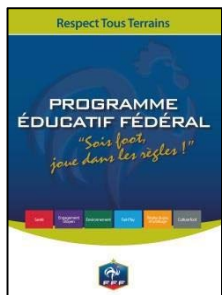




LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



NOM DU CLUB OU DE LA SECTION SPORTIVE : US LA MURETTE



S'hydrater pour jouer U10 U13

Constat et enjeux :
Le soleil rend indispensable au sportif et l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif junior doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.

Mission de l'éducateur :
Sensibiliser les jeunes footballeurs à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique.

Propositions de messages clés :
« Vous devez continuer avec la grande personnalité »
« L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
« On l'aerbte toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

Recommandation :
Faire passer ces messages au début d'un entraînement.

Fiche de référence :
« Bonne boire, c'est essentiel »

THÈME SANTÉ APPRENDRE À PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ 1 01



le respecte mon éducateur mes partenaires U6 U9

Le respect, c'est :

- Interpeller l'éducateur à la fin de la communication en levant la main.
- Accepter les décisions prises par mon éducateur (ex : composition d'équipe, choix tactiques...)

Respecter ses partenaires, c'est :

- Encourager ses partenaires : applaudir, applaudir, applaudir. Seul contre son camp, passe rapide etc...)
- Ne pas prononcer des paroles blessantes à leur égard.
- Ne pas devenir ses partenaires lorsque mon éducateur prend la parole.

THÈME FAIRE PLU/ RESPECTER TOUS LES ACTEURS DU JEU 4 01

Référent P.E.F. (Élu du club) : Pascal Carret

Mail : pascal.carret@orange.fr

Référent P.E.F. (Technicien du club) : Cyril Martin

Mail : cyril.martin38@hotmail.fr



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



THÉMATIQUE : Santé

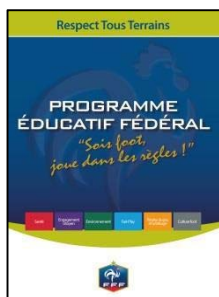
NOM DE L'ACTION : Réflexion sur l'importance de l'hydratation

OBJECTIF

Sensibiliser les joueurs sur l'importance de s'hydrater dans la pratique sportive

DESCRIPTIF

Lors d'une séance d'entraînement annulée à cause des intempéries, le groupe U10-U11 a pu mener en salle une réflexion autour de l'importance de l'hydratation, dans la pratique sportive comme en dehors.



2017-2018

Date et lieu : 24/01/2018 à La Murette Action ponctuelle

Catégorie(s) concernée(s) : U10/U11 Nombre de participants : 36



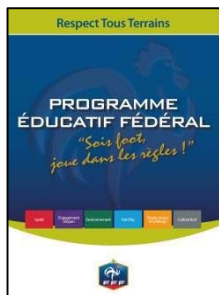
LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

"Sois foot, joue dans les règles !"



RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :



U10
U13

TE 1.01

l'ensemble
partenaires
arrivant à
entraînement
ou au match.

Ne pas prononcer
de mots grossiers
à leur égard.

THEME FAIR-PLAY

2017-2018