



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Nom du club :**  
En Avant La Tessoualle

**Dates :**  
Samedi 11 janvier 2020

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

Faire son sac et bien s'équiper

**Nb participants :**  
14

**Catégories concernées :**  
U7



**REGLES DE VIE**

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

**REGLES DE JEU**

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

## Résumé de l'action

Pendant l'entraînement du samedi 11 janvier 2020, les U6-U7 ont appris à faire leur sac avec les bons équipements.

Il y avait 4 équipes qui s'affrontaient dans une petite compétition. Chaque équipe devait envoyer un joueur faire un petit slalom puis ils devaient récupérer un équipement qui était mis sur une table au milieu et le rapporter dans leur sac sous forme de carré.

Chaque mauvais équipement rapporté enlevait 1 point et chaque bon équipement rapportait 1 point. L'équipe ayant le plus de bons équipements gagnent la compétition.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



## Récapitulatif

**Moyen Mnémotechnique : Il faut préparer son sac en commençant par le bas (chaussures) et finir par le haut.**

<u>Pendant l'entraînement</u>	<u>Pendant la douche</u>	<u>Après la douche</u>
Chaussures (moulés et à la bonne pointure) 	Serviette 	Barre de céréales 
Chaussettes Protèges-tibias 	Gel douche 	Pomme ou compote 
Short Maillot 	Claquette 	Eau 
Gourde Gant de gardien (si possible) 	Caleçon de rechange 	
! S'habiller en fonction du temps ! Vêtements de pluie (Coupe-vent, veste, pantalon) 		
Vêtements de froid (Gants, bonnet) Vêtements de soleil (Casquette) 		