



SAISON 2023/2024

P

PLAISIR

R

RESPECT

Ê

ENGAGEMENT

T

TOLÉRANCE

S

SOLIDARITÉ

DISTRICT DU CHER DE FOOTBALL

PRODUCTION STAGIAIRES 3EME



LEO



GABRIEL



MIGUEL



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL PEF

LEO



CAMILLE



THÈME 1

Santé

THÈME 2

Engagement citoyen

THÈME 3

Environnement

THÈME 4

Fair-play

THÈME 5

Règles du jeu et arbitrage

THÈME 6

Culture foot



LA SANTE AVANT TOUT



CAMILLE

U14 / U19

THÈME 1

Santé

Compétences visées: Approfondir ses connaissances sur la santé

Objectifs de l'atelier: Travail de la conduite de balle, des face à face et réflexion sur le thème de la santé

BOURGES



Modélisation de l'atelier :

Consignes de l'atelier :



- Effectuer 2 équipes. L'atelier s'effectue sous forme de relais
- Au signal de l'éducateur, un joueur de chaque équipe s'élance balle au pied pour effectuer le slalom
- Pendant le parcours, l'éducateur pose une question sur le thème de la santé et, arrivés à lui, le joueur ayant donné la bonne réponse en premier part effectuer un face à face avec le gardien.
- Le joueur qui répond correctement marque 1 point. Il peut marquer 1 point de plus s'il marque son but par la suite.
- Possibilité d'effectuer plusieurs manches, de modifier le parcours et/ou de donner la possibilité au joueur n'ayant pas bien répondu de laisser son ballon et venir défendre le but pour empêcher l'attaquant de marquer.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de foot à 11

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

15 minutes

Matériel nécessaire :

Chasubles – cônes –
puces – quizz –
ballons

Remarque :

Adapter le parcours
de coordination selon
vos souhaits
d'apprentissage



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ



LA SANTE AVANT TOUT



CAMILLE

U14 / U19



THÈME 1
Santé

Compétences visées: Approfondir ses connaissances sur la santé

Objectifs de l'atelier: Travail de la conduite de balle, des face à face et réflexion sur le thème de la santé

QUESTIONNAIRE « SANTE »

QUESTIONS	REPONSES
Devons-nous boire, même si nous ne ressentons pas la sensation de soif?	Oui
Combien d'heures par nuit doit-on, au minimum, dormir?	9 heures
Quelle quantité d'eau devons-nous boire au quotidien?	1,5 litres
Qu'est-il conseillé de faire avant un match pour préparer son corps à l'effort?	S'échauffer
En cas d'entorse, que pouvons-nous appliquer dessus dans l'attente de soins?	Du froid
Nommez les quatre repas principaux de la journée?	Petit Déjeuner / Déjeuner / Goûter / Diner
Que faut-il faire par anticipation pour éviter les crampes?	Boire et étirer le muscle
Est-ce que les aliments que nous mangeons apportent de l'eau pour notre corps?	Oui
Combien de jours une personne peut-elle tenir sans boire?	Environ 3 jours
Combien y a-t-il de groupes sanguins?	4 (A / B / AB / O)
Quelle est la particularité du groupe sanguin O?	Il est donneur universel
Peux-tu continuer ton match si tu saignes?	Non
Quelle famille d'aliments est essentielle à la croissance et à la solidité des os?	Les produits laitiers
Quelle boisson est à privilégier quand on a soif?	De l'eau



LE PARCOURS AVEUGLE



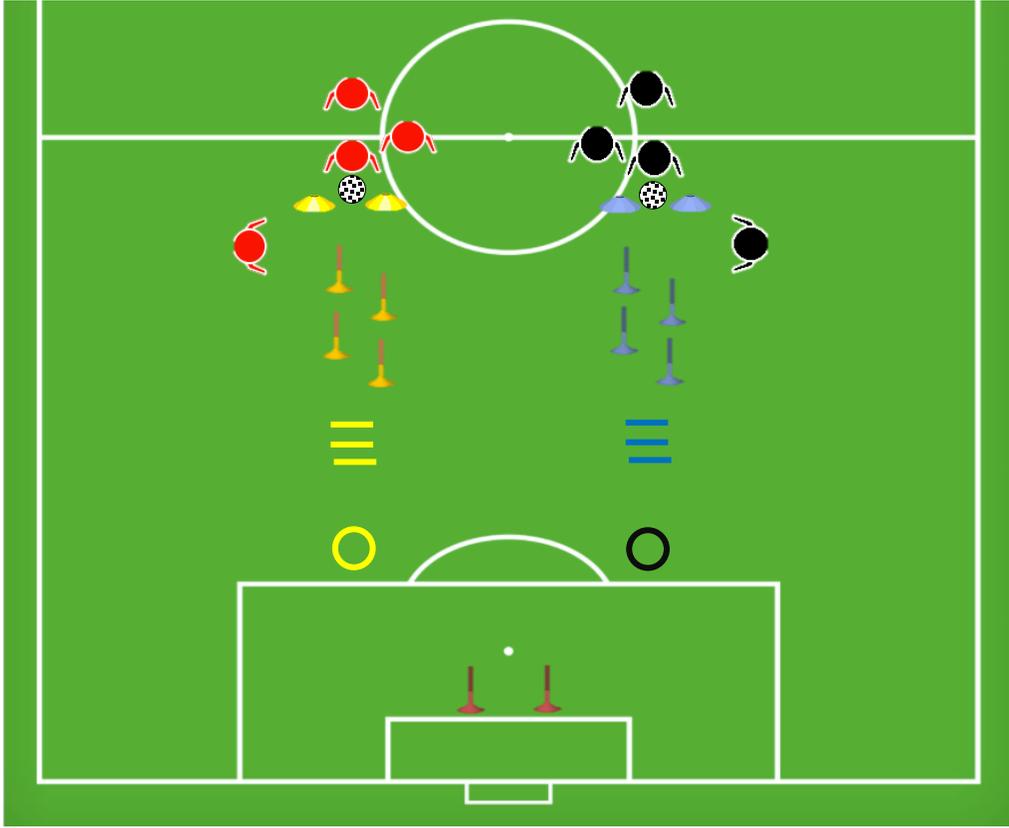
THÈME 2
Engagement
citoyen

Compétences visées: S'interdire toute forme de discrimination

Objectifs de l'atelier: Sensibiliser sur les formes de discriminations par l'intermédiaire d'un atelier basé sur l'orientation spatiale

Modélisation de l'atelier :

Consignes de l'atelier :



- Repartir les équipes en binômes
- Désigner pour chacun des binômes un joueur « voyant » et un joueur « non voyant » qui aura par conséquent les yeux bandés
- Demander au joueur « non-voyant » de réaliser le parcours technique, guidé et accompagné par son coéquipier voyant.
- Une fois le parcours validé en ayant stoppé le ballon dans le cerceau correspondant, finir le parcours en marquant dans le but vide.
- Faire pratiquer librement, et changer les rôles
- Possibilité de mettre une compétition: le premier à effectuer correctement son parcours et à marquer dans le but = 1 point pour le binôme

Espace nécessaire :
1 terrain de foot à 4/5
Encadrement souhaité :
2 personnes
Effectif idéal :
8 à 12 joueurs
Durée de l'action :
15 minutes
Matériel nécessaire :
Ballons – chasubles – mini buts – puces – cônes – cerceaux - lattes
Remarque :
Adapter le parcours aux capacités des joueurs.

P PLAISIR **R** RESPECT **Ê** ENGAGEMENT **T** TOLÉRANCE **S** SOLIDARITÉ



RECYCLAGE COORDONNE



GABRIEL

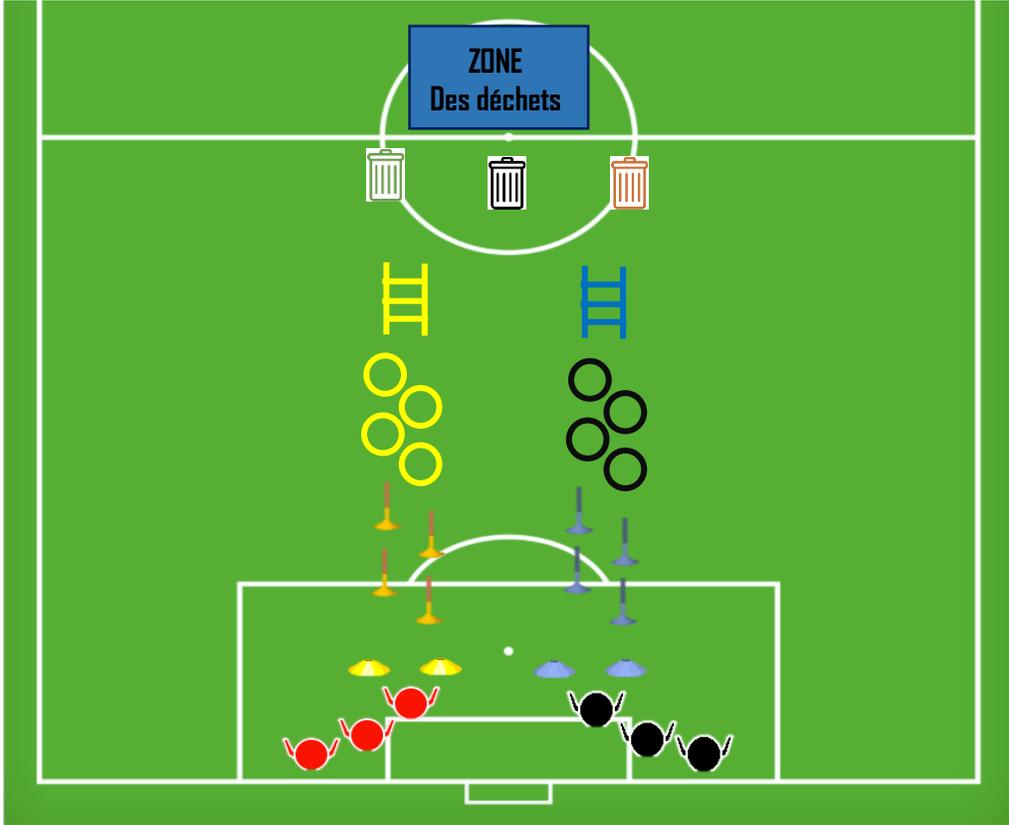
U6 / U9

THÈME 3
Environnement

Compétences visées: Apprendre à trier les différents types de déchets
Objectifs de l'atelier: Acquérir les compétences et connaissances du tri sélectif tout en jouant

Modélisation de l'atelier :

Consignes de l'atelier :



- Effectuer l'atelier par équipe
- L'ensemble des déchets préparé par l'éducateur est amassé dans la zone centrale matérialisée (varier les déchets)
- Au top départ de l'éducateur, un enfant de chaque équipe effectue le parcours de coordination.
- Le premier joueur à effectuer le parcours correctement marque 1 point.
- Une fois les deux joueurs arrivés auprès de la zone des déchets, l'éducateur présente un déchet aux deux joueurs = le premier qui l'identifie et le met dans la bonne poubelle marque également 1 point.
- 1 poubelle = 1 type de déchet (carton, plastique,...)
- Compter les points entre les équipes et corriger les erreurs



Espace nécessaire :
1 terrain de foot à 4/5
Encadrement souhaité :
2 personnes
Effectif idéal :
8 à 12 joueurs
Durée de l'action :
15 minutes
Matériel nécessaire :
Cerceaux – lattes – cônes – puces – déchets - poubelles
Remarque :
Sélectionner des déchets « propres » et non dangereux



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ



QUIZ ARBITRAGE



MIGUEL

U14 / U19

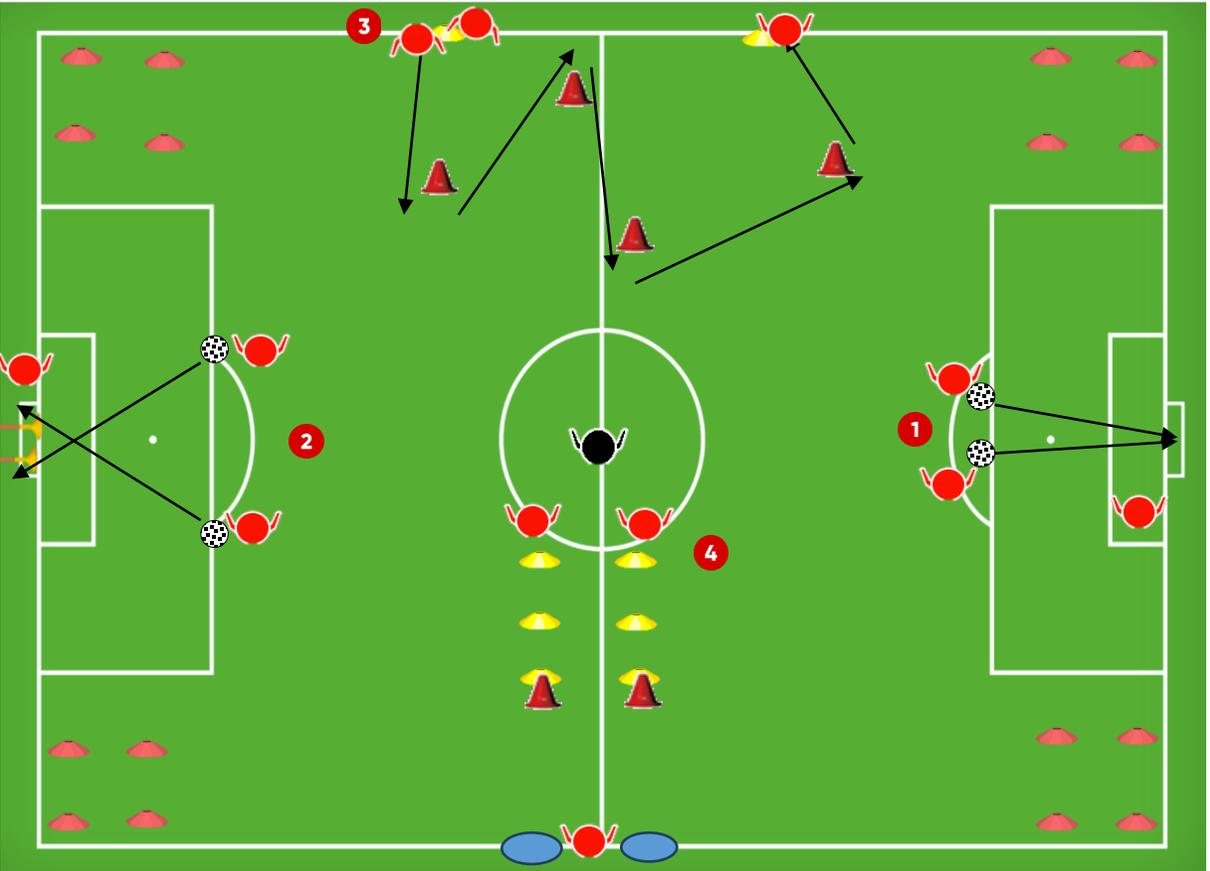
THÈME 5
Règles du jeu
et arbitrage

Compétences visées: Maitriser les règles du jeu et les choix des arbitres
Objectifs de l'atelier: Mieux faire connaître les règles du jeu et savoir les faire respecter

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :



- Aux 4 coins du terrain on retrouve 4 zones matérialisées par des coupelles rouges.
- Dans chacune des zones se trouvent 3 feuilles avec une question (document annexe).
- Effectuer 4 équipes de 3 à 4 joueurs. Chacune part du rond central pour aller à une zone de Quiz (coin du terrain).
- Quand l'équipe pense avoir la réponse, elle se rend au rond central voir l'éducateur pour la vérifier: si la réponse est bonne, l'équipe peut partir sur l'exercice technique, si elle est fausse, l'équipe effectue un tour du rond central pour donner une nouvelle réponse jusqu'à trouver la bonne.
- Exercices techniques:
 - 1 - Toucher la barre
 - 2 - Coup franc: marquer dans une des deux portes
 - 3 - Slalom: jonglage en mouvement
 - 4 - Slalom puis tir dans la poubelle
- L'équipe qui a répondu à toutes les questions remporte le jeu

Espace nécessaire :
1 terrain de foot à 11
Encadrement souhaité :
2 personnes
Effectif idéal :
12 à 16 joueurs
Durée de l'action :
45 à 60 minutes
Matériel nécessaire :
Ballons – chasubles – cônes – puces – sifflets – Constris - poubelle
Remarque :
Lors des matchs, insister sur les lois du jeu à savoir et à appliquer

P PLAISIR **R** RESPECT **Ê** ENGAGEMENT **T** TOLÉRANCE **S** SOLIDARITÉ



QUIZ ARBITRAGE



MIGUEL

U14 / U19

THÈME 5
Règles du jeu et arbitrage

Compétences visées: Maitriser les règles du jeu et les choix des arbitres
Objectifs de l'atelier: Mieux faire connaître les règles du jeu et savoir les faire respecter

QUESTIONNAIRE « ARBITRAGE »



QUESTIONS	REPONSES
1) Un défenseur fait une passe à son gardien , celui-ci prend à la main , que se passe-t-il ?	1) Penalty 2) but pour l'adversaire 3) coup franc indirect
2) Un joueur peut prendre combien de carton dans un match ?	1) Autant que l'arbitre la souhaite 2) 3 3) 2
3) Quelle personne peut contester une décision arbitrale ?	1) Le capitaine 2) le coach 3) aucune personne
4) Lors d'une touche l'arbitre doit tendre son drapeau.....	1) Du côté de l'équipe qui a gagné la touche 2) du côté de l'équipe qui a concédé la touche 3) peu importe
5) Au début du match a quels joueurs l'arbitre rappelle-t-il les consignes ?	1) Aux capitaines 2) aux coaches 3) aux deux équipes
6) Dans un match de Ligue 1 combien y a-t-il d'arbitres ?	1) 4 2) 1 3) 3
7) Mon premier est un moyen de transport mon second est un adjectif possessif mon tout peut être jaune ou rouge	UN CARTON
8) Que doit faire l'arbitre pour lancer la partie ?	1) Dire GO 2) siffler 3) lancer le ballon en l'air
9) Comment appelle ton les minutes ajoutées par l'arbitre a la fin du match ?	LE TEMPS ADDITIONEL
10) A votre avis quel est le salaire moyen d'un arbitre de ligue 1 ?	1) 40000 € 2) 900 € 3) 15000 € 4) 3000 €
11) Un arbitre assistant juge un hors-jeu....	1) Au départ du ballon 2) quand le joueur a le ballon dans les pieds 3) quand il en a envie
12) Combien une équipe peut-elle prendre de cartons rouges en un match ?	1) 6 2) 3 3) 4





J'AIME LE FOOT



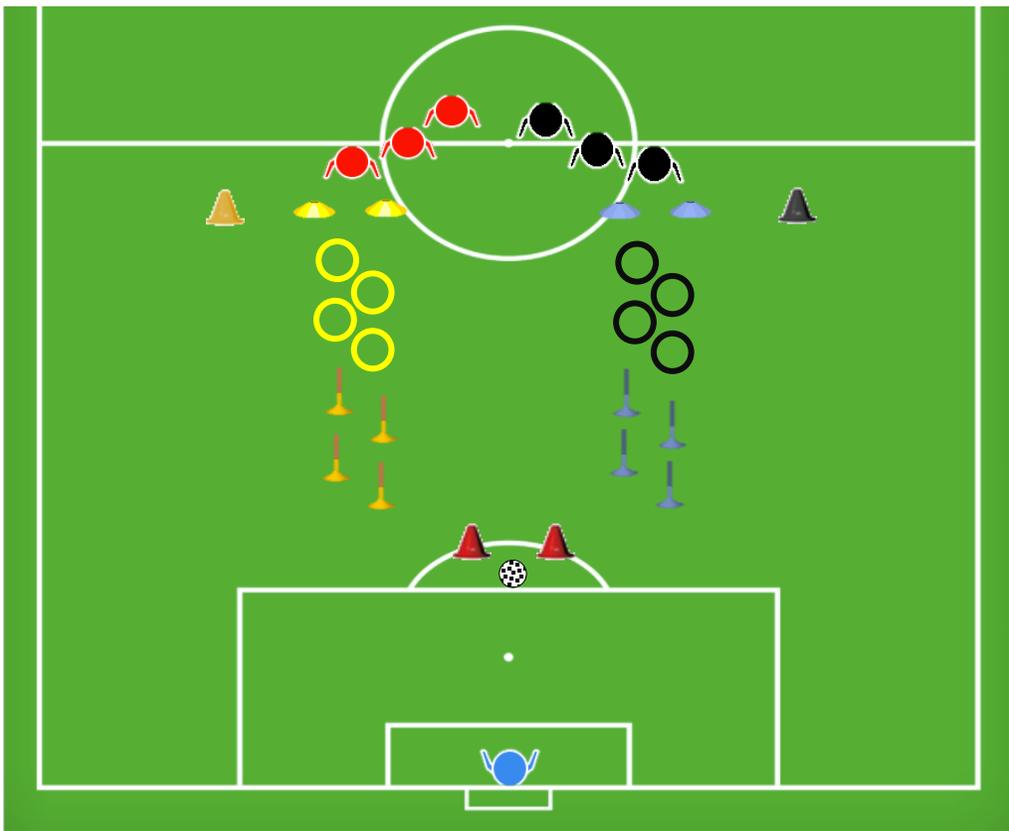
U14 / U19

THÈME 6
Culture foot

Compétences visées: Approfondir ses connaissances générales sur le football
Objectifs de l'atelier: Travail de la coordination motrice générale et réflexion sur le thème culture foot

Modélisation de l'atelier :

Consignes de l'atelier :



- Effectuer 2 équipes. L'atelier s'effectue sous forme de duel 1 contre 1
- Au départ l'éducateur pose une question: le joueur qui répond juste en premier part effectuer le parcours, tandis que le second effectue le tour du cône sur le côté avant de s'élancer à son tour. Si deux mauvaises réponses, les deux joueurs effectuent le tour du cône.
- Le premier des deux joueurs à arriver au ballon sans effectuer d'erreur sur le parcours est attaquant et peut aller défier le gardien pour essayer de marquer un but.
- Le second joueur devient par conséquent défenseur et doit empêcher le premier de marquer.
- Le duel s'arrête après la frappe de l'attaquant ou une sortie de jeu.
- Chaque but vaut 1 point = l'équipe qui marque le plus de buts remporte l'atelier



Espace nécessaire :
1/2 terrain de foot à 11
Encadrement souhaité :
1 personne
Effectif idéal :
10 à 12 joueurs
Durée de l'action :
20 minutes
Matériel nécessaire :
Cerceaux – chasubles
– cônes– puces – quizz
– constris
Remarque :
Possibilité de varier le parcours ou les positions de départ des joueurs

P PLAISIR **R** RESPECT **Ê** ENGAGEMENT **T** TOLÉRANCE **S** SOLIDARITÉ



J'AIME LE FOOT



U14 / U19

THEME 6
Culture foot

Compétences visées: Approfondir ses connaissances générales sur le football

Objectifs de l'atelier: Travail de la coordination motrice générale et réflexion sur le thème culture foot



QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »

QUESTIONS	REPONSES
Combien de Coupe du Monde a remporté l'Équipe de France ?	Deux
Combien de Ballon d'Or a remporté Lionel MESSI ?	Huit
Combien de fois le PSG a-t-il été Champion de France de Ligue 1 ?	Onze
Combien de Coupe de France a remporté l'Olympique de Marseille ?	Dix
Combien de fois l'Italie a-t-elle remporté l'EURO ?	Deux fois
Quel est le dernier vainqueur de la Coupe du Monde en 2023 ?	L'Argentine
Combien de joueurs français ont-ils remportés le Ballon d'Or ?	Quatre (Karim BENZEMA, Zinedine ZIDANE, Jean Pierre PAPIN et Michel PLATINI 3 fois)
Quel est le dernier vainqueur de la Coupe de France 2023 ?	Toulouse FC
Qui est à l'heure actuelle le meilleur buteur de l'EURO toutes éditions confondues ?	Cristiano RONALDO (14 buts)
Quelle nation a le record du nombre de Coupe du Monde remportées ?	Le Brésil (cinq)
Combien de fois de suite l'Olympique Lyonnais a-t-il remporté la Ligue 1 ?	Sept fois
Quelles sont les deux nations à avoir à ce jour remportées le plus d'EURO ?	L'Allemagne et l'Espagne (trois fois)
Quel joueur a marqué le plus de buts lors de la Coupe du Monde 2023 au Qatar ?	Killian M'Bappe (8 buts)
En quelles années l'Équipe de France a-t-elle remportée l'Euro ?	1984 et 2000

