



Module Santé-Sécurité

Total volume horaire : 35h

Objectifs	Etre capable de prendre en compte la santé des pratiquants et de sécuriser l'environnement de la pratique du football.
Public concerné	Licencié de la Fédération Française de Football ayant ou souhaitant exercer une mission éducative au sein d'un club ou structure de football.
Pré-requis	Etre licencié(e) FFF Etre âgé de 16 ans et plus
Programme	L'éducateur, la santé des pratiquants et la sécurisation de l'environnement de la pratique du football (complément) <ul style="list-style-type: none">- La violence dans le sport et les incivilités.- Le cadre légal et règlementaire de la pratique sportive- Hygiène, diététique et les examens médicaux- La traumatologie du footballeur des U6 aux U40- Le dopage et ses conséquences.- L'échauffement- Le pack prévention (gainage – étirement – assouplissement - motricité)- La prévention et la réathlétisation du joueur- Les basics du fonctionnement du corps humain- Les grands principes de l'entraînement (filières et charges)- L'écoute et la connaissance de soi dans une approche de la santé mentale
Méthodes et outils	<ul style="list-style-type: none">- Pédagogie de l'action : Etude de cas, observation, découvertes de nouveaux savoirs,- Supports pédagogiques : vidéos, diaporamas ou documentations remises aux stagiaires- Livret stagiaire remis en amont de la formation
Informations complémentaires	Validation du module. <ul style="list-style-type: none">- Délivrance d'une attestation de participation, sous condition d'avoir été présent sur l'ensemble de la session (35h).

Pour plus de renseignements, contactez votre ligue ou district



Le Module Santé Sécurité (35h)

H	Jour 1 (9h) Sécurité	Jour 2 (9h) Santé	Jour 3 (9h) Prévention - Réathlétisation	Jour 4 (8h) L'évaluation Le suivi
8h00 8h30	Accueil, objectifs et organisation Distinguer Santé et Sécurité	Gestion des conflits « Maître de ses émotions »	Relaxation – gestion du stress	La communication Le retour au calme
8h30 9h15	La prise en compte de la sécurité du pratiquant « autour » du terrain	La Machine Humaine Vidéo	Découverte des pathologies du footballeur *	Principes d'entraînement
9h15 9h30	Pause			
9h30 11h00	Réflexion sur les incivilités Préparation au jeu de rôles	Pédagogie stagiaires <i>Comment bien s'échauffer ?</i>	Pédagogie cadres Prévention - Réathlétisation (Gainage – étirements – proprioception)	Pédagogie cadres Jeu, situation, exercice Indicateur, observateur
11h00 11h15	Pause			
11h15 12h30	Séance stagiaires Mise en situation du jeu de rôle sur les incivilités	Les Principes d'échauffement	Les principes (Gainage/Abdominaux – Étirements/Assouplissements – Proprioception)	Retour terrain Les outils de suivi
REPAS				
14h00 15h30	L'écoute Retour sur la mise en situation	Hydratation et diététique * Etude de cas + idées reçues	Les premiers soins – Les bonnes pratiques + idées reçues*	La programmation Les 7 erreurs
15h30 15h45	Pause			
15h45 17h15	La prise en compte de la sécurité du pratiquant « sur » le terrain	Le dopage et les conduites addictives *	L'hygiène de vie * (Sommeil, dent, podologie, jeux vidéo...) + quizz commenté	Le climat relationnel En séance et en match (les 7 règles d'or)
17h15 17h30	Pause			
17h30 18h30	Applications pratiques au sein du projet club + PEF (Citoyenneté) Grille diagnostic	Applications pratiques au sein du projet club + PEF (santé) Grille diagnostic	Applications pratiques au sein du projet club + PEF Grille diagnostic	Bilan et perspectives