



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue : **LIGUE BOURGOGNE-FRANCHE COMTE DE FOOTBALL**

District : **District de la Côte d'Or de Football**

Club : **Entente Football Villages**

U10

U13

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé

Nom de l'Action : **Adapter son sommeil à son activité**

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION



Après des conseils théoriques sur la qualité du sommeil, les jeunes U11 ont effectués un parcours technique pendant lequel l'éducateur posait des questions à deux équipes. Chaque équipe devait prendre un ballon et tirer dans un des 3 buts "REVEIL" "SOMMEIL" "EVEIL" en fonction de la réponse qu'ils estimaient juste.



P PLAISIR
Plaisir de jouer à tout
âge et tout niveau

R RESPECT
Respecter l'adversaire
l'arbitre, l'encadrement

Ê ENGAGEMENT
Engagement du
corps et du cœur

T TOLÉRANCE
Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes

S SOLIDARITÉ
Solidarité du Football Français
et du sport d'équipe