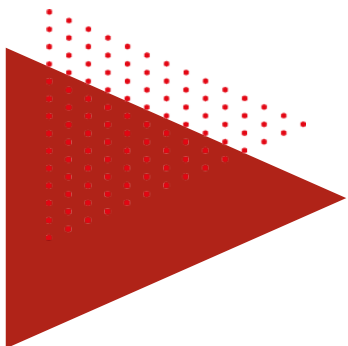







PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







16/03/2022



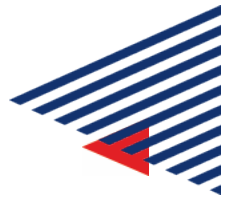
	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	ILE DE FRANCE
DISTRICT	ESSONNE
CLUB	AS SAINT GERMAIN LES ARPAJON

		
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	X
	Culture foot	





U10U11- La montée-descente « Hydratée » et « Règlementée »

- Le nombre de personnes touchées
- Le(s) public(s) cible(s)
- L'implication d'acteurs extérieurs
- Vous pouvez également intégrer le lien d'une éventuelle publication spécifique à votre action sur vos réseaux (site / Facebook etc.)

Ce Mercredi 9 Mars 2022, lors de sa séance d'entraînement, Wesley, Paulo et Jérôme sensibilisent leurs 22 joueurs sur les Règles du jeu et de l'arbitrage et sur la santé par l'intermédiaire d'une « Montée-descendante ». Pour ce faire ils mettent en place 3 mini-terrains pour pratiquer le football à effectif réduit (4c4 / 3c3). Il organise des matchs de 5 minutes selon le principe de montée-descente.

A l'issue de chaque match, ils posent une question sur l'« arbitrage » pour les terrains 4c4, sur la « santé-hydratation » pour le terrain 3c3 au capitaine de l'équipe qui a gagné le match :

- Si la réponse est bonne l'équipe valide son accession
- Si la réponse est fausse l'équipe se voit retirer 2 buts sur le score final du match. L'équipe qui a le plus de buts monte et l'autre équipe descend.

Une rotation des joueurs est effectuée toutes les 3 rotations.

Les joueurs intéressés ont pris #plaisir dans le jeu tout en apprenant les règles de l'arbitrage d'un côté et de l'autre « s'hydrater » un ingrédient essentiel pour être en bonne Santé !

Bien joué les gars!

Et plus de photos sur notre page Facebook

<https://m.facebook.com/groups/862644180547110/permalink/2610363739108470/>



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION



QUIZ - SANTE - HYDRATATION	
Questions - Vrai ou faux	Réponses
1. Les éléments qui nous fournissent de l'énergie sont les glucides.	Vrai
2. Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3. Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les déshydrater et de diminuer leur performance.	Faux
4. L'eau contient moins de sodium que les boissons et les jus.	Vrai
5. L'eau contient de nombreuses calories.	Vrai
6. Boire de l'eau pendant une séance d'entraînement.	Faux
7. Un joueur peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8. L'eau permet le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9. Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10. Il est conseillé de boire de l'eau pendant les matchs pour être plus performant.	Faux



QUESTIONNAIRE - ARBITRAGE	
Questions - Vrai ou faux	Réponses
1. Un arbitre doit être âgé de 16 ans minimum.	Vrai
2. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFF.	Vrai
3. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFA.	Faux
4. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFF.	Vrai
5. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFA.	Faux
6. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFF.	Vrai
7. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFA.	Faux
8. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFF.	Vrai
9. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFA.	Faux
10. Un arbitre doit être titulaire d'une licence FFF.	Vrai