

SANTE

ACTION EN SALLE

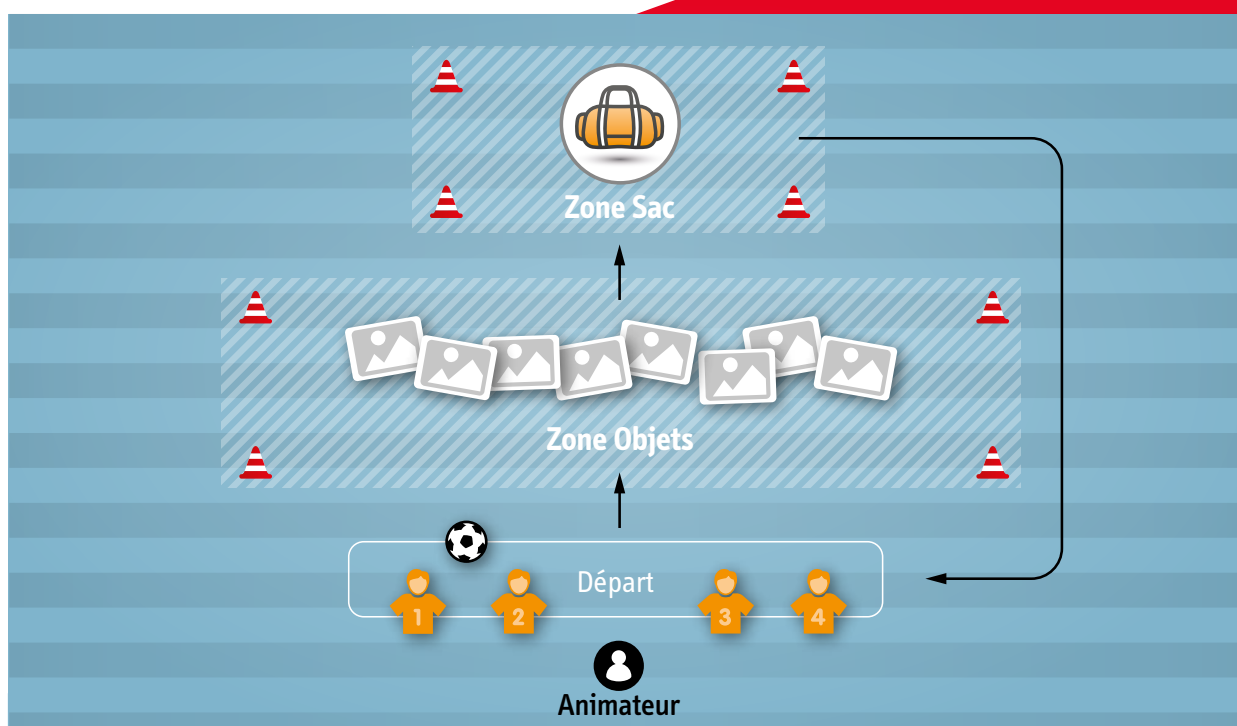
A chaque temps ses vêtements !

U6
U9

Compétences visées : Apprendre à faire son sac de sport en fonction de la météo

L'objectif de l'atelier : Concevoir son sac de sport en fonction de la météo

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Délimiter 2 zones distinctes :
 - La zone « Objets » : Des images d'équipements sportifs nécessaires à la pratique du football y sont disposées.
 - La zone « Sac » : Un sac de sport y est disposé.
- Annoncer un exemple de condition météo à haute voix.
- Demander au joueur de se déplacer dans la zone « objet », ballon au pied, afin d'y récupérer un objet en fonction de la météo annoncée.
- Demander au joueur de poursuivre l'atelier, ballon au pied, en déposant l'objet sélectionné dans la zone « Sac ».
- Attribuer le système de notation suivant : + 1 par bonne réponse / -1 par mauvaise réponse.

Espace nécessaire :

Salle - Vestiaire -
Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Images - Sac de
sport - Coupelles

Remarques :

Possibilité d'utiliser des
images pour modéliser les
saisons et les « objets ».
Possibilité de « doubler » les
images afin de réaliser une
compétition entre les
2 équipes.



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Bien manger,
c'est mieux jouer**

**U10
U13**

Compétences visées : Savoir s'alimenter et s'hydrater avant un entraînement ou un match

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licenciés.
- Demander à chaque licencié d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit-déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste etc...).

Première mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié sur ses habitudes alimentaires.

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tous les joueurs de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants : Limiter la consommation - 1 fois par jour - A volonté - A chaque repas - Au moins 5 fois par jour.

Deuxième mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit-déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.

• **Espace nécessaire :**

• Salle - Club house

• **Encadrement souhaité :**

• 2 personnes dont un spécialiste de la nutrition

• **Effectif idéal :**

• 15 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 1 heure

• **Matériel nécessaire :**

• Tables - chaises - Cartes (degré de consommation) - Aliments

• **Remarque :**

• Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Foot et santé
combinés**

**U14
U19**

• **Compétences visées** : Connaître le corps humain et prévenir des blessures

• **L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur le fonctionnement du corps humain et la prévention des blessures

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, une sensibilisation aux bons gestes à adopter pour les jeunes licenciés.
- Inviter un spécialiste de la santé pour animer cet atelier (kinésithérapeute, osthéoopathe etc...).

Première mi-temps : Présenter le métier du spécialiste invité.

Deuxième mi-temps : Présenter les blessures fréquentes du footballeur ainsi que les traitements appropriés.

Prolongations : Mettre en place un atelier pratique (massages, manipulations etc...) pour les licenciés.

• **Espace nécessaire :**

• Salle - Club house - Vestiaire

• **Encadrement souhaité :**

• 2 personnes dont un professionnel de la santé

• **Effectif idéal :**

• 10 à 30 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 1 heure

• **Matériel nécessaire :**

• Salle - paper board - table de massage (option) - vidéo projecteur (option)

• **Remarque :**

• Inviter ce spécialiste de la santé à l'issue/ en amont d'un entraînement.

ENGAGEMENT CITOYEN ACTION EN SALLE Le parent-gagnant

U6
U9

• **Compétences visées :** S'impliquer dans la vie de son club

• **L'objectif de l'atelier :** Organiser une réunion de présentation du fonctionnement d'un club de football

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Convier l'ensemble des parents (et/ou entourage) de chaque licencié à participer à cette réunion.
- Exposer le fonctionnement associatif du club ainsi que la fonction de bénévole.

Exemples de rôles/missions :

- Participation à l'encadrement des séances d'entraînement
- Acteur du PEF
- Animateur du club house
- Conducteur / transport des jeunes
- Référent en Arbitrage
- Photographe du club
- Gestionnaire du site internet ou réseaux sociaux
- Préparateur des goûters
- Acteur des événements du club (loto, troc et puce, tournoi etc...) - etc...

- Recenser les volontaires prêts à s'investir dans le club afin d'occuper des fonctions en lien avec leur niveau de disponibilité, leur personnalité, leurs compétences et souhaits respectifs.
- Proposer un recensement des volontaires par l'intermédiaire d'un questionnaire à compléter (coordonnées - missions au choix - disponibilités - période et durée d'engagement - etc...).

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

20 à 40 participants

Durée de l'action :

1 heure

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables

- Questionnaire -

Support PowerPoint

ENGAGEMENT CITOYEN

ACTION EN SALLE

Vis ta charte

U10
U13

• **Compétences visées** : Respecter le cadre de fonctionnement collectif

• **L'objectif de l'atelier** : Construire collectivement une charte de vie au sein de l'équipe et/ou du club

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Convier, en début de saison, l'ensemble des joueurs de chaque catégorie d'âge afin de concevoir une « charte de vie » qui précisera les droits/devoirs de chacun.
- Présenter les enjeux et objectifs d'une « charte de vie ».
- Constituer des équipes de 3 à 4 joueurs.
- Définir pour chaque équipe, 4 droits et 4 devoirs sur les règles de vie en groupe.
- Organiser la restitution des travaux par le capitaine de chaque équipe.
- Organiser un vote pour retenir les 5 meilleurs « droits » et « devoirs ».
- Rédiger, imprimer et diffuser le document à l'ensemble des licenciés et leur entourage.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle -
Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 25 participants

Durée de l'action :

1 heure

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables -
Crayons

ENGAGEMENT CITOYEN ACTION EN SALLE

Mets toi à la page

U14
U19

• **Compétences visées** : Utiliser à bon escient les réseaux sociaux

• **L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur l'utilité et les dangers des réseaux sociaux

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Organiser cette réunion de sensibilisation aux réseaux sociaux avec l'ensemble des licenciés U14 - U19 du club.

1^{ère} mi-temps :

Organiser une présentation des principaux réseaux sociaux : Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat ...
(objectifs - contenus - paramétrage de compte)

2^{ème} mi-temps :

Organiser un quiz (par équipe) spécialement dédié aux réseaux sociaux.

Prolongations :

Inviter tous les jeunes volontaires à participer à la gestion et à l'animation des pages de réseaux sociaux du club de manière périodique et/ou durable (articles, photos, reportage, informations pratiques). Encadrement / tutorat souhaitable.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle -
Club house

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 25 participants

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables -
PowerPoint - Quiz - Wifi

Remarque :

Réaliser cette action

« Mets toi à la page »

en amont de l'atelier :

« Le match connecté ».

ENVIRONNEMENT

ACTION EN SALLE

Capitaine de vestiaire

U10
U13

Compétences visées : Laisser les installations en bon état et réduire sa consommation d'énergie

L'objectif de l'atelier : Responsabiliser les joueurs sur la thématique de la protection de l'environnement

Consignes de l'atelier :

- Organiser une séance de sensibilisation autour de l'environnement animée par un professionnel.
- Concevoir une charte dénommée : « Le capitaine de l'environnement » :
 - Répartir 5 joueurs par équipe.
 - Demander à chaque groupe de proposer 5 types de « bons » comportements en lien avec l'environnement.
 - Recenser toutes les idées des différents groupes.
 - Retenir les 10 meilleures idées et les valider collectivement.
 - Modéliser la charte, la signer et la distribuer à tous les licenciés et leur entourage.
- Nommer 2 joueurs « capitaines de l'environnement » à chaque séance d'entraînement.
- Veiller au respect des éléments de la charte.

Espace nécessaire :

Vestiaire ou clubhouse

Encadrement souhaité :

2 personnes

(dont un professionnel de l'environnement)

Effectif idéal :

8 à 20 joueurs

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Paperboard - Chaises - Crayons - Papiers - Tables

Remarque :

Exemples d'actions :

- Eteindre les lumières
- Fermer tous les robinets
- Veiller à la propreté du vestiaire
- Veiller à la propreté du terrain après l'entraînement etc...

ENVIRONNEMENT

ACTION EN SALLE

Mon équipe en or

U14
U19

Compétences visées : Sensibiliser à l'éco-citoyenneté

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser à l'éco-citoyenneté par l'intermédiaire d'un jeu de questions/réponses

Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Désigner un capitaine dans chaque équipe qui sera le seul interlocuteur officiel du jeu.
- Poser une première question dite de « rapidité » afin de déterminer l'équipe qui « aura la main ».

- Énoncer une question à l'équipe qui « a la main ».
- Demander à cette équipe de donner 5 réponses (les plus communément citées) en moins d'une minute.
- Le barème de points est le suivant (cf : questionnaire « Environnement ») :
 - La réponse 1 = 5 points ;
 - La réponse 2 = 4 points ;
 - La réponse 3 = 3 points ;
 - La réponse 4 = 2 points ;
 - La réponse 5 = 1 point ;
- L'objectif pour l'équipe qui « à la main » est d'enchaîner un sans-faute dans l'énoncé des 5 réponses.
- En cas d'erreur, la « main passe » à l'équipe adverse qui tente de trouver la ou les réponses manquantes.
- L'équipe qui donne la dernière « bonne réponse », remporte l'intégralité des points marqués par les 2 équipes.

- Après 3 tentatives, si aucune des 2 équipes ne parvient à trouver les 5 réponses proposées, les points acquis sont attribués respectivement à chaque équipe.

• **Espace nécessaire :**

• Clubhouse - Salle - Vestiaire

• **Encadrement souhaité :**

• 1 personne

• **Effectif idéal :**

• 10 à 12 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 30 minutes

• **Matériel nécessaire :**

• Paperboard - Chaises - Chronomètre

• **Remarque :**

• Possibilité de dupliquer cet atelier sur l'ensemble des thématiques du PEF.

FAIR-PLAY

ACTION EN SALLE

Le poster du Fair-Play

U6
U9

Compétences visées : Jouer sans tricher

L'objectif de l'atelier : Modéliser un poster représentant les valeurs « PRETS » de la Fédération Française de Football

Consignes de l'atelier :

- Organiser, dans les locaux du club, un atelier de réflexion et de création autour des valeurs « PRETS » : PLAISIR - RESPECT - ENGAGEMENT - TOLERANCE - SOLIDARITE
- Répartir les joueurs en différentes équipes.
- Désigner un capitaine dans chacune des équipes.
 - 1^{ère} mi-temps : Demander à chaque groupe de modéliser un poster sur les 5 valeurs de la FFF.
 - 2^{ème} mi-temps : Demander à chaque capitaine de groupe de présenter à tous ses coéquipiers les travaux réalisés.
 - Prolongations : Demander à tous les joueurs de voter pour l'élection du « meilleur poster ». Celui-ci devra être affiché dans les vestiaires, club house ou siège du club.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

15 à 20 participants

Durée de l'action :

1h

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables - Feuilles - Crayons

FAIR-PLAY

ACTION EN SALLE

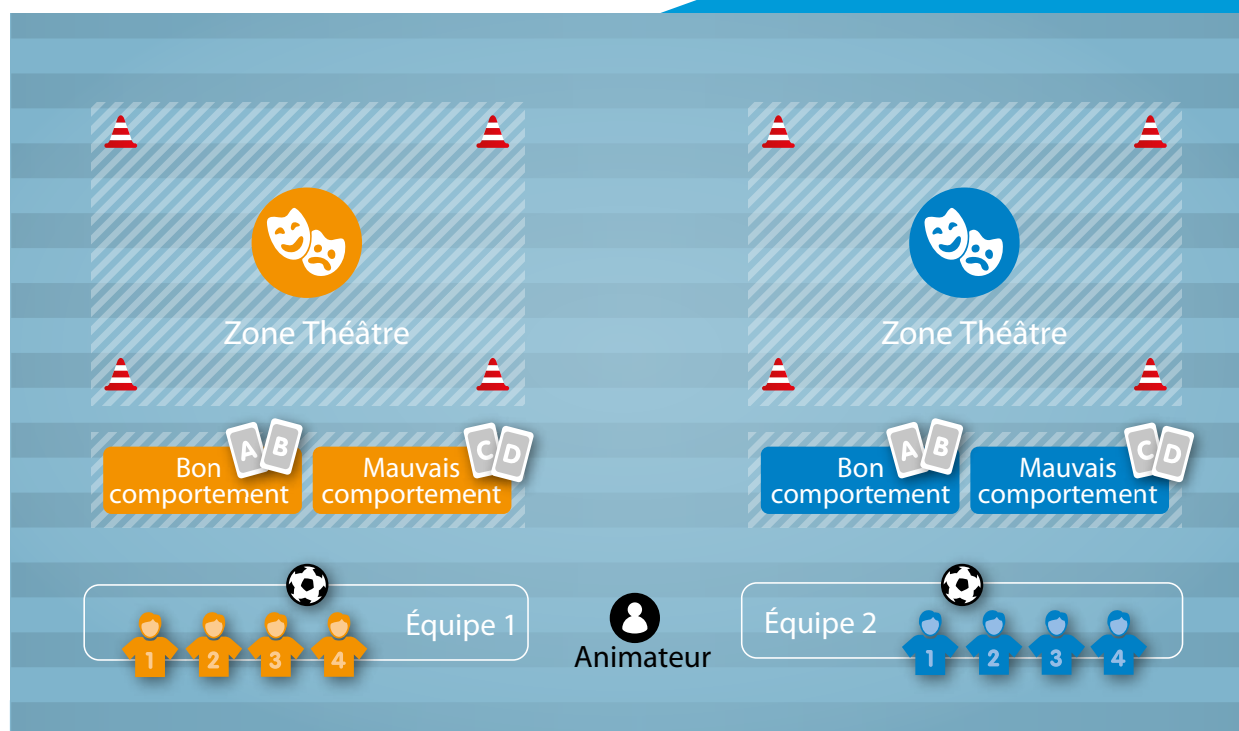
Théâtre de jeu, théâtre de vie

U10
U13

Compétences visées : Sensibiliser aux bons comportements

L'objectif de l'atelier : Mettre en scène des jeux de rôles afin d'adopter des « bons » comportements

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Organiser cet atelier de sensibilisation dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Délimiter 3 zones distinctes :
 - la zone « bon comportement » où sont disposés des papiers qui symbolisent des « bons comportements ».
 - la zone « mauvais comportement » où sont disposés des papiers qui symbolisent des « mauvais comportements ».
 - la zone « théâtre » matérialisée par des coupelles.
- Inviter 4 joueurs d'une même équipe à se déplacer jusqu'aux zones « bon et/ou mauvais comportement » afin d'y piocher un papier.
- Demander à ces joueurs de rejoindre ensuite la zone « théâtre ».
- Inciter ces joueurs à présenter, via un jeu de rôles, le comportement inscrit sur leur papier.
- Demander aux autres joueurs de l'équipe de deviner le comportement écrit sur le papier.
- Fixer le délais de réflexion à 30 secondes.
- Organiser, à l'issue de chaque jeu de rôles, un débat initié par l'éducateur au sujet de la thématique étudiée.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par type de comportement identifié en moins de 30 secondes.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

16 à 20 participants

Durée de l'action :

1h

Matériel nécessaire :

Papiers - Coupelles

FAIR-PLAY

ACTION EN SALLE

Le vivre ensemble

U14
U19

Compétences visées : Respecter ses partenaires, son éducateur et les arbitres

L'objectif de l'atelier : Organiser un temps d'échanges entre les acteurs d'un match

Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Convier l'ensemble des arbitres, éducateurs, et joueurs U14-U19 licenciés.
- Répartir les participants en groupe de 4-5 personnes.
- Demander à chaque groupe de réfléchir aux questions suivantes :
Moi arbitre, quelles attitudes j'attends du joueur ? de l'éducateur ? Avant match, pendant le match, après le match ?
Moi joueur, quelles attitudes j'attends de l'arbitre ? de l'éducateur ? Avant match, pendant le match, après le match ?
Moi éducateur, quelles attitudes j'attends de l'arbitre ? du joueur ? Avant match, pendant le match, après le match ?
- Attribuer 30 min pour la phase de réflexion et d'échange (interne à chaque groupe).
- Attribuer 10 min pour la phase de restitution.
- Désigner un capitaine d'équipe afin de présenter les travaux réalisés par son groupe.
- Poursuivre la séance en salle par un entraînement commun entre tous les participants.

Espace nécessaire :

Vestiaire - Terrain de football - Club house

Encadrement souhaité :

Arbitres du club - Joueurs U14/U19 -

Educateurs de chaque catégorie -

Président du club

Effectif idéal :

15 à 30 participants

Durée de l'action :

1 heure

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Paper board

Remarque :

Inviter les arbitres, les joueurs U14-U19 et les éducateurs des catégories d'âges concernées.

ARBITRAGE

ACTION EN SALLE

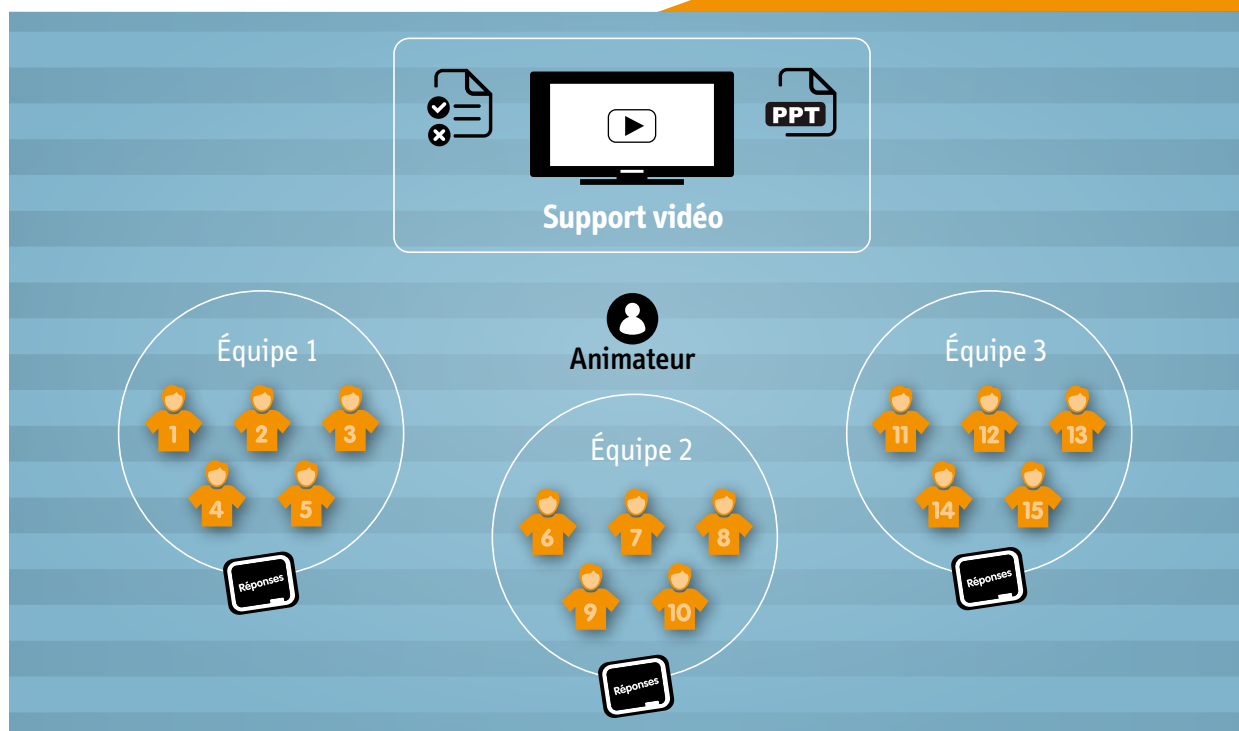
Je me teste sur l'arbitrage

U6
U9

Compétences visées : Connaître les règles essentielles du jeu

L'objectif de l'atelier : Organiser un jeu de questions/réponses sur le thème de l'arbitrage

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs en équipe de 5.
- Désigner un joueur « capitaine » d'équipe.
- Animer un questionnaire sur les lois du jeu, par équipe.
- Écrire les réponses aux questions sur une ardoise (une par équipe).
- Comptabiliser les points et valoriser l'équipe vainqueur.

Espace nécessaire :

Club house -
Siège du club - Salle

Encadrement souhaité :

1 éducateur

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables -
Ardoises - Questionnaire
et/ou Powerpoint

Remarque :

Possibilité d'inviter un
arbitre du club pour
animer l'atelier.

ARBITRAGE

ACTION EN SALLE

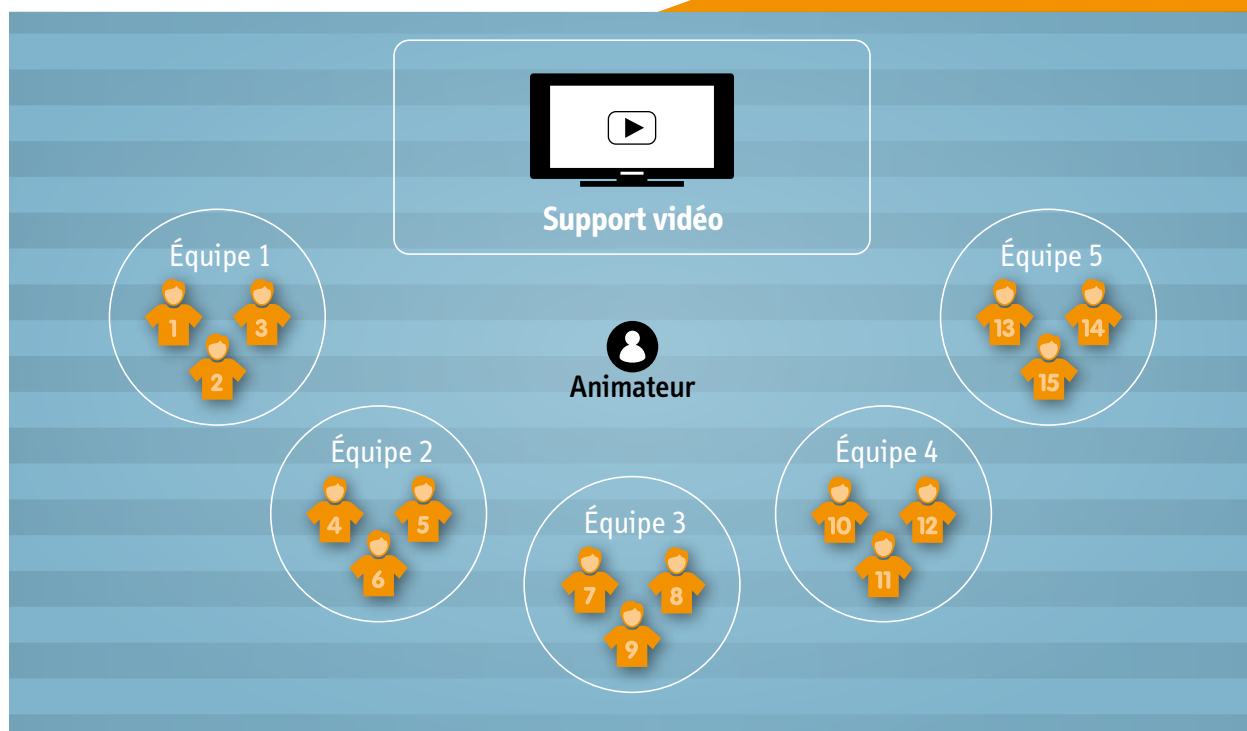
L'arbitrage vidéo

U10
U13

Compétences visées : Connaître les règles essentielles du jeu

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les règles du jeu par l'intermédiaire d'un jeu sur la prise de décision

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs par équipe.
- Construire un test vidéo avec différentes situations de jeu. Passer chaque situation à vitesse réelle.
- Consulter les joueurs afin qu'ils déterminent, à main levée, la « bonne » décision à prendre par l'arbitre.
- Recenser les réponses par équipe.
- Repasser l'action au « ralenti » et énoncer la « bonne décision » technique à prendre par l'arbitre.

Espace nécessaire :

Club house / Siège du club / Salle

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables -
Test Vidéos / Actions de jeu

Remarque :

Possibilité d'inviter un arbitre du club pour animer l'atelier.

ARBITRAGE

ACTION EN SALLE

J'analyse mon arbitrage

U14
U19

Compétences visées : Maîtriser la règle du hors-jeu

L'objectif de l'atelier : Analyser mes performances sur l'atelier de terrain « Le 4 à la suite »

Modélisation de l'atelier :



Support vidéo



Animateur



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Réaliser l'atelier de terrain « Le 4 à la suite » avant de mettre en place l'action en salle « J'analyse mon arbitrage ».
- Analyser toutes les séquences de jeu, avec les joueurs, en salle.
- Echanger avec les joueurs et analyser chaque vidéo afin d'étudier les prises de décision.

Espace nécessaire :

Club house -
Siège du club - Salle

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises -
Tables - Test Vidéo

Remarque :

Possibilité de réaliser
l'atelier en présence d'un
arbitre officiel du club.

CULTURE FOOT

ACTION EN SALLE

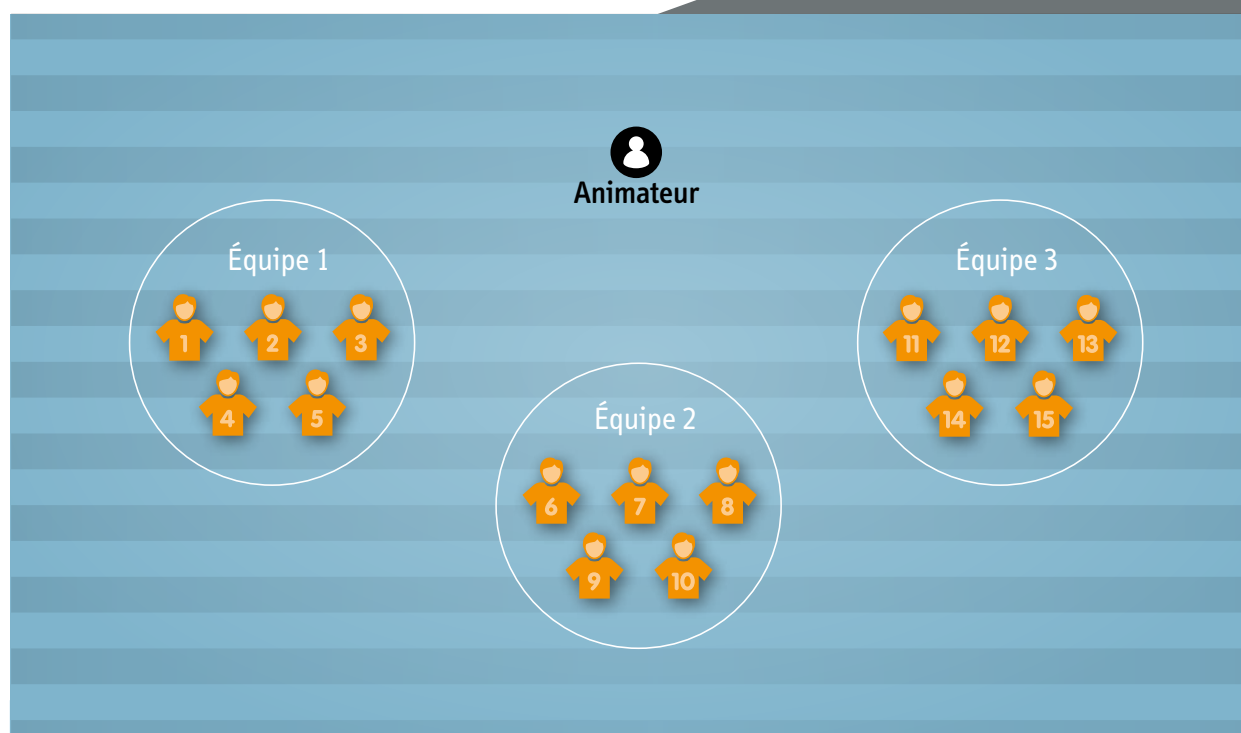
Qui suis-je ?

U6
U9

Compétences visées : Connaître son club

L'objectif de l'atelier : Organiser un jeu de devinettes sur les personnalités du club

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs en équipe de 5 joueurs.
- Identifier sur des papiers (noms/images) des membres du club (président, membres du bureau, éducateurs, dirigeants, arbitres, licenciés joueurs, partenaires etc...).
- Demander à un joueur par équipe de tirer un papier et de se le coller sur le front sans le regarder.
- Demander à ce joueur de se positionner face aux 4 autres joueurs de son équipe.
- Demander à ce joueur de leur poser des questions afin de déterminer quelle personne du club est identifiée sur le papier.
Exemples de questions : « A-t-il les cheveux longs ? » - « A-t-il les yeux bleus ? » - « A-t-il des lunettes ? » etc...
- La réponse des autres joueurs doit exclusivement être : « Oui » ou « Non ».
- Expliquer à l'ensemble du groupe, le rôle de cette personne au sein du club.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables - Papiers/Images
- Scotch - Crayons

CULTURE FOOT

ACTION EN SALLE

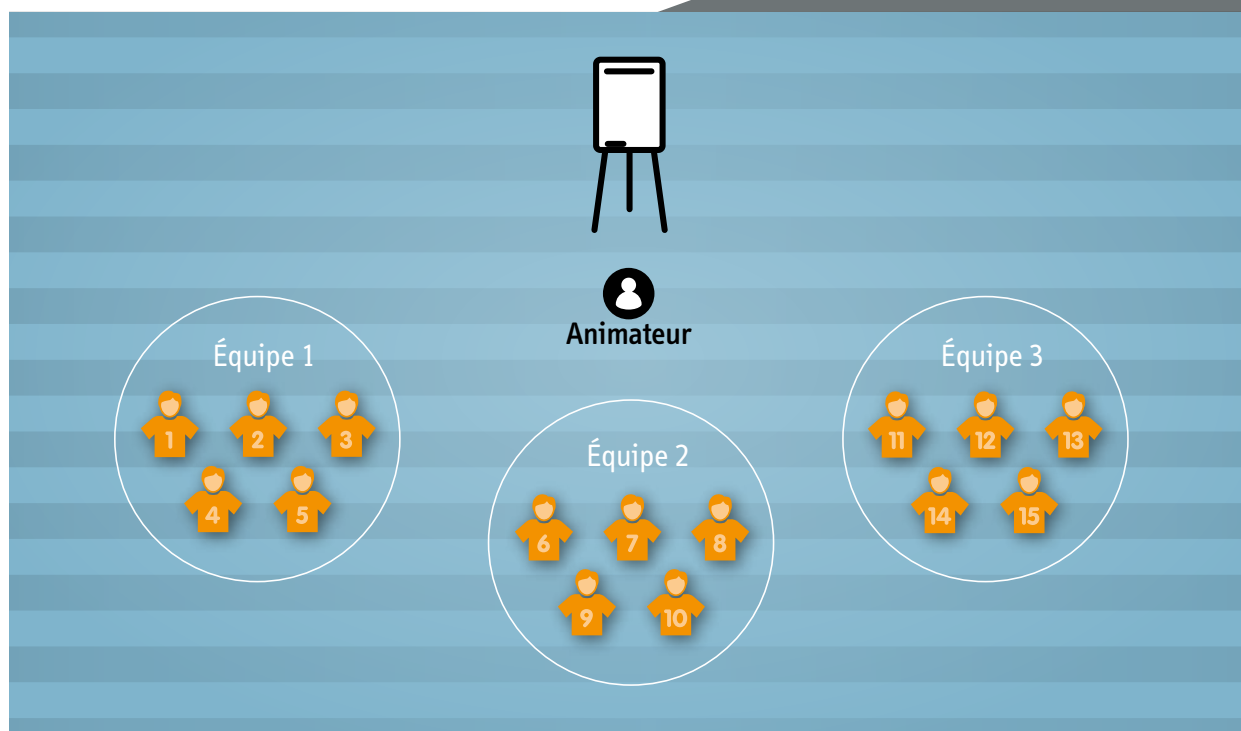
Le slogan du club

U10
U13

Compétences visées : Avoir l'esprit club / Etre fidèle à son club

L'objectif de l'atelier : Organiser un atelier de réflexion sur les valeurs et le slogan du club

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Le club est chargé de la mise en place de cet atelier dans ses locaux (vestiaire ou club house).
Temps 1 : Présenter les valeurs « PRETS » de la FFF ainsi que ce qu'est un slogan.
Temps 2 : Proposer aux joueurs de définir les valeurs et le slogan du club.
- Répartir les joueurs en équipe de 5 joueurs.
Pour chaque équipe :
 - identifier les 3 valeurs majeures du club.
 - proposer 2 slogans pour le compte du club.
- Réaliser un débriefing collectif.
- Faire remonter les propositions au comité directeur ou au bureau du club.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Tables - Paper board

Remarques :

Possibilité d'élire les licenciés qui représentent au mieux les valeurs FFF « Plaisir » - « Respect » - « Engagement » - « Tolérance » - « Solidarité » à l'occasion de 5 périodes de l'année. Par exemple, aux mois de Septembre/Octobre, chaque membre du club vote pour identifier le « joueur Plaisir » de la période. L'urne peut être positionnée dans les vestiaires ou le club house. Cela permet de valoriser les membres du club de manière mensuelle.

CULTURE FOOT

ACTION EN SALLE

Je connais mon club

U14
U19

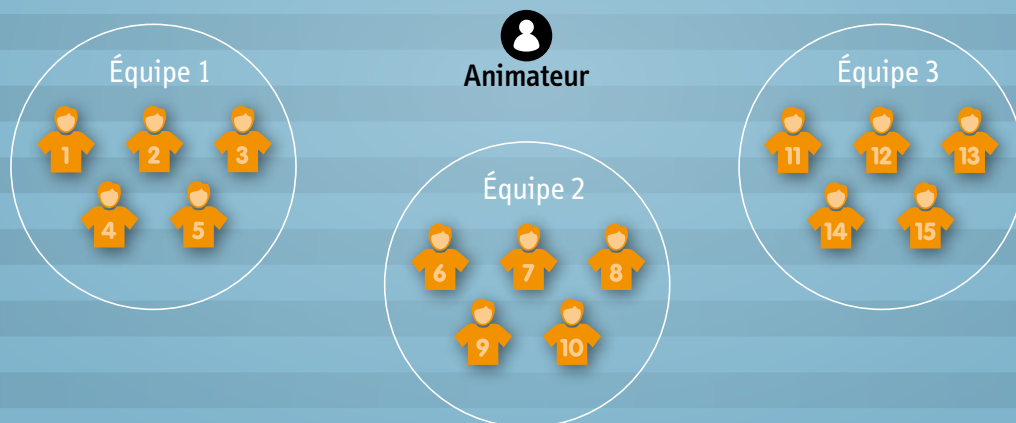
Compétences visées : Connaître l'organisation du club

L'objectif de l'atelier : Organiser une séance de questions/réponses en lien avec l'organisation du club

Modélisation de l'atelier :



Support « questions-réponses »



Consignes de l'atelier :

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Répartir les joueurs par équipe de 5.
- Désigner un « capitaine » par équipe.
- Attribuer 4 cartes (« A » - « B » - « C » - « D ») à chaque équipe. Ces cartes correspondent aux possibilités de réponses.
- Déterminer et énoncer toutes les questions qui concernent le club.
- Gérer l'animation à l'aide d'un support Powerpoint.
- Attribuer les points aux équipes et réaliser une explication détaillée des « bonnes » réponses.
- Distribuer, à chaque participant, un résumé de la présentation du club à l'issue de l'animation.

Espace nécessaire :

Siège du club - Salle - Club house

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 15 participants

Durée de l'action :

30 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Chaises - Rétroprojecteur - Ardoises ou Carte A,B,C,D

Remarque :

Possibilité de remplacer les cartes de réponses par des ardoises.