

Fiche action

Boostez vos chances d'être élu PEFomance du mois en orientant votre action sur le thème du « climat des rencontres »



LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



Culture foot



Engagement citoyen



Environnement



Fair-play



Règles du jeu / Arbitrage



Santé / Bien-être

« Sois foot, joue dans les règles ! »



DISTRICT
Vendée

NBRE PARTICIPANTS
22

THÉMATIQUE
SANTE

DATE :

20, 22 et 24
février

NOM DU CLUB
JFB

CATÉGORIE(S)
U8 à U13

ACTION
Stage sur la santé
d'un sportif et son
hygiène de vie

SOYONS PRETS !

PLAISIR

Plaisir de jouer à tout
âge et tout niveau.

RESPECT

Respecter l'adversaire,
l'arbitre et l'encadrement.

ENGAGEMENT

Engagement du coeur
et du corps.

TOLÉRANCE

Être exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes.

SOLIDARITÉ

Solidarité du football français
et du sport d'équipe.

RÉSUMÉ DE L'ACTION :

1^{ère} journée du stage qui a pour thématique « *la santé d'un sportif et son hygiène de vie* ».

◆ Les jeunes ont bénéficié d'une intervention d'Isabelle sur l'équilibre alimentaire d'un sportif.

Ensuite, différents tests techniques et physiques du PPF qu'ils ont maintenant l'habitude d'effectuer.

◆ Après le repas, une seconde intervention d'Isabelle sur « *Comment courir ?* ».

Par la suite, les jeunes ont fait une séance sur le terrain avec un biathlon technique leur a été proposé avec un questionnaire sur la Santé.

◆ Enfin les U10 à U13 ont pu découvrir la préparation mentale d'un sportif.

🎮 Pour clôturer cette journée ils ont pu participer à un tournoi de E-SPORT autour de pizzas.

La 2^{ème} journée de stage :

◆ La matinée a débuté par une intervention d'Isabelle sur la communication sur et en dehors du jeu et les conséquences de celle-ci par rapport aux autres. Les jeunes ont participé à un quizz sur la santé d'un sportif et ses différents facteurs.

◆ En début d'après-midi le CDOS 85 (Comité Départemental Olympique et Sportif) est intervenu auprès des jeunes afin de parler de la nutrition d'un sportif.

◆ La journée s'est terminée par un tournoi de foot à 5 et c'est l'équipe « Sacha family » qui l'emporte aux tirs au but 🙌

Dernière journée de stage :

◆ Le matin nos jeunes U10 à U13 ont bénéficié d'une séance sur la prévention des blessures.

◆ En fin de matinée, Isabelle a fait une intervention sur les différentes blessures d'un footballeur, la prévention de celle-ci et les gestes à adopter quand celle-ci arrivent.

◆ Après le repas, nos jeunes se sont défiés à « *La JFB` un incroyable talent* ».

◆ L'après-midi était quant à elle dédiée au tournoi de foot avec l'intervention de Philippe GUESDON du district de Vendée de football.

Boostez vos chances
d'être élu PEFormance
du mois en orientant
votre action sur le
thème du « climat
des rencontres »



PHOTOS DE L'ACTION :

Boostez vos chances d'être élu PEFormance du mois en orientant votre action sur le thème du « climat des rencontres »