



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

Ligue :

BOURGOGNE FRANCHE-COMTE

District :

CÔTE D'OR

Club :

FONTAINE LES DIJON FOOTBALL CLUB



U6

U9



U10

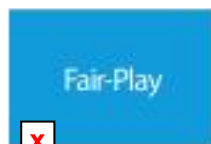
U13



U14

U19

### CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action :

Actions PEF diverses avec les joueurs punis de classe foot

### PHOTO DE L'ACTION

#### Par groupe :

1) Concevoir une séance U18 sur la phase de jeu : Protéger son but

- Un échauffement
- Un jeu
- Un exercice
- Une situation
- Un jeu

2) Quelles risques peut-on rencontrer en tant que joueur sur un terrain de foot ?

3) Qu'est-ce que l'équipe « idéale » au football ?

4) A votre avis, quelles ont les points clés pour réussir dans le football (joueurs, entraîneurs, assistant,...) ?

5) Choisissez une équipe de football, citez en 5 joueurs connus, et 5 moments marquants de son histoire (à travers une frise chronologique)

6) L'arbitre : citez tous les accessoires de l'arbitre centrale, l'arbitre de touche.

#### Comment éviter les blessures en sport ?

##### → Réponses attendues :

- Hygiène de vie
- Alimentation

Hygiène de vie : Sommeil, sorties, sérieux, étirements

- 8h de sommeil en moyenne pour les adolescents
- Sérieux dans les activités physiques que l'on fait (étirements, hydratation)
- Récupération

Alimentation : Equilibre des plats (éviter trop de sucre, trop de gras, et surtout de manger entre les repas)

Hydratation (privilégier l'eau)

### RÉSUMÉ DE L'ACTION

“

Toute l'année 2019-2020, à chaque séance de classe foot (d'U12 à U15), les joueurs punis restaient avec un éducateur (service civique) afin de faire du PEF.

Entre séances de foot à réaliser, réflexion sur l'hygiène de vie à respecter, quizz culture foot et arbitrage, ramassage des déchets, nettoyage des vestiaires, et création de charte, toutes les notions du PEF ont été abordées.

”

