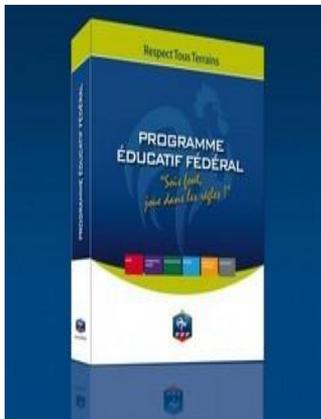




PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Fiche action P.E.F. 2017/2018

C.S. PONT DU CHATEAU FOOTBALL

Santé	Engagement Citoyen	Environnement	Fair-Play	Règles du jeu et Arbitrage	Culture Foot
-------	--------------------	---------------	-----------	----------------------------	--------------

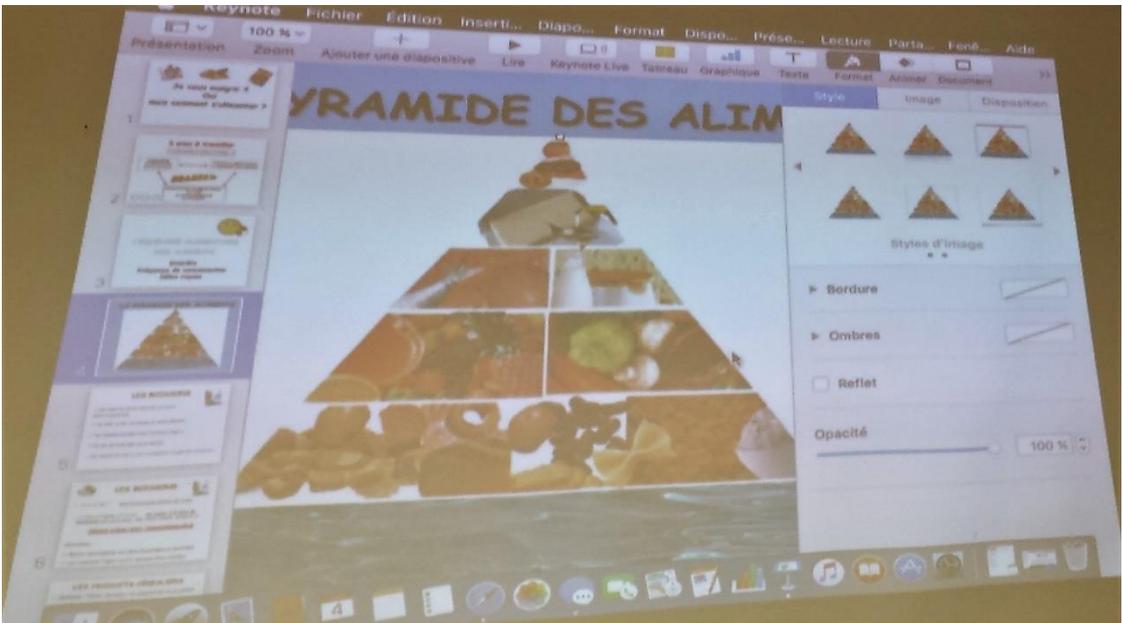
U6-U9	U10-U13	U14-U19
-------	---------	---------

Intitulé de l'action	« SANTE - NUTRITION »
Date de l'action	Mercredi 04 Avril 2018 de 17h30 à 19h00 à Pont du Château
Public concerné	Joueurs U10-U11 et leurs éducateurs.
Responsable de l'action	Aldric CHANCIoux référent PEF district du Puy de Dôme. Hugo AUDOIN référent PEF district du Puy de Dôme. Carole ROCHE nutritionniste au CHU de Clermont-Ferrand Groupe projet PEF CS Pont du Château Educateurs U10/U11 CS Pont du Château

	Tâches à accomplir	Qui ?	Quand ? Où ?
Equipe Chargée de la mission	<ul style="list-style-type: none"> 1 atelier vidéo « la pyramide des aliments » 1 atelier pratique « garder la ligne d'eau » 	Référents PEF district du Puy de Dôme U10/U11 CS Pont du Château et leurs éducateurs Nutritionniste CHU	Mercredi 04 Avril 2018 de 17h30 à 19h00 au club house et sur le terrain annexe du stade Léon BAGET.

Les moyens matériels et humains	<ul style="list-style-type: none"> - Coupelles / Jalons (1 terrains de 40x40 m) - Ballons / chasubles - Un vidéoprojecteur - Un ordinateur - Educateurs de chaque équipe - Référents PEF du district - Nutritionniste du CHU - Groupe projet PEF. - 38 joueurs du groupe U10/U11.
---------------------------------	---

Résumé de l'action	<ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes de joueurs, - 1 groupe en salle, présentation et discussion autour de « la pyramide des aliments » avec Carole ROCHE (nutritionniste du CHU). - 1 groupe, action terrain « garder la ligne d'eau » avec les référents PEF du district du Puy de Dôme. - 2 groupes, match supervisé par les éducateurs du club.
Commentaires	<ul style="list-style-type: none"> - Bonne participation des joueurs et éducateurs. - Nombreuses questions des joueurs sur la nourriture. - Action de sensibilisation complémentaire à celles organisées dans le cadre scolaire.

<p>« LA PYRAMIDE DES ALIMENTS »</p>	
---	--

Photos



Action terrain « garder la ligne d'eau »

SANTÉ
Garder la ligne d'eau

U10
U13

Compétences visées : Bien s'hydrater pour jouer
L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :

Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
 - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
 - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

- **Espace nécessaire :**
- 1/2 terrain de Football
- **Encadrement souhaité :**
- 2 personnes
- **Effectif idéal :**
- 10 à 12 joueurs
- **Durée de l'action :**
- 15 minutes
- **Matériel nécessaire :**
- Quiz « Vrai/Faux » -
- Coupelles - Ballons -
- Plots - Cerceaux
- **Remarques :**
- Possibilité de disposer un
- parcours technique entre les
- zones « questions » et
- « VRAI » / « FAUX »
- Possibilité d'organiser
- l'atelier par équipe.

PHOTOS



PHOTOS



PHOTOS

