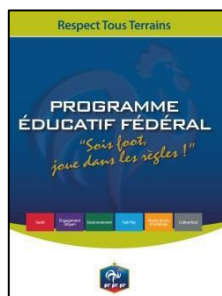




## LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



NOM DU CLUB OU DE LA SECTION SPORTIVE :  
**US REVENTIN**



Référent P.E.F. (Élu du club) : DANCETTE Nicolas

Mail : [nico.dancette@hotmail.fr](mailto:nico.dancette@hotmail.fr)



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

THÉMATIQUE : **SANTÉ**NOM DE L'ACTION : **APPRENDRE A BIEN SE PREPARER**

OBJECTIF

**Faire son sac et bien s'équiper**

Lors des premiers entraînements en début de saison je suis intervenu auprès des U6,U7,U8 et U9 (ainsi que de leurs parents) pour les conseiller sur le matériel le plus adaptés aux besoins de leurs enfants pour s'entraîner dans les meilleurs conditions et leur apprendre à faire leur sac de foot et bien s'équiper. Comment bien choisir son équipement et préparer son sac. Maillot, short, chaussures de foot, chaussettes, protège-tibias, serviette de toilette et gel douche. Adapter sa tenue en fonction des conditions météorologiques.

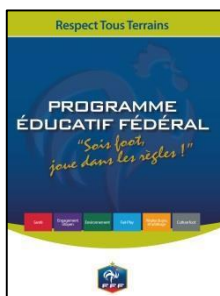
Date et lieu : Septembre/Octobre

Action ponctuelle

Catégorie(s) concernée(s) : <sup>REVENTIN</sup> U6/7 et U8/9

Nombre de participants : 50 JOEURS

2017-2018





# RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :



## MON SAC DE FOOT



### Pour l'entraînement ou le match, mon sac de football doit toujours contenir :

- Une tenue de football complète : maillot, short, chaussettes et protège-tibias (obligatoires).
- Des chaussures de football à ma pointure et adaptées au terrain du match ou de l'entraînement.
- Des vêtements adaptés à la météo : survêtement (haut et bas), vêtement de pluie (imperméables), gants et bonnet pour le froid.

### Je dois aussi penser à mettre dans mon sac des affaires qui me serviront après avoir joué :

- De quoi boire et manger : gourde d'eau et goûter.
- De quoi me laver : savon, gel douche, claquettes et serviette.
- De quoi me changer : des habits propres, slip (ou caleçon) de rechange.
- De quoi ranger les affaires sales ou mouillées : un ou deux sacs en plastique.

« Je prépare mon sac la veille. »

