



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

2021/5/24



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	MEDITERRANEE
DISTRICT	DES ALPES
CLUB	GAP FOOT 05

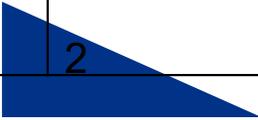
		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X	X	X

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		
		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	X
	Règles du jeu et arbitrage	X
	Culture foot	



2021/5/24





PEF A DOM'

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

- Difficile à quantifier
- L'ensemble des licenciés du club
- 6 éducateurs engagés dans la démarche

Le Gap Foot 05 , pendant le confinement du mois de Novembre a gardé un lien avec ses licenciés.

En effet chaque semaine, un PEF A DOM' a été proposé et mis en ligne sur Facebook. Chaque fin de semaine, les réponses étaient publiées.

Le PEF A DOM' kesako ?

Ce sont différentes rubriques proposées aux licenciés selon un thème transversal.

- Défi technique
- Défi physique
- Quizz Culture foot ou loi du jeu
- Conseils

Les licenciés ont apprécié cette initiative.



PEF A DOM'



PEF A DOM N°1



SANTÉ

En cette période inhabituelle, le GAP FOOT 05 vous propose chaque semaine un défi PEF à domicile. Ainsi tu trouveras sur cette fiche une séance de 30 minutes chez toi, dans ton jardin, en bas de ton bâtiment ou au city sur le temps de sortie autorisé par le Gouvernement : adapte toi avec ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile ...

"ENSEMBLE SOYONS PRETS, SOYONS FOOT !!"

1 QUIZ : LE FOOT, C'EST AUSSI DANS LA TÊTE



- 1/ QUEL EST LE NOM DU VIRUS QUI NOUS CONTRAINT À RESTER CHEZ NOUS ?
A) MALOUDIE B) GRIPPE AVIAIRE C) CORONAVIRUS
2/ À L'ENTRAÎNEMENT, IL M'EST CONSEILLÉ DE BOIRE...
A) SEULEMENT LORSQUE T'AI SOIF B) TOUTES LES 10 MINUTES
C) BOIRE N'EST PAS SON POUR LA PRATIQUE D) RÉGULIÈREMENT
3/ QUEL SONT LES 90 SECONDES À ADOPTER DURANT CETTE CRISE SANITAIRE ?
TROUVEZ AU MOINS 3 PROPOSITIONS
4/ COMMENT FAVORISER VOTRE ENDOURISSEMENT LE SOIR ?
A) EN BUVAINT UN JUS D'ORANGE B) EN COMPTANT LES BALLONS
C) EN ARRÊTANT LES ÉCRANS 10 MINUTES AVANT DE DORMIR
D) QUAND ON VEUT

3 DÉFI TECHNIQUE : N'OUBLIE RIEN DANS TON SAC



- Consignes :**
- Identifie 3 zones à l'aide du matériel dont tu disposes (bouteilles en plastiques/ chaises/ coussinets...)
 - 1. Zone "objets" avec tous les objets indispensables pour jouer au foot.
 - 2. Zone "sec" où tu places ton sac de foot vide.
 - 3. entre ces 2 zones, tu peux préparer un parcours technique à l'aide du matériel que tu as (avec ballon ou sans ballon)
- Déroulement :**
- récupérer un objet à la main, réalise le parcours avec le ballon dépose l'objet dans le sac de sport ! Reviens au point de départ et recommence avec tous les objets présents.
 - format individuel : chronomètre ton temps et bat ton record !
Format familial : adapte la distance, le parcours en fonction des âges et de la place que tu as. L'avis du ballon ou sans ballon.

24/05/2021

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL DOM N°2



FAIR-PLAY

En cette période inhabituelle, le GAP FOOT 05 vous propose chaque semaine un défi PEF à domicile. Ainsi tu trouveras sur cette fiche une séance de 30 minutes à faire chez toi, dans ton jardin, en bas de ton bâtiment ou au city sur le temps de sortie autorisé par le Gouvernement : adapte toi avec ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile ...

"ENSEMBLE SOYONS PRETS, SOYONS FOOT !!"

1 QUIZ : "LE FOOT, C'EST AUSSI DANS LA TÊTE"



- 1 / Si je perds, je suis autorisé à ne pas serrer la main de mon adversaire ?
A) VRAI B) FAUX
C) C'EST OBLIGATOIRE ET RESPECTUEUX
2 / Avant le début du match, à qui l'arbitre s'adresse EN rappelant LES RÈGLES.
A) À CHAQUE ENTRAÎNEUR B) AUX 2 CAPITAINES
C) IL VA DIRECTEMENT AU CENTRE DU TERRAIN
D) AUX 22 JOUEURS PRÉSENTS SUR LE TERRAIN
3 / En Français, comment traduit-on le terme "fair-play" ?
A) JEU RESPECTUEUX B) BEAU JEU
C) FRANC-JEU D) JOUER DANS UN BON ÉTAT D'ESPRIT
4 / Mon premier est un verbe désignant la réalisation d'une action (indice, c'est aussi un métal), mon second est un joueur superficiel que j'ai lorgné je tombe. Mon tout est une valeur fondamentale au bon fonctionnement du jeu.
Je suis ".....".

3 COMMUNIQUE !

Publie ou envoie nous tes vidéos du défi PEF sur le facebook du club ou par mail, gapfoot05@orange.fr. Nous publierons les meilleures réalisations.
ON COMPTE SUR VOUS

4 DÉFI TECHNIQUE "LE DUEL DE L'ÉLÉGANCE"



CONSIGNES :

- Identifier 3 zones
- 1. "Zone duel" (place un objet au milieu symbolisant le défenseur (chaise / carton...), puis un but avec 3 poteaux "zone gages" en cas d'échec ou défi technique)
- DÉROULEMENT :**
- Traverse la "zone duel" avec ton ballon, frappe le défenseur avec la geste technique demandée et marque un but !
- Bâilles 10 passages, en cas d'échec, passe à la zone gages et fais ton pari
- Présentation : Ajoute la taille de la "zone duel" et la distance du but en fonction de ton espace disponible (jardin / appartement / maison...)

10. PASSAGES :

- 1 : Conduite libre, fixation du défenseur, crochet pour éliminer et frappe
- 2 : Conduite extérieure pied fort, crochet extérieur pied faible et frappe pied faible
- 3 : Conduite extérieure pied faible, crochet extérieur pied fort et frappe pied fort
- 4 : Conduite intérieure pied droit - pied gauche, crochet libre et frappe
- 5 : Conduite libre, petit pont sous la chaise et frappe
- 6 : Conduite libre, grand pont et frappe
- 7 : Conduite libre, passement de jambes, crochet à droite, frappe du pied droit
- 8 : Conduite libre, passement de jambes, crochet à gauche, frappe du pied gauche
- 9 : Lever son ballon, nombre de passes par-dessus le défenseur, reprise de volée.
- 10 Temps additionnel de cette finale de Coupe, dernière minute de jeu. Conduite et dribble au choix, mais obligation de marquer en moins de 2 secondes ! Y arriverez-tu ?

Gages à effectuer en cas d'échec :
- Pour les défis 1-3-9 : faire 3 fois le tour de l'atelier à cloche pied
- Pour les défis 4-6-8 : faire 3 fois le tour de l'atelier en marchant comme un canard
- Pour les défis 7-8-9 : position de gainage pendant 15 secondes
- Pour le défi 10 : Proposer à Papa & Maman de faire la vaisselle ce soir !!

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL DOM N°3



ARBITRAGES JEUNES PAR LES JEUNES

En cette période inhabituelle, le GAP FOOT 05 vous propose chaque semaine un défi PEF à domicile. Ainsi tu trouveras sur cette fiche une séance de 30 minutes à faire chez toi, dans ton jardin, en bas de ton bâtiment ou au city sur le temps de sortie autorisé par le Gouvernement : adapte toi avec ton espace et n'oublie pas, c'est à domicile ...

"ENSEMBLE SOYONS PRETS, SOYONS FOOT !!"

1 QUIZ : "ARBITRAGE JEUNES PAR LES JEUNES"



- 1/ À partir de quelle catégorie l'arbitrage de jeunes par les jeunes est-il obligatoire ?
A) U10/U11 B) U12/U13
C) U14/U15 D) U16/U17
- 2 / Pour chaque match, combien de joueurs d'une même équipe peuvent occuper la fonction d'assistant ?
A) 2 A) 3 C) 4 D) 5
- 3/ Quels sont les objectifs à réaliser ce type d'action ?
A) Sensibiliser les jeunes aux règles de l'arbitrage
B) Responsabiliser les éducateurs, dirigeants (es), parents.
C) Prouver l'attachement du club au programme éducatif fédéral
D) Elargir la vision des joueurs (es) sur la difficulté que peut rencontrer un arbitre
- 4/ Un joueur qui recevrait un carton blanc ne pourrait pas arbitrer pendant 10 minutes ?
A) Vrai B) Faux

3 COMMUNIQUE !

Publie ou envoie nous tes vidéos du défi PEF sur le facebook du club ou par mail, gapfoot05@orange.fr. Nous publierons les meilleures réalisations.
ON COMPTE SUR VOUS

2 S'ENTRAÎNER COMME UN ARBITRE. ÉCHAUFFE TOI BIEN AVANT DE FAIRE LE DÉFI TECHNIQUE



- PHASE 1 : RÉVEIL MUSCULAIRE**
- temps : 4 minutes
Préparation : définir une zone d'échauffement 10m x 5m
Réalisation : 2 minutes en trotinant simplement, les deux autres en effectuant des montés de bras et des rotations de tes bras ainsi que de ton buste.
temps de récupération / hydratation de 1 minute.
- PHASE 2 : LES ÉDUCATIFS DE COURSE**
- temps : 6 minutes
préparation : Reprendre la zone que tu as utilisée lors du précédent exercice
réalisation : alterner pas chassés (avant, arrière, de côté), monté de genoux, talon fesse et pas l'oie.
temps de récupération / hydratation de 1 minute.
- PHASE 3 : LE SLALOM AVEC LE BALLON**
- temps : 6 minutes
préparation : positionne des objets pour te faire un parcours de conduite de balle.
réalisation / effectue le maximum d'aller-retours.
- PHASE 4 : LES ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES**
- temps : 4 minutes
préparation : pas de préparation
réalisation : étirement du quadriceps et des adducteurs.

