



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Club : MJBFB

Date : 03.03.2021

Effectif : 23

District

Maine et Loire

Thématique

SANTE



Nom de l'action

Faire son sac

Résumé de l'action

*Lors des vacances de Février nous avons réalisé une séance (U7-U9) où l'un des ateliers était d'apprendre à faire leur sac.*

*L'atelier était présenté sous forme de relais avec une mémorisation des éléments du flyer pour ensuite aller les chercher dans une zone définie.*

*Dans celles-ci se trouvaient les éléments présents sur le flyer mais également des éléments pièges comme par exemple une balle de tennis ou des cartes Pokémon.*

*Une fois le temps écoulé un inventaire de chaque sac correspondant aux deux équipes permettait de compter les points mais aussi d'apporter des précisions et effectuer des rappels.*



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



## Faire son sac

### POUR JOUER

- Un maillot
- Un short
- Une paire de chaussettes
- Des protèges tibias
- Une paire de gants (pour les gardiens)
- Des chaussures de foot
- Une gourde

### EN FONCTION DE LA MÉTÉO

- Une paire de gants
- Un coupe-vent
- Un survêtement

### POUR APRÈS LE MATCH OU L'ENTRAÎNEMENT

- Gel douche, claquettes et serviette pour prendre sa douche
- Un fruit
- Des sous-vêtements et vêtements de rechange
- Un sac pour les chaussures sales
- Un sac pour les habits de foot à laver

