



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



**FICHE
« ACTION »**



Santé

**Engagement
citoyen**

Environnement

Fair-play

**Règles du jeu
et arbitrage**

Culture foot



District : 49

Date : Mercredi 12 Déc.

Nb participants : 25

Nom du club :

FC
Andréamacairois

Thématique

Santé



Nom de l'action

Comment être
Performant ?

U11

Résumé de l'action

Durant ce mois de décembre et ses conditions climatiques difficiles nous en avons profité pour sensibiliser les enfants sur leur performance.

L'entraînement s'est déroulé en 2 temps : 40 min en salle / 30 min terrain

Nous leur avons posé la question :

Que faites vous pour « être bon » le samedi ?.... Réponses :

... « il faut bien mangé ! », « pas se coucher trop tard », « s'entraîner »
« boire »...





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Bilan

Nous avons sensibilisé les U11 sur l'alimentation, l'hydratation, le sommeil, l'entraînement et la souplesse. Pour un seul but...être PERFORMANT.

Ils ont apprécié,

Actifs et concernés durant 40 minutes.

Leur préparation d'avant match sera désormais différente.

