



512244 - ENT.S. LONGUYONNAISE

Le match des bonnes habitudes

ACTION

Nom de l'action

Le match des bonnes habitudes

Date de l'action

18/04/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

15

Thème de l'action

Règles du jeu & Arbitrage

Descriptif de l'action

Voici l'activité que j'ai créé pour les u11 qui a pour : Objectif : Faire réfléchir les jeunes sur les comportements qui nuisent à leur santé ou à leurs performances sportives (écrans, sucre, fatigue, cigarette, etc.)  Déroulement : Deux équipes s'affrontent dans un mini-match but en or (5 vs 5 par exemple). Avant des action spéciale (ex. corner,touche), l'équipe doit répondre à une carte "Habitude" tirée au hasard. Si la réponse est bonne (ex. reconnaître une bonne habitude), l'équipe joue normalement. Si elle se trompe, l'adversaire gagne un avantage (coup franc, pénalty...).  Exemples de cartes : "Dormir 5h par nuit = bonne ou mauvaise habitude ?" → Mauvaise "Boire de l'eau avant un match ?" → Bonne "Grignoter des chips en jouant à la console 3h ?" → Mauvaise "Prendre une collation équilibrée après le foot ?" → Bonne  But pédagogique : comprendre que nos choix quotidiens influencent nos performances sportives et notre bien-être.

Commentaire

Action réalisée par un volontaire en service civique LAMPSON MAEL

Photo(s)

**Dormir 5h
par nuit =
bonne ou
mauvaise
habitude ?**

MAUVAISE

**BOIRE DE
L'EAU AVANT
UN MATCH**

BONNE

**GRIGNOTER
DES CHIPS
EN JOUANT
À LA
CONSOLE 3H**

MAUVAISE

**PRENDRE UNE
COLLATION
ÉQUILBRÉE
APRÈS LE FOOT
?**

BONNE