



P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

# Programme Éducatif Fédéral

U9 - U11

Thème Santé

*Mercredi 3 Février 2016*

# Introduction



Le programme est basé sur PRETS :

- **P**laisir
- **R**espect
- **E**ngagement
- **T**olérance
- **S**olidarité

**P**  
**E**  
**F**

**S**  
**A**  
**N**  
**T**  
**E**

Premier thème : **SANTÉ**

La séance d'aujourd'hui alternera l'information, la réflexion en groupes sur le thème avec des vidéos des différentes pratiques du football.

# Football



P  
E  
F

S  
A  
N  
T  
E

*VIDÉO SUR LE JONGLAGE DES U11 DE BARCELONE*

*Accent porté sur le jonglage dans un Top-club*

# Pour bien jouer, je reste en forme



- Comment fais-tu pour rester en forme ?



P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

*Par groupe de 2 ou 3,  
propose des mots ou des verbes*

**Je reste en forme**

**Je m'hydrate**



**P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E**

**Bien boire c'est essentiel**

- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire
- Je bois davantage quand il fait chaud
- Je bois de l'eau à température ambiante

# Je reste en forme

## Je m'hydrate

- Par groupe de 2 ou 3, trouve un slogan pour te rappeler qu'il faut boire

*« Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »*

- Quand je fais du sport, je m'hydrate
  - Avant l'effort : pour ....
  - Pendant l'effort : pour ....
  - Après l'effort : pour ....

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

# Je reste en forme

## Je m'hydrate

« Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »

« L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »

« On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

P  
E  
F  
S  
A  
N  
T  
E

### Quand je fais du sport, je m'hydrate

Avant l'effort : pour **préparer l'effort**.

Pendant l'effort : pour **réguler la température du corps**.

Après l'effort : pour **récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration**.

Ton corps est composé de 70 % d'eau.

L'eau est donc vitale !

# Football



P  
E  
F

*2 VIDÉOS SUR L'ENTRAÎNEMENT DES BLEUS*

S  
A  
N  
T  
E

*Accent porté sur le fait que nos jeunes font les mêmes exercices  
que les Bleus*



Je reste en forme



Je m'alimente



Si l'heure du repas est éloigné

- Eau
- Céréales
- Produit laitier
- Fruit

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E



# Je reste en forme

# Je m'alimente



P  
E  
F

S  
A  
N  
T  
E

- Par groupe de 2 ou 3, cite deux trois pratiques à adopter pour bien s'alimenter

# Je reste en forme



# Je m'alimente

- Par groupe de 2 ou 3, cite deux trois pratiques à faire pour bien s'alimenter

P  
E  
F  
S  
A  
N  
T  
E

- « Pour bien jouer, je mange au moins 2 heures avant l'effort »
- « Pour bien jouer, je mange équilibré »
- « Pour bien jouer, je mange doucement et dans le calme »
- « Je cherche de la variété dans mon alimentation »
- « Après le match, je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits qui rechargent mes muscles en énergie »
- « J'évite tous les aliments gras »

# Football



P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

*VIDÉO SUR LA PRATIQUE DU FUTSAL*

*VIDÉO SUR LA PRATIQUE DU BEACH-SOCCER*

*Accent porté sur le fait qu'il faut être en forme et qu'il existe d'autres formes de pratique du football*

# Je reste en forme



## Je privilégie mon hygiène

- **Je me brosse les dents au moins 2 fois par jour**
  - Après les repas



P  
E  
F

S  
A  
N  
T  
E

- **Je prends une douche après le foot**
  - Être propre
  - Sentir bon
  - Bien récupérer



# Je reste en forme



## Je privilégie mon sommeil

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

- **Je me couche tôt**
  - Faire le plein d'énergie
  - Être plus attentif au jeu
  - Favoriser ma croissance



# Je reste en forme



# Je privilégie mon sommeil

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

- *Par groupe de 2 ou 3, donne deux ou trois conseils pour privilégier ton sommeil et être en forme*

# Je reste en forme

# Je privilégie mon sommeil

*« Pour bien se reposer, il est essentiel de se coucher et de se lever à des horaires réguliers »*

P  
E  
F

*« Un petit-déjeuner complet permet de sortir efficacement du sommeil et de commencer la journée plein d'énergie »*

S  
A  
N  
T  
E



# Football



P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

*VIDÉO SUR LE TOP BUT EQUIPE DE FRANCE*

*VIDÉO SUR LE TOP BUT EUROPÉEN*

*Accent porté sur le fait qu'il faut être attentif et concentré*

# Je reste en forme



## Je prépare mon équipement

- Je choisis mon équipement



- J'apprends à faire mes lacets

- Je prépare mon sac



P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

## Je reste en forme



# Je prépare mon équipement

- **Je choisis mon équipement**

- Par groupe de 2 ou 3, indiquez comment choisir au mieux ses chaussures ?
  - *Exemple pointure ...*
- Quels crampons pour quel terrain :



P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

# Je reste en forme



## Je prépare mon équipement

- **Je choisis mon équipement**



- Prendre des chaussures à la bonne pointure
  - Essayer avec des chaussettes de foot en fin d'après-midi
- Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien
  - Rigides à l'arrière (bon maintien du pied)
  - Souple au niveau des orteils (meilleur contrôle du ballon)
- Acheter avec des crampons adaptés (crampons moulés) et peu coûteux

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

# Je reste en forme



## Je prépare mon équipement

- Quels crampons pour quel terrain :

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E



Crampons « vissés »  
Terrain gras ou humide



Crampons « stabilisés »  
Terrain synthétique



Crampons « moulés »  
Terrain sec ou dur

**U7 - U12**

# Football



P  
E  
F

S  
A  
N  
T  
E

*VIDÉO SUR HUGO LLORIS*

*Accent porté sur un poste où il faut toujours être concentré*

# Je reste en forme



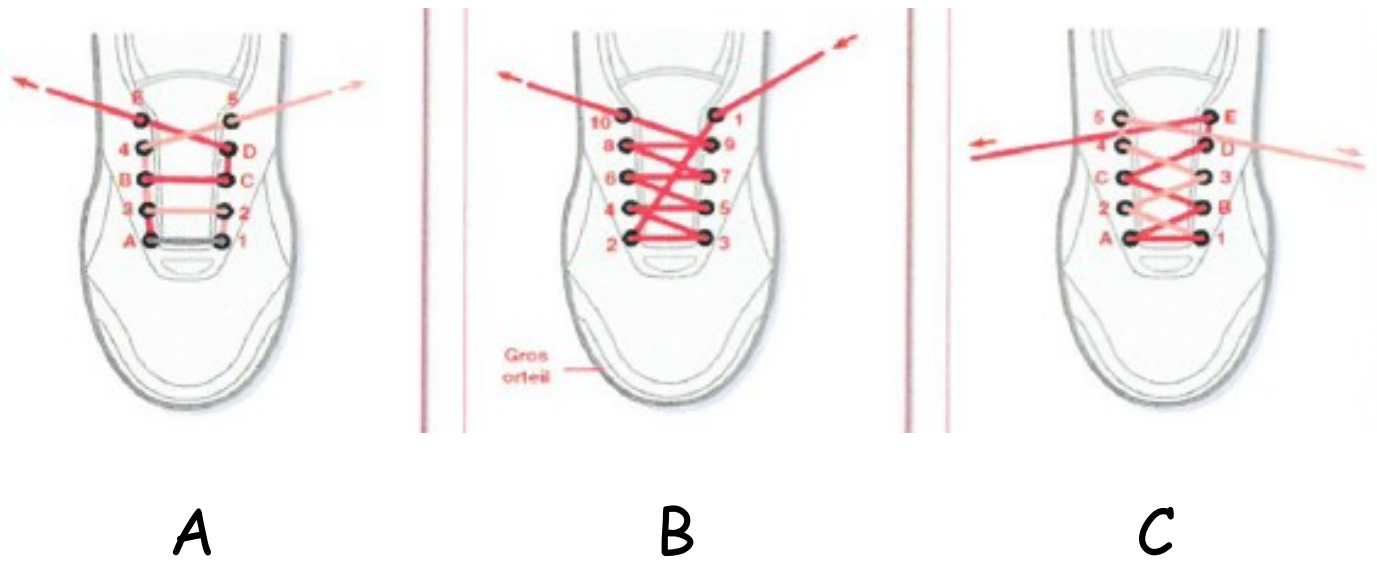
# Je prépare mon équipement



## J'apprends à faire mes lacets

- Comment laces-tu tes chaussures ?

P  
E  
F  
S  
A  
N  
T  
E



A

B

C

# Je reste en forme



# Je prépare mon équipement

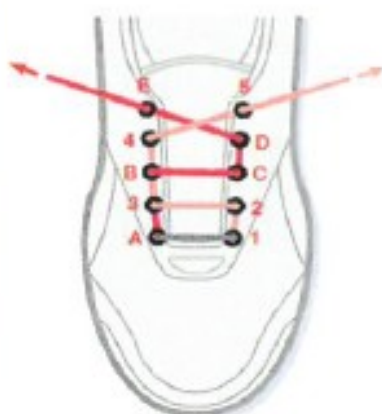


# J'apprends à faire mes lacets

P  
E  
F  
S  
A  
N  
T  
E


**Pied large**

Ce laçage me permet de gagner en largeur (je passe mon lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis je suis d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E).




**Pied étroit**

Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement mon talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle (je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous).



**Laçage spécial confort**

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser (je suis la direction de 1 à 5 et de A à E).





## Je reste en forme



# Je prépare mon équipement

## J'apprends à faire mes lacets

P  
E  
F  
S  
A  
N  
T  
E

- Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure.
- Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette à rabat.

*Un laçage bien réalisé ne doit pas marquer de point de compression*

# Football



P  
E  
F

*VIDÉO SUR LA PRATIQUE DU STREET-FOOTBALL*

S  
A  
N  
T  
E

*Accent porté sur le fait qu'il faut être en forme et qu'il existe d'autres formes de pratique du football*

## Je reste en forme



# Je prépare mon équipement



- **Je prépare mon sac**

- Par groupe de 2 ou 3, indique ce que doit comporter un sac de football :

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E



# Je reste en forme



# Je prépare mon équipement

- Dans mon sac :
  - Short
  - Chaussettes
  - Protège tibias
  - Chaussures de foot
  - Serviette de bain et gel douche
  - Un rechange
- Selon la météo
  - Coupe-vent, gants, bonnet, pantalon
  - Casquette
- Et surtout ... une gourde ou une bouteille d'eau

P  
E  
F  
  
S  
A  
N  
T  
E

# Football



P  
E  
F

S  
A  
N  
T  
E

*VIDÉO SUR UN BETISIER*

*Accent porté sur les maladresses ...*

*et surtout pour finir la séance en rigolant un peu*

# Football

## CONCLUSION

*Retour collectif sur la séance du jour en portant l'accent que pour être en forme, il faut privilégier :*

- P**  
**E**  
**F**
- *L'hydratation*
  - *L'alimentation*
- S**  
**A**  
**N**  
**T**  
**E**
- *L'hygiène*
  - *le sommeil*
  - *la préparation et le choix de ses équipements*

**Je prends une collation** si l'horaire du repas est suffisamment éloigné (avant et après) : de l'eau, un produit à base de céréales, un produit laitier, un fruit...

**Je prépare mon sac avant de me rendre au club :** maillot, short, chaussettes, chaussures, serviette de toilette...  
**Et après le foot, je prends une douche** pour bien récupérer, être propre et... sentir bon !

**Je me lave les dents au moins 2 fois par jour,** et si possible après chaque repas, pour éviter d'avoir des caries.

**Je me couche tôt** car une bonne nuit de sommeil c'est :  
• faire le plein d'énergie  
• me permettre d'être plus attentif au jeu  
• favoriser ma croissance