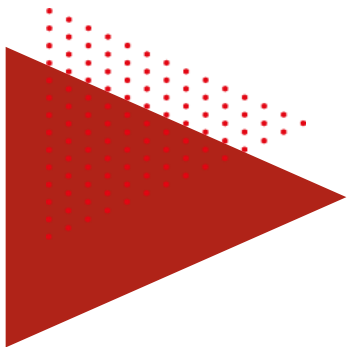







PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







16/04/2021



| | Indiquez le nom votre ligue, district et club |
|----------|---|
| LIGUE | Grand Est |
| DISTRICT | Haute Marne |
| CLUB | FC Saints Geosmes |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 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 | |





Préparer son sac et bien s'équiper

Comme chaque début de saison, le club met en place un temps en début d'entraînement pour sensibiliser les joueurs des petites catégories aux conditions climatiques et à l'importance d'être bien équipés aux entraînements et plateaux.

Cette action permet de responsabiliser le jeune joueur. Un moyen mnémotechnique est proposé aux joueurs pour réussir son sac, commencez par les pieds et remonter jusqu'à la tête.

Message à faire passer : -Adapter votre tenue aux conditions climatiques
-Débuter par le bas du corps pour finir en haut



Le club te propose une aide simple pour faire ton sac.
Il suffit de partir des pieds jusqu'à la tête !

1- les chaussures



2- Les chaussette



3- Les protège-tibias



4- Le short ou pantalon (en hiver)



5- Le t-shirt ou maillot



6- Le sweat ou veste ou k-way



7- Les gants pour l'hiver



8- Le masque et le gel



9- Le bonnet



10- La gourde

