



SPORTING CLUB ANGEVIN

FICHES LABEL

Les lacets

1 – Mercredi 28 février pour les U6-U7 (20 joueurs)

• Encadrant : Alexandrine et Paul + 2 stagiaires

- Lors de l'entraînement des U7, un atelier a été organisé dans les vestiaires pour leur apprendre à faire leurs lacets. Après les explications concernant l'importance de faire leurs lacets eux-mêmes et les risques des lacets mal faits, les quatre éducateurs les ont guidés chacun à leur niveau. La majorité ne savaient pas les faire.

- Une feuille récapitulative a été mise à leur disposition pour s'entraîner à la maison.

2 – Mercredi 11 avril pour les U8-U9 (48 joueurs)

• Encadrant : Alexandrine et Johan

- Par groupe de 12 ont été organisés des ateliers lacets lors d'une séance d'entraînement. La première étape a été de leur demander pourquoi faire leurs lacets. Puis de savoir si tout le monde savait les faire. Pour le vérifier tous les enfants devaient les défaire, puis les refaire et les montrer aux éducateurs. Pour ceux qui savaient faire, un éducateur leur apprenait à faire un double nœud et à s'améliorer (serrer plus par exemple) et pour les autres un éducateur leur apprenait tout simplement à les faire.

- Cette étape finie, a été organisé un parcours lacets-motricité :

Le parcours débutait par une zone lacets, puis une zone vérification par un éducateur. Après ces étapes, place au parcours de motricité qui comportait pour chaque équipe :

Une zone cerceaux pour les appuis : l'appui était différent pour chaque couleur de cerceau. S'enchaînaient des pas chassés autour de barres mises à l'horizontal par terre puis ils continuaient sur un parcours en marche arrière délimité par des plots et enfin par une barre d'échelle.

Pour valider le parcours une dernière étape était nécessaire : faire un nœud de lacets sur une corde accrochée au grillage. Les premiers qui avaient fini devaient retourner vite au point de départ pour aider leurs camarades en difficultés.

- Pour les meilleurs groupes des variantes ont été menées comme par exemple au niveau de la zone de lacets au lieu de faire le sien, il fallait faire celui de son camarade.

- L'atelier a très bien marché, tout d'abord parce que plusieurs jeunes ont considérablement amélioré leur manière de faire leurs lacets et que plusieurs qui n'arrivaient pas à faire toutes les étapes ont finalement réussi. Mais aussi par l'entraide dont ils ont fait preuve. De plus l'aspect ludique de l'exercice a permis de les voir concentrés et sérieux à faire correctement leurs lacets.

3 – Mercredi 18 avril pour les U10-U11 (40 joueurs)

• Encadrant : Alexandrine et Johan

- Le même parcours a été créé pour les U10-U11, la seule différence est qu'on a remplacé l'échelle par un slalom.
- Pour valider le parcours, après avoir fait le gros nœud autour d'un plot, ils devaient courir au plus vite afin de dépasser l'éducateur placé dans la zone de vérification.

Photos U11



Explications



Entrainement lacets



Zone de lacets



Parcours



Dernière étape



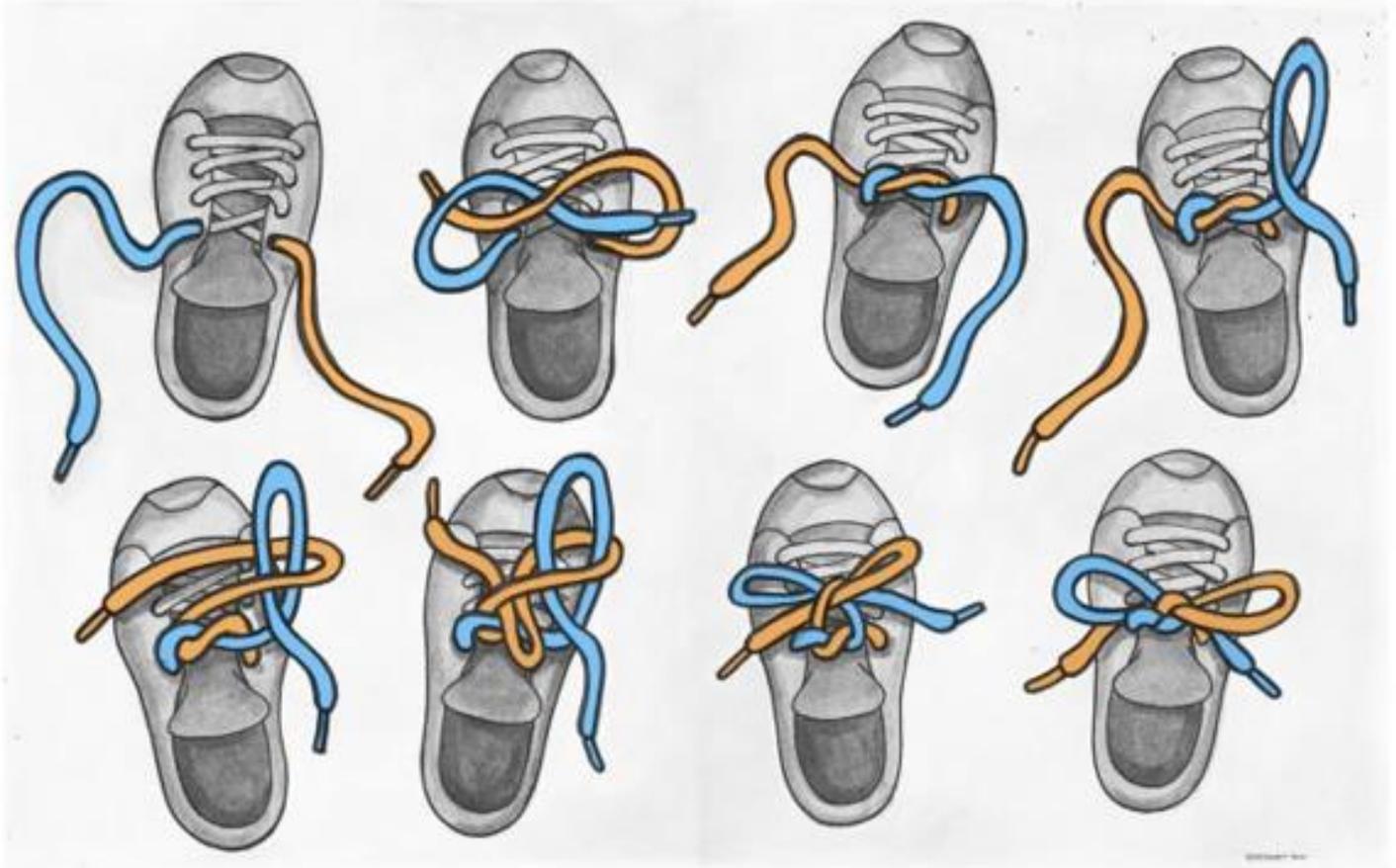
Faire les lacets de l'autre



Comment bien faire ses lacets ?



Ou comment jouer au foot sans être gêné et sans se blesser



1. Former un nœud simple.
2. Former le premier cercle.
3. Passer le brin qui reste autour du premier cercle.
4. Le faire passer dans le trou ainsi formé.
5. Tirer sur le milieu des deux cercles.

Parfois, les lacets se défont rapidement, il suffit juste de faire un double nœud pour les maintenir encore plus efficacement.

Pour faire un double nœud il faut prendre les deux boucles et refaire un nœud.