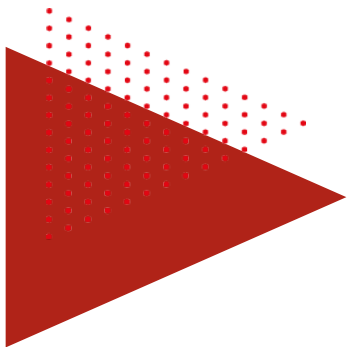




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

20/10/2020



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE
DISTRICT	District du Maine et Loire
CLUB	FCLL : Football Club Laurentais Landemontais

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X	X	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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





S'alimenter correctement avant un match

- 50 joueurs U7/9 et 40 joueurs U11/13
- Au cours d'un jeu, nos jeunes ont eu l'occasion de réfléchir sur l'alimentation. 2 équipes s'affrontent : au départ d'une coupelle, les joueurs font un slalom avec ballon puis doivent faire tomber les plots disposer dans une zone. Sous chaque plot se trouve une fiche avec un aliment (bonbon, soda, légume, etc) . Si un plot est tombé le joueur peut aller ramasser la fiche et la placer dans une deux zones : l'aliment est sain avant un match ; l'aliment n'est pas sain avant un match. Chaque fiche ramenée donne un point à l'équipe, deux points si elle est placée dans la bonne zone. Une fois l'ensemble des plots tombé, une correction est apportée par les éducateurs afin de reprendre les bonnes réponses et les quelques erreurs.

Organisation	Procédé	JEU	SITUATION	EXERCICE	Eléments pédagogiques
Objectif : Programme <u>Educatif</u> <u>Fédéral</u>					Variables :
But : ALIMENTATION	Durée				+ <u>Changer les zones</u> : quand mange t-on ce produit ? <u>Petit déjeuner/déjeuner/goûter/dîner</u>
Consignes :	Nbre de joueurs				Méthode pédagogique :
1- Slalom 2- Faire tomber un plot Sous chaque plot se trouve un aliment 3-Déposer l'aliment de la bonne zone Bon OU pas Bon avant de pratiquer une activité physique	Espace				active
					Comport, coll. et indiv, recherchés (jeu et situation) Corrections à apporter (exercice)
					maîtriser des bases sur l'alimentation

