

SANTE

ACTION EN SALLE

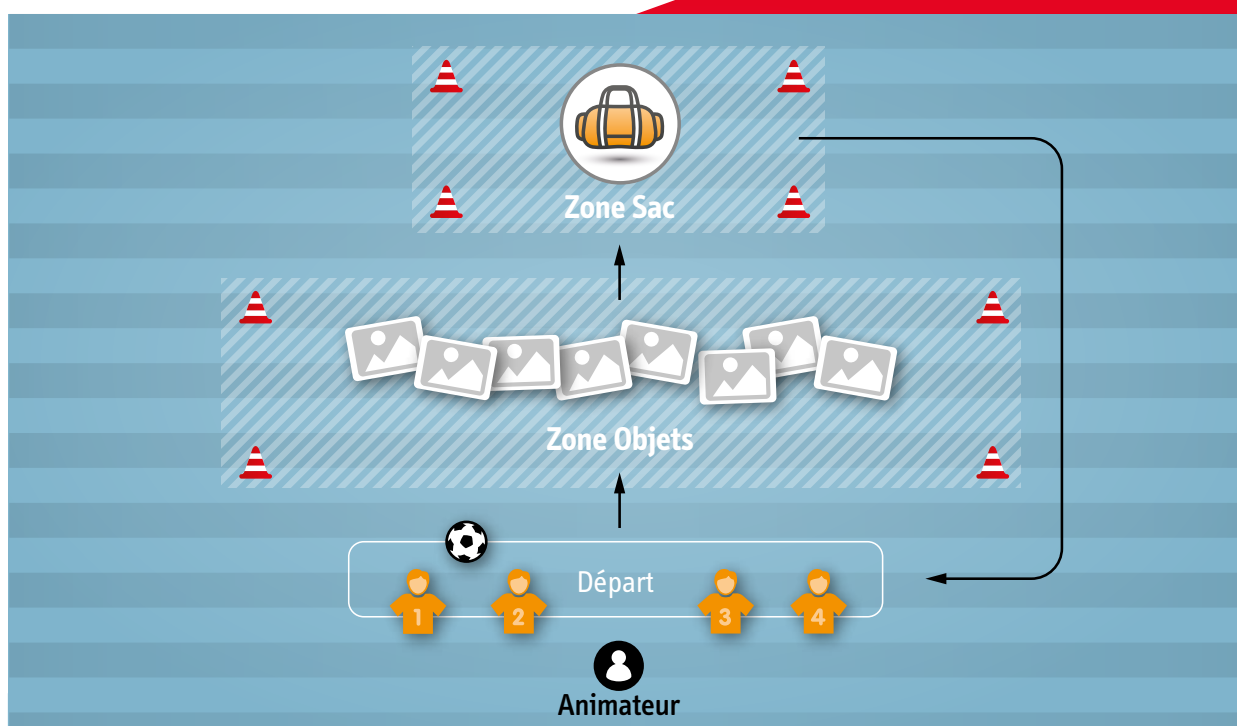
A chaque temps ses vêtements !

U6
U9

Compétences visées : Apprendre à faire son sac de sport en fonction de la météo

L'objectif de l'atelier : Concevoir son sac de sport en fonction de la météo

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Délimiter 2 zones distinctes :
 - La zone « Objets » : Des images d'équipements sportifs nécessaires à la pratique du football y sont disposées.
 - La zone « Sac » : Un sac de sport y est disposé.
- Annoncer un exemple de condition météo à haute voix.
- Demander au joueur de se déplacer dans la zone « objet », ballon au pied, afin d'y récupérer un objet en fonction de la météo annoncée.
- Demander au joueur de poursuivre l'atelier, ballon au pied, en déposant l'objet sélectionné dans la zone « Sac ».
- Attribuer le système de notation suivant : + 1 par bonne réponse / -1 par mauvaise réponse.

Espace nécessaire :

Salle - Vestiaire -
Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Images - Sac de
sport - Coupelles

Remarques :

Possibilité d'utiliser des
images pour modéliser les
saisons et les « objets ».
Possibilité de « doubler » les
images afin de réaliser une
compétition entre les
2 équipes.



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Bien manger,
c'est mieux jouer**

**U10
U13**

Compétences visées : Savoir s'alimenter et s'hydrater avant un entraînement ou un match

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licenciés.
- Demander à chaque licencié d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit-déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste etc...).

Première mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié sur ses habitudes alimentaires.

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tous les joueurs de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants : Limiter la consommation - 1 fois par jour - A volonté - A chaque repas - Au moins 5 fois par jour.

Deuxième mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit-déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.

• **Espace nécessaire :**

• Salle - Club house

• **Encadrement souhaité :**

• 2 personnes dont un spécialiste de la nutrition

• **Effectif idéal :**

• 15 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 1 heure

• **Matériel nécessaire :**

• Tables - chaises - Cartes (degré de consommation) - Aliments

• **Remarque :**

• Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Foot et santé
combinés**

**U14
U19**

• **Compétences visées** : Connaître le corps humain et prévenir des blessures

• **L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur le fonctionnement du corps humain et la prévention des blessures

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, une sensibilisation aux bons gestes à adopter pour les jeunes licenciés.
- Inviter un spécialiste de la santé pour animer cet atelier (kinésithérapeute, osthéoopathe etc...).

Première mi-temps : Présenter le métier du spécialiste invité.

Deuxième mi-temps : Présenter les blessures fréquentes du footballeur ainsi que les traitements appropriés.

Prolongations : Mettre en place un atelier pratique (massages, manipulations etc...) pour les licenciés.

• **Espace nécessaire :**

• Salle - Club house - Vestiaire

• **Encadrement souhaité :**

• 2 personnes dont un professionnel de la santé

• **Effectif idéal :**

• 10 à 30 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 1 heure

• **Matériel nécessaire :**

• Salle - paper board - table de massage (option) - vidéo projecteur (option)

• **Remarque :**

• Inviter ce spécialiste de la santé à l'issue/ en amont d'un entraînement.

ENGAGEMENT CITOYEN ACTION EN SALLE Le parent-gagnant

U6
U9

• **Compétences visées :** S'impliquer dans la vie de son club

• **L'objectif de l'atelier :** Organiser une réunion de présentation du fonctionnement d'un club de football

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Convier l'ensemble des parents (et/ou entourage) de chaque licencié à participer à cette réunion.
- Exposer le fonctionnement associatif du club ainsi que la fonction de bénévole.

Exemples de rôles/missions :

- Participation à l'encadrement des séances d'entraînement
- Acteur du PEF
- Animateur du club house
- Conducteur / transport des jeunes
- Référent en Arbitrage
- Photographe du club
- Gestionnaire du site internet ou réseaux sociaux
- Préparateur des goûters
- Acteur des événements du club (loto, troc et puce, tournoi etc...) - etc...

- Recenser les volontaires prêts à s'investir dans le club afin d'occuper des fonctions en lien avec leur niveau de disponibilité, leur personnalité, leurs compétences et souhaits respectifs.
- Proposer un recensement des volontaires par l'intermédiaire d'un questionnaire à compléter (coordonnées - missions au choix - disponibilités - période et durée d'engagement - etc...).

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

20 à 40 participants

Durée de l'action :

1 heure

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables

- Questionnaire -

Support PowerPoint

ENGAGEMENT CITOYEN

ACTION EN SALLE

Vis ta charte

U10
U13

Compétences visées : Respecter le cadre de fonctionnement collectif

L'objectif de l'atelier : Construire collectivement une charte de vie au sein de l'équipe et/ou du club

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Convier, en début de saison, l'ensemble des joueurs de chaque catégorie d'âge afin de concevoir une « charte de vie » qui précisera les droits/devoirs de chacun.
- Présenter les enjeux et objectifs d'une « charte de vie ».
- Constituer des équipes de 3 à 4 joueurs.
- Définir pour chaque équipe, 4 droits et 4 devoirs sur les règles de vie en groupe.
- Organiser la restitution des travaux par le capitaine de chaque équipe.
- Organiser un vote pour retenir les 5 meilleurs « droits » et « devoirs ».
- Rédiger, imprimer et diffuser le document à l'ensemble des licenciés et leur entourage.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle -
Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 25 participants

Durée de l'action :

1 heure

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables -
Crayons

ENGAGEMENT CITOYEN ACTION EN SALLE

Mets toi à la page

U14
U19

• **Compétences visées** : Utiliser à bon escient les réseaux sociaux

• **L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur l'utilité et les dangers des réseaux sociaux

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Organiser cette réunion de sensibilisation aux réseaux sociaux avec l'ensemble des licenciés U14 - U19 du club.

1^{ère} mi-temps :

Organiser une présentation des principaux réseaux sociaux : Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat ...
(objectifs - contenus - paramétrage de compte)

2^{ème} mi-temps :

Organiser un quiz (par équipe) spécialement dédié aux réseaux sociaux.

Prolongations :

Inviter tous les jeunes volontaires à participer à la gestion et à l'animation des pages de réseaux sociaux du club de manière périodique et/ou durable (articles, photos, reportage, informations pratiques). Encadrement / tutorat souhaitable.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle -
Club house

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 25 participants

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables -
PowerPoint - Quiz - Wifi

Remarque :

Réaliser cette action

« Mets toi à la page »

en amont de l'atelier :

« Le match connecté ».

ENVIRONNEMENT

ACTION EN SALLE

Capitaine de vestiaire

U10
U13

Compétences visées : Laisser les installations en bon état et réduire sa consommation d'énergie

L'objectif de l'atelier : Responsabiliser les joueurs sur la thématique de la protection de l'environnement

Consignes de l'atelier :

- Organiser une séance de sensibilisation autour de l'environnement animée par un professionnel.
- Concevoir une charte dénommée : « Le capitaine de l'environnement » :
 - Répartir 5 joueurs par équipe.
 - Demander à chaque groupe de proposer 5 types de « bons » comportements en lien avec l'environnement.
 - Recenser toutes les idées des différents groupes.
 - Retenir les 10 meilleures idées et les valider collectivement.
 - Modéliser la charte, la signer et la distribuer à tous les licenciés et leur entourage.
- Nommer 2 joueurs « capitaines de l'environnement » à chaque séance d'entraînement.
- Veiller au respect des éléments de la charte.

Espace nécessaire :

Vestiaire ou clubhouse

Encadrement souhaité :

2 personnes

(dont un professionnel de l'environnement)

Effectif idéal :

8 à 20 joueurs

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Paperboard - Chaises - Crayons - Papiers - Tables

Remarque :

Exemples d'actions :

- Eteindre les lumières
- Fermer tous les robinets
- Veiller à la propreté du vestiaire
- Veiller à la propreté du terrain après l'entraînement etc...

ENVIRONNEMENT

ACTION EN SALLE

Mon équipe en or

U14
U19

Compétences visées : Sensibiliser à l'éco-citoyenneté

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser à l'éco-citoyenneté par l'intermédiaire d'un jeu de questions/réponses

Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Désigner un capitaine dans chaque équipe qui sera le seul interlocuteur officiel du jeu.
- Poser une première question dite de « rapidité » afin de déterminer l'équipe qui « aura la main ».
- Énoncer une question à l'équipe qui « a la main ».
- Demander à cette équipe de donner 5 réponses (les plus communément citées) en moins d'une minute.
- Le barème de points est le suivant (cf : questionnaire « Environnement ») :
 - La réponse 1 = 5 points ;
 - La réponse 2 = 4 points ;
 - La réponse 3 = 3 points ;
 - La réponse 4 = 2 points ;
 - La réponse 5 = 1 point ;
- L'objectif pour l'équipe qui « a la main » est d'enchaîner un sans-faute dans l'énoncé des 5 réponses.
- En cas d'erreur, la « main passe » à l'équipe adverse qui tente de trouver la ou les réponses manquantes.
- L'équipe qui donne la dernière « bonne réponse », remporte l'intégralité des points marqués par les 2 équipes.
- Après 3 tentatives, si aucune des 2 équipes ne parvient à trouver les 5 réponses proposées, les points acquis sont attribués respectivement à chaque équipe.

• **Espace nécessaire :**

• Clubhouse - Salle - Vestiaire

• **Encadrement souhaité :**

• 1 personne

• **Effectif idéal :**

• 10 à 12 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 30 minutes

• **Matériel nécessaire :**

• Paperboard - Chaises - Chronomètre

• **Remarque :**

• Possibilité de dupliquer cet atelier sur l'ensemble des thématiques du PEF.

FAIR-PLAY

ACTION EN SALLE

Le poster du Fair-Play

U6
U9

Compétences visées : Jouer sans tricher

L'objectif de l'atelier : Modéliser un poster représentant les valeurs « PRETS » de la Fédération Française de Football

Consignes de l'atelier :

- Organiser, dans les locaux du club, un atelier de réflexion et de création autour des valeurs « PRETS » : PLAISIR - RESPECT - ENGAGEMENT - TOLERANCE - SOLIDARITE
- Répartir les joueurs en différentes équipes.
- Désigner un capitaine dans chacune des équipes.
 - 1^{ère} mi-temps : Demander à chaque groupe de modéliser un poster sur les 5 valeurs de la FFF.
 - 2^{ème} mi-temps : Demander à chaque capitaine de groupe de présenter à tous ses coéquipiers les travaux réalisés.
 - Prolongations : Demander à tous les joueurs de voter pour l'élection du « meilleur poster ». Celui-ci devra être affiché dans les vestiaires, club house ou siège du club.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

15 à 20 participants

Durée de l'action :

1h

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables - Feuilles - Crayons

FAIR-PLAY

ACTION EN SALLE

Théâtre de jeu, théâtre de vie

U10
U13

Compétences visées : Sensibiliser aux bons comportements

L'objectif de l'atelier : Mettre en scène des jeux de rôles afin d'adopter des « bons » comportements

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Organiser cet atelier de sensibilisation dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Délimiter 3 zones distinctes :
 - la zone « bon comportement » où sont disposés des papiers qui symbolisent des « bons comportements ».
 - la zone « mauvais comportement » où sont disposés des papiers qui symbolisent des « mauvais comportements ».
 - la zone « théâtre » matérialisée par des coupelles.
- Inviter 4 joueurs d'une même équipe à se déplacer jusqu'aux zones « bon et/ou mauvais comportement » afin d'y piocher un papier.
- Demander à ces joueurs de rejoindre ensuite la zone « théâtre ».
- Inciter ces joueurs à présenter, via un jeu de rôles, le comportement inscrit sur leur papier.
- Demander aux autres joueurs de l'équipe de deviner le comportement écrit sur le papier.
- Fixer le délais de réflexion à 30 secondes.
- Organiser, à l'issue de chaque jeu de rôles, un débat initié par l'éducateur au sujet de la thématique étudiée.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par type de comportement identifié en moins de 30 secondes.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

16 à 20 participants

Durée de l'action :

1h

Matériel nécessaire :

Papiers - Coupelles

FAIR-PLAY

ACTION EN SALLE

Le vivre ensemble

U14
U19

• **Compétences visées** : Respecter ses partenaires, son éducateur et les arbitres

• **L'objectif de l'atelier** : Organiser un temps d'échanges entre les acteurs d'un match

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Convier l'ensemble des arbitres, éducateurs, et joueurs U14-U19 licenciés.
- Répartir les participants en groupe de 4-5 personnes.
- Demander à chaque groupe de réfléchir aux questions suivantes :
Moi arbitre, quelles attitudes j'attends du joueur ? de l'éducateur ? Avant match, pendant le match, après le match ?
Moi joueur, quelles attitudes j'attends de l'arbitre ? de l'éducateur ? Avant match, pendant le match, après le match ?
Moi éducateur, quelles attitudes j'attends de l'arbitre ? du joueur ? Avant match, pendant le match, après le match ?
- Attribuer 30 min pour la phase de réflexion et d'échange (interne à chaque groupe).
- Attribuer 10 min pour la phase de restitution.
- Désigner un capitaine d'équipe afin de présenter les travaux réalisés par son groupe.
- Poursuivre la séance en salle par un entraînement commun entre tous les participants.

Espace nécessaire :

Vestiaire - Terrain de football - Club house

Encadrement souhaité :

Arbitres du club - Joueurs U14/U19 -

Educateurs de chaque catégorie -

Président du club

Effectif idéal :

15 à 30 participants

Durée de l'action :

1 heure

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Paper board

Remarque :

Inviter les arbitres, les joueurs U14-U19 et les éducateurs des catégories d'âges concernées.