



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

27/11/2020



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Pays De La Loire
DISTRICT	Maine et Loire (49)
CLUB	RC Doué la Fontaine

		
U7/U9	U13	U14/U19
	X	

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





# « Garder la ligne d'eau »

Cette action sur les règles du jeu a été réalisée lors d'un stage foot pendant les vacances de la Toussaint (le Mardi 20/10). Cette action était dirigée vers la catégorie U13.

28 enfants ont participé à cette action sur les installations du Club.

Les jeunes étaient encadrés par le responsable technique des jeunes, un dirigeant U13 et quelques U17 du club.

Nous savons que les joueurs de cette catégorie arrivent au collège... Nous savons aussi que certains d'entre eux se lèvent tôt pour se rendre au collège ; en voiture, en car etc...

Nous savons aussi que ces joueurs s'entraînent sur certains créneaux du soir et donc peuvent se coucher assez tard dans la semaine.

Nous avons donc fait un rappel sur l'importance du sommeil.

**Compétences Visées : Adapter son sommeil à l'activité**

**Objectif de l'Atelier : Sensibiliser sur l'importance du sommeil par le biais d'un atelier technique.**

**Consignes :**

**3 zones distinctes :**

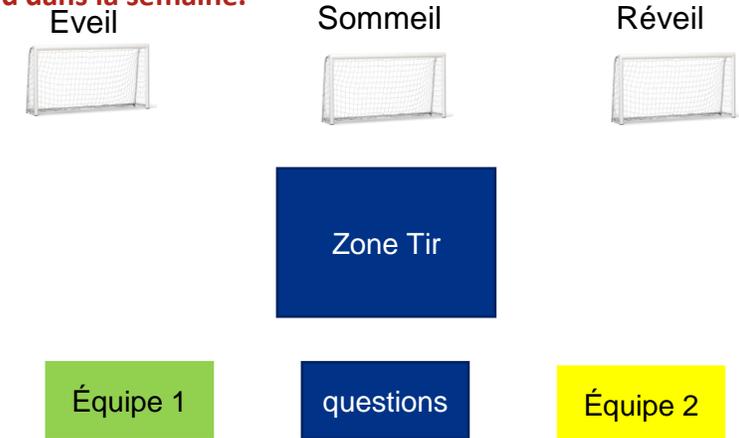
- Zone questions : zone de départ de l'atelier pour les joueurs
- Zone de tir : zone de frappe au but
- Zone de but: réponse composée de 3 buts

2 équipes de joueurs – 1 joueur de chaque équipe se met dans la zone questions

L'éducateur pose une question. Les joueurs doivent conduire leur ballon dans la zone de tir et ensuite tirer dans le but correspondant à la bonne réponse.

- 1pt par but non marqué / 1pt par but marqué / 3pt par but marqué dans le bon but

**Durée de l'action : 30 minutes**



## Question « REVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer Du bon pied, c'est mieux...

## Question « EVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en ...

## Question « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond

