07/02/2024

### Public cible

U6-U9

### Nombre de participants

60

### Thème de l'action

Santé

### Fiches liées

Je suis d'attaque avec mon sac!

### Descriptif de l'action

Nous avons Répartis les joueur(se)s en 3 équipes. Pour réaliser cette fiche, nous avons également Construit 3 parcours techniques identiques en modélisant 1 zones distincte : la zone « objets » au milieu du parcours : des équipements nécessaires à la pratique du football et des objets dits « intrus » y sont déposées. • la zone « sac » en fin de parcours : un sac de sport y est positionné. Demander à chaque joueur(se) de réaliser le parcours technique. Faire récupérer un objet dans la zone appropriée et le déposer dans le sac de sport. Cet atelier est Organisé sous forme de relais chronométré. Nous avons Chronométré de façon général par équipe. • Malus de + 10 secondes pour chaque « mauvais » objet dans la zone du sac de sport. A la fin de cet atelier, nous avons Réaliser un débriefing avec les joueur(se)s pour leur expliquer les raisons de faire son sac et surtout correctement !

### Photo(s)

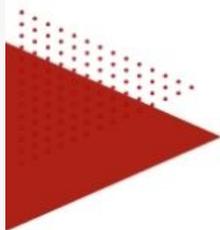


# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

- FICHE ACTION 2023/2024 -

" JE SUIS D'ATTAQUE AVEC MON SAC "



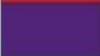
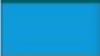
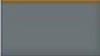


Indiquez le nom de votre club	
LIGUE	GRAND EST
DISTRICT	MEURTHE ET MOSELLE
CLUB	<b>COS VILLERS FOOTBALL</b>

     
**U6/U9** **U11/U13** **U14/U19** **BÉNEVOLES**

  
**AUTRE ENTITÉE  
EXTERIEUR\***

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	<b>X</b>
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





	Expliquez le détail de votre action
NOM DE L'ACTION	JE SUIS D'ATTAQUE AVEC MON SAC !
DATE DE L'ACTION	7 FÉVRIER 2024
NBRE DE PARTICIPANTS	60

Rédigez un résumé de l'action en pensant à préciser le(s) public(s) cible(s), l'implication d'acteurs extérieurs, etc...  
Vous pouvez également intégrer le lien d'une éventuelle publication spécifique à votre action sur votre site internet ou vos réseaux sociaux.

### RÉSUMÉ

**NOUS AVONS RÉPARTIS LES JOUEUR(SE)S EN 3 ÉQUIPES. POUR RÉALISER CETTE FICHE, NOUS AVONS ÉGALEMENT CONSTRUIT 3 PARCOURS TECHNIQUES IDENTIQUES EN MODÉLISANT 1 ZONES DISTINCTE : LA ZONE « OBJETS » AU MILIEU DU PARCOURS : DES ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES À LA PRATIQUE DU FOOTBALL ET DES OBJETS DITS « INTRUS » Y SONT DÉPOSÉES. LA ZONE « SAC » EN FIN DE PARCOURS : UN SAC DE SPORT Y EST POSITIONNÉ.**

**DEMANDER À CHAQUE JOUEUR(SE) DE RÉALISER LE PARCOURS TECHNIQUE. FAIRE RÉCUPÉRER UN OBJET DANS LA ZONE APPROPRIÉE ET LE DÉPOSER DANS LE SAC DE SPORT. CET ATELIER EST ORGANISÉ SOUS FORME DE RELAIS CHRONOMÉTRÉ.**

**NOUS AVONS CHRONOMÉTRÉ DE FAÇON GÉNÉRAL PAR ÉQUIPE. MALUS DE + 10 SECONDES POUR CHAQUE « MAUVAIS » OBJET DANS LA ZONE DU SAC DE SPORT.**

**A LA FIN DE CET ATELIER, NOUS AVONS RÉALISER UN DÉBRIEFING AVEC LES JOUEUR(SE)S POUR LEUR EXPLIQUER LES RAISONS DE FAIRE SON SAC ET SURTOUT CORRECTEMENT !**



## ACTION TERRAIN



## OBJECTIF DE L'ATELIER

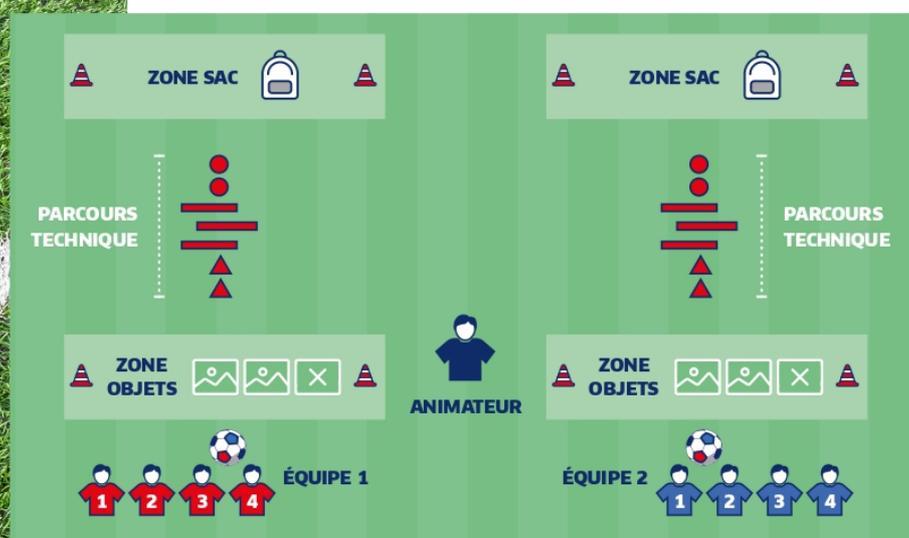
Concevoir son sac de sport par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**  
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**  
2 personnes
- **Effectif idéal**  
10 à 12 joueur(se)s
- **Durée de l'action**  
20 minutes
- **Matériel nécessaire**  
Objets, sac de sport, coupelles, cerceaux, cônes, ballons, chasubles
- **Remarque**  
Possibilité de remplacer les objets par des images plastifiées.

## COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Apprendre** à faire son sac de sport et bien s'équiper

## MODÉLISATION DE L'ATELIER



## CONSIGNES DE L'ATELIER

- Répartir les joueur(se)s en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en modélisant 2 zones distinctes :
  - la zone « objets » au milieu du parcours : des images d'équipements nécessaires à la pratique du football et des images dites « intrus » y sont déposées.
  - la zone « sac » en fin de parcours : un sac de sport y est positionné.
- Demander à chaque joueur(se) de réaliser le parcours technique.
- Faire récupérer un objet dans la zone appropriée et le déposer dans le sac de sport.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Imposer le système de notation suivant :
  - Chronométrage général par équipe.
  - Malus de + 30 secondes pour chaque « mauvais » objet dans la zone du sac de sport.
- Réaliser un débriefing en fin d'atelier avec les joueur(se)s.





















