

# Arbre de Noel



N° Affiliation: 550222

## Samedi 17 décembre

**USC Mézidon Football  
Stade Jules Ladoumègue  
Avenue Jean Jaurès  
14270 Mézidon – Canon**



# Présentation du club et du PEF



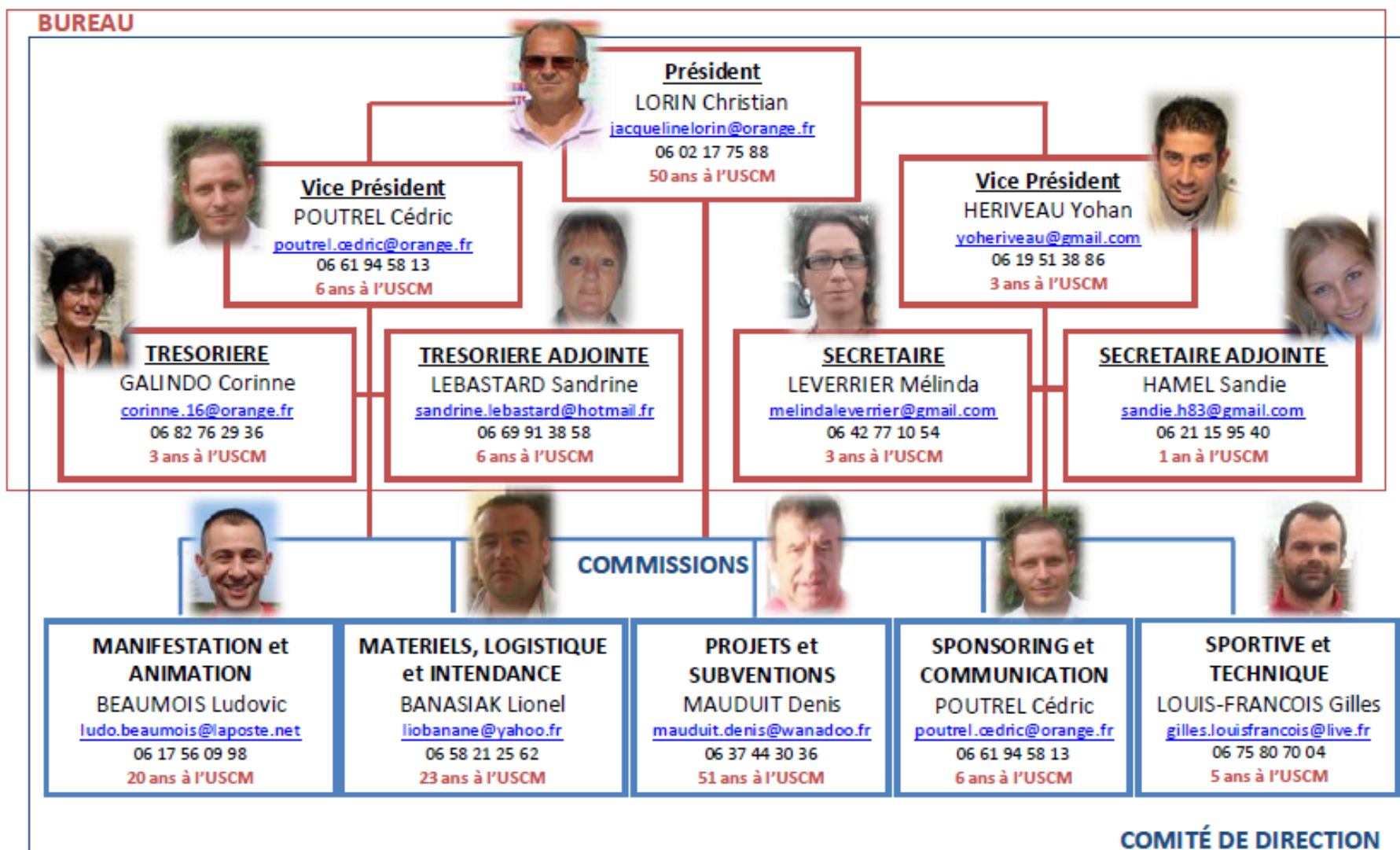
- 1. Organisation du club**
- 2. Présentation des éducateurs**
- 3. Présentation du club**
- 4. Notre Projet – Programme éducatif Fédéral**





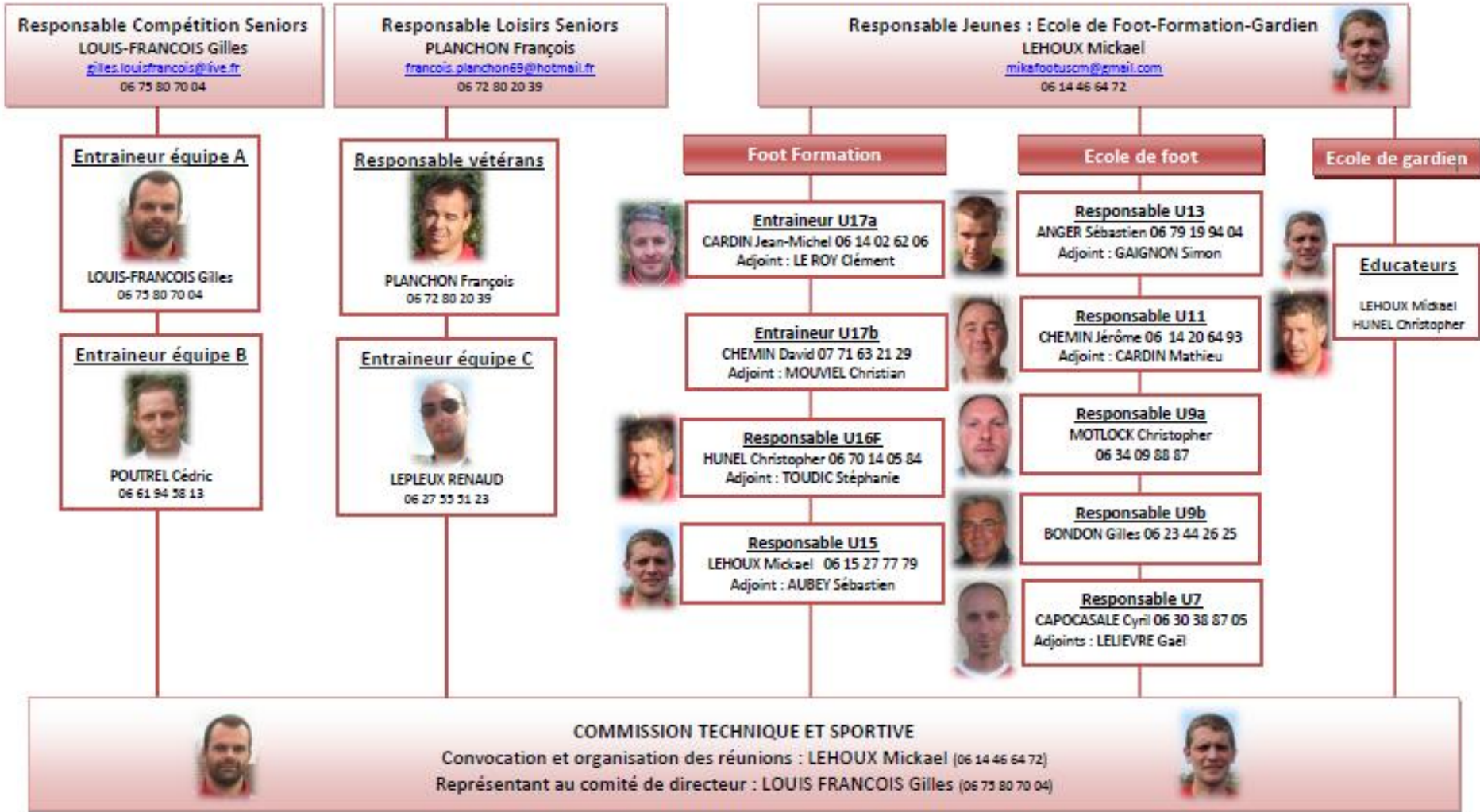
# 1. Organisation du Club

Club fondé en 1931





# 2. Présentation – les éducateurs

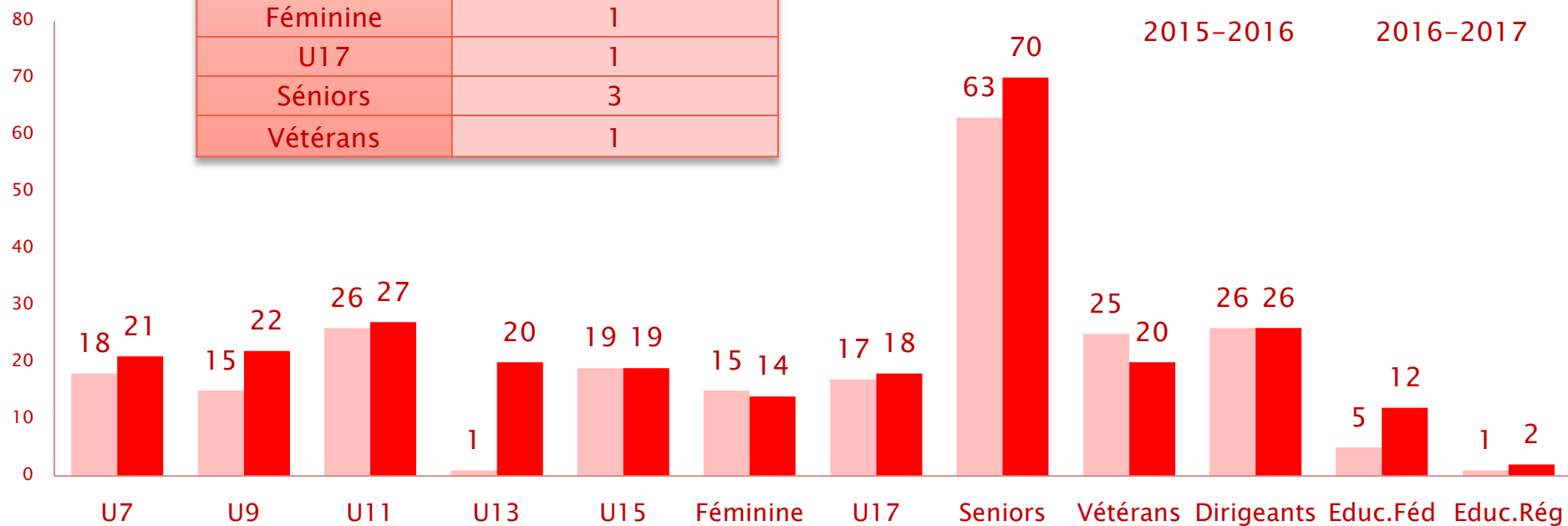
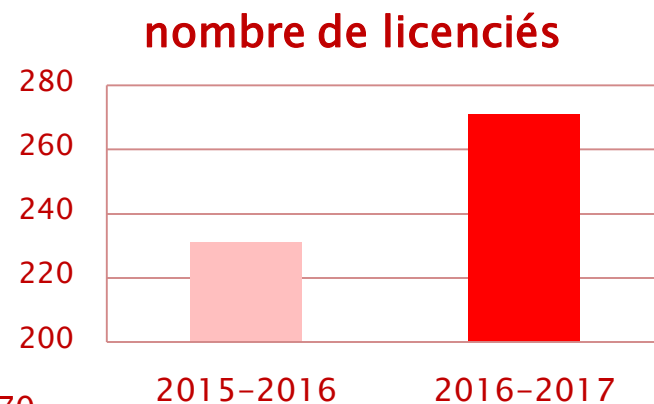






# 3. Présentation de nos 271 licenciés

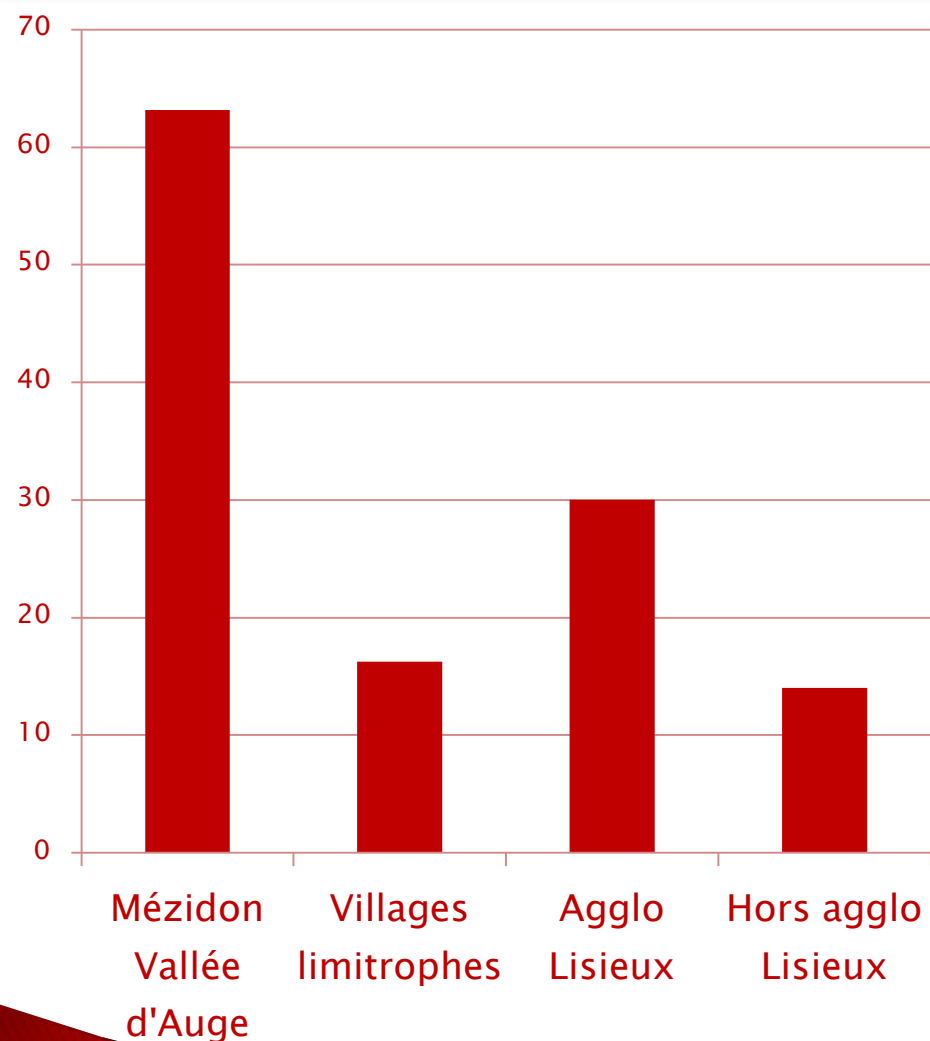
catégorie	Nombre d'équipes
U7	4
U9	3
U11	2
U13	2
U15	1
Féminine	1
U17	1
Séniors	3
Vétérans	1



7 membres du bureau  
31 membres dans les commissions



# 3. Présentation de nos 271 licenciés



**L'USCM Football rassemble  
pour la saison 2016-2017**

**271 licenciés**

( +40 licenciés sur la saison dernière)

**+150 Joueurs/Joueuses de -18 ans.**

L'école de foot du club (6 à 18 ans) représente

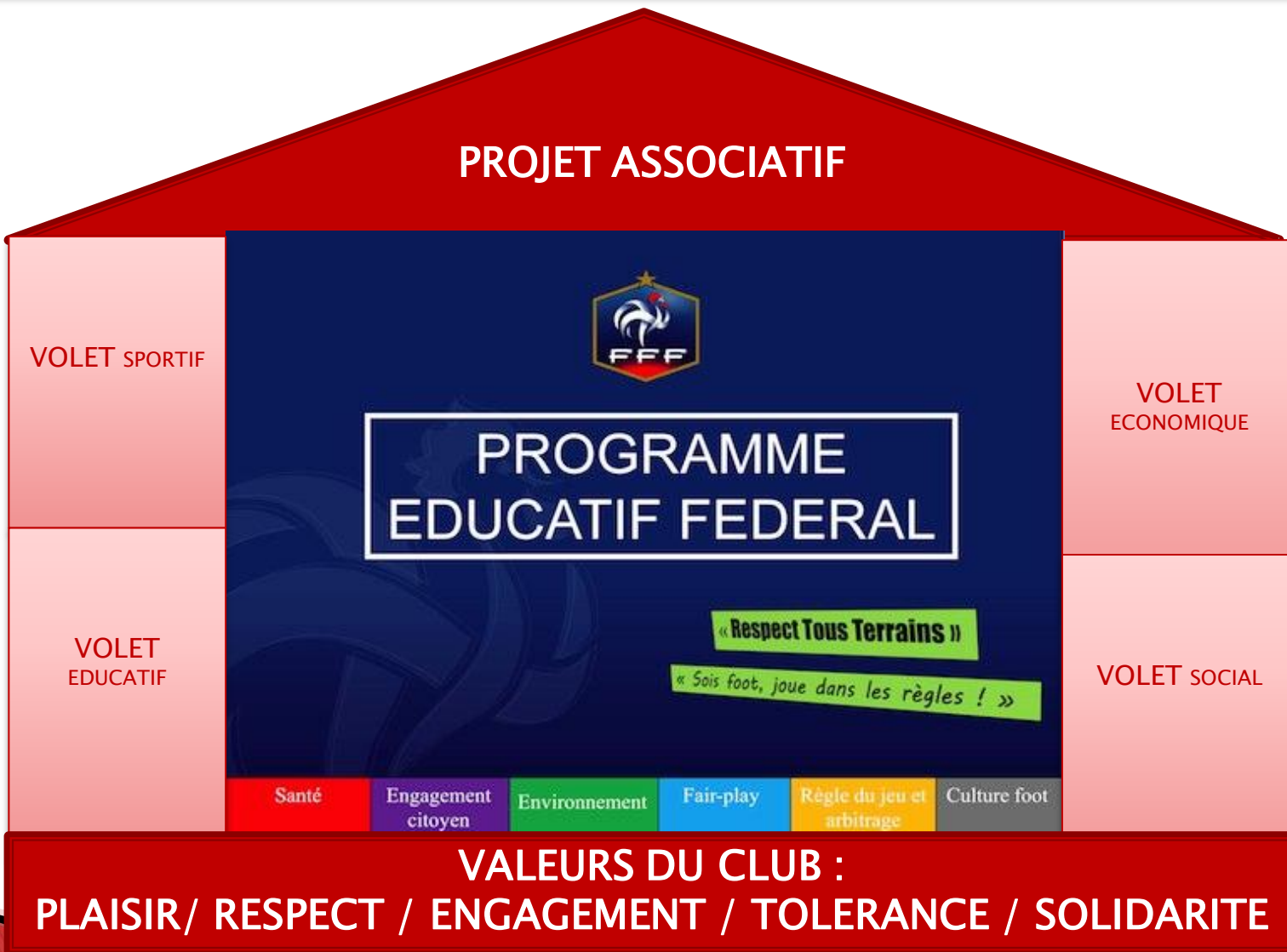
+55% des licenciés

+60% des équipes engagées au club

**+63% des licenciés** de l'USCM Football  
feront partie de la nouvelle commune  
**Mézidon-Vallée d'Auge**



# 4. Notre PROJET



# Le Programme éducatif Fédéral



## ENJEUX

Apporter un soutien à notre Club pour jouer leur rôle éducatif

Sensibiliser les licenciés et leur entourage sur les valeurs fondamentales du football

Restaurer l'image perçue du football et du club auprès du grand public et des collectivités territoriales

POUR LES JEUNES DE 5 À 18 ANS.

Acquérir des compétences dans le domaine éducatif

Faire passer des messages spécifiques et proposer des actions en relation avec les 6 thèmes du Programme Educatif Fédéral.

## PRINCIPE







# Les 6 thématiques du PEF

## LES REGLES DE VIE

THEME 1

SANTE

THEME 2

ENGAGEMENT  
CITOYEN

THEME 3

ENVIRONNEMENT

## LES REGLES DE JEU

THEME 4

FAIR-PLAY

THEME 5

REGLES DU JEU ET  
ARBITRAGE

THEME 6

CULTURE FOOT



# L'équipe du P.E.F.



## REFERENT DU P.E.F.

Responsable Jeunes  
Ecole de Foot-Formation-Gardien  
**LEHOUX Mickael**



Référent du bureau  
Vice Président  
**HERIVEAU Yohan**



Référent  
U7/U9/U11/U13  
**CAPOCASALE  
Cyril**



Référent  
U15/U16F/U17  
**LEHOUX  
Mickael**



Référent  
ARBITRAGE  
**LOUIS FRANCOIS  
Gilles**

**Chers Parents !  
Vous souhaitez vous engager avec cette équipe ?  
Vous avez des Idées ?**

Santé

Citoyenneté

Environnement

Fair Play

Règles de jeu

Culture foot



# Feuille de route éducative U6-U9

SEPTEMBRE OCTOBRE	NOVEMBRE DECEMBRE	JANVIER FEVRIER	MARS AVRIL	MAI JUIN
LE PLAISIR	LE RESPECT	L'ENGAGEMENT	LA TOLERANCE	LA SOLIDARITE
Apprendre en s'amusant le QUIZZ Football citoyen	Faire son sac et bien s'équiper (faire ses lacets)	Bobologie	Bien manger pour être plein de vitalité	Le Fair-Play « carton vert » saluer en toute circonstance
Saluer les personnes de son environnement	Hydratation : boire avant d'avoir soif	Connaitre les règles du jeu c'est s'amuser avec les autres	Je protège ma planète : identifier la nature des déchets	Porter les valeurs du foot

U6 - U9





# Feuille de route éducative U11-U13

SEPTEMBRE OCTOBRE	NOVEMBRE DECEMBRE	JANVIER FEVRIER	MARS AVRIL	MAI JUN
LE PLAISIR	LE RESPECT	L'ENGAGEMENT	LA TOLERANCE	LA SOLIDARITE
L'hydratation dans le sport	Faire son sac et bien s'équiper	Gestes qui sauvent	Trier ses déchets	<i>Biathlon des lois du jeu</i>
Saluer les personnes de son environnement	Respecter ses adversaires	Se déplacer en toute sécurité Brassard fluo	Ne gaspillons pas notre énergie	Porter les valeurs du foot
Apprendre en s'amusant le QUIZZ Football citoyen	<i>Connaitre les fautes à ne pas commettre</i>	Gérer et arbitrer une rencontre	Je reste concentré	S'interdire toutes formes de discriminations (handicaps)

U11 - U13



# Feuille de route éducative U15-U16F-U17



SEPTEMBRE OCTOBRE	NOVEMBRE DECEMBRE	JANVIER FEVRIER	MARS AVRIL	MAI JUN
LE PLAISIR	LE RESPECT	L'ENGAGEMENT	LA TOLERANCE	LA SOLIDARITE
Se déplacer en toute sécurité	Respecter les arbitres	Gestes qui sauvent	Je reste concentré	Connaitre les méfaits de l'alcool et tabac
Saluer les personnes de son environnement	S'impliquer dans la vie du club	Maitriser la règle du hors jeu	Sécurité routière	<i>Biathlon des lois du jeu</i>
Apprendre en s'amusant le QUIZZ Football citoyen	<i>Tenir le rôle d'arbitre central</i>	Devenir éducateurs, arbitres ?	S'interdire toutes formes de discriminations (handicaps)	Porter les valeurs du foot

U15 - U16F - U17





# Les valeurs de nos actions



## Respect

de l'adversaire,  
l'arbitre,  
l'encadrement

## Plaisir

de jouer à tout  
âge et tout  
niveau

## Solidarité

du Football  
français et du  
sport d'équipe



## Engagement

du corps et du  
cœur

## Tolérance

exemplaire  
dans l'accueil  
de toutes les  
aptitudes



# HYDRATATION DANS LE SPORT



Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?



DE LA SENSATION DE FATIGUE



DES PERFORMANCES



DU RISQUE DE BLESSURES



DE LA CONCENTRATION



DU TEMPS DE RÉACTION

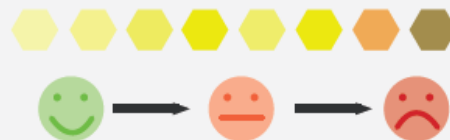


DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR

Comment savoir si je bois suffisamment ?

## TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires



PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

## A L'ENTRAÎNEMENT

Le volume à boire varie beaucoup selon

- Le sportif
- Le type d'entraînement
- La température



### UN TEST SIMPLE :



Poids  
Juste avant  
l'entraînement



Poids  
Dès la fin de  
l'entraînement



Sueur perdue  
et non remplacée



Ne doit pas dépasser  
2% du poids de corps

VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER

# COMMENT BIEN S'HYDRATER ?



## AVANT L'EFFORT

**S'ASSURER D'ÊTRE BIEN HYDRATÉ !**

BOIRE DÈS LE RÉVEIL  
RÉGULIÈREMENT

VÉRIFIER LA COULEUR  
DE SES URINES

CF FICHE 2

## PENDANT L'EFFORT



**DÈS LE DÉBUT  
DE L'EFFORT**



**RÉGULIÈREMENT  
TOUTES LES 10-15 MIN**

**EN PETITES QUANTITÉS  
2-3 GORGÉES** (ou + s'il fait chaud)



## CONSEILS

- ✓ **NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !**
- ✓ **ADAPTER LE VOLUME D'EAU À BOIRE EN FONCTION DU TYPE D'ENTRAÎNEMENT ET DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES**
- ✓ **SI JE PRENDS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE : PRÉVOIR 2 BOUTEILLES**

CF FICHE 5

1 DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE

1 D'EAU



À CHAQUE PRISE, COMMENCER PAR 2-3 GORGÉES DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE ET TERMINER PAR DE L'EAU



# MON SAC DE FOOT



Il est important de bien préparer son sac de football pour les entraînements et les matches. Si tu veux passer un bon moment sur le terrain, il est utile d'avoir toutes tes affaires dans un sac adapté.

Et n'oublie pas de contrôler que tu n'aies rien laissé dans le vestiaire !

Arrivé à la maison, je n'oublie pas de :

Vider et aérer le sac de foot pour le maintenir en bon état !

Nettoyer et faire sécher les chaussures pour ne pas qu'elles moisissent !

## Pour jouer à l'entraînement ou aux matches



## Pour l'après entraînement ou l'après matches





**L'USCM Football  
vous remercie de votre  
présence et de votre écoute**

**Bonnes fêtes de fin d'année**