



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION


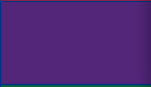




06/04/2021



| | Indiquez le nom votre ligue, district et club |
|----------|---|
| LIGUE | LGEF |
| DISTRICT | HAUTE MARNE |
| CLUB | CLUB SPORTIF MARANVILLE RENNEPONT – OUEST 52 |

|  |  |  |
|---|---|---|
| U6/U9 | U10/U13 | U14/U19 |
| 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 | |





FAIRE SON SAC ET BIEN S'ÉQUIPER

Chaque année, lors du stage des vacances d'automne, l'une des premières actions faites dans le cadre du PEF, avec les U7 et U9, est de les sensibiliser à connaître ce qu'ils doivent avoir dans leur sac de sport, mais également à leur apprendre à bien s'équiper, afin de jouer et prendre du plaisir sans subir les aléas climatiques. Une fiche a été créée au club et est distribuées aux parents. (Voir fiche ci-dessous).

Après avoir expliqué aux jeunes les chose essentielles à avoir et porter, à l'aide de fiches que nous avons fabriquées au club. Nous organisons un relais chronométré avec deux équipes, où chaque joueur ou joueuse, à l'issue de son parcours doit rapporter une fiche correspondant aux affaires à porter ou avoir dans son sac.

A l'issue on regarde les fiches ramenées et on attribue des secondes supplémentaires par fiche non conformes.

- L'ensemble du groupe U7 et U9 participent à cette action, elle est également faite en contrôle pour les U11.



*Comment bien faire mon sac de foot
et être bien équipé tout au long de la saison*

| OBJETS A METTRE DEDANS | REMARQUES | DISPONIBLE BOUTIQUE CLUB |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------|
| GEL DOUCHE | | |
| DRAP DE BAIN | | |
| SURVÊTEMENT | | boutique club |
| PROTEGE-TIBIAS | | |
| SHORT | | |
| MAILLOT DE FOOT | | |
| CHAUSSETTES DE FOOT | | |
| CHAUSSURES DE FOOT | crampons moulés | |
| GOURDE | remplie d'eau | |
| CASQUETTE | en cas de fortes chaleurs | |
| BONNET | | boutique club |
| SOUS VETEMENT THERMIQUE | haut grande manches | boutique club |
| COLLANT DE FOOT | conseillé en hiver | |
| SWEET POLAIRE | | boutique club |
| GANTS ADAPTES | | boutique club |
| CACHE COU | conseillé en hiver | |
| COUPE VENT | | boutique club |
| BARRES DE CEREALES | | |
| | | |
| | | |



INSÉREZ DES PHOTOS DE L'ACTION

