



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

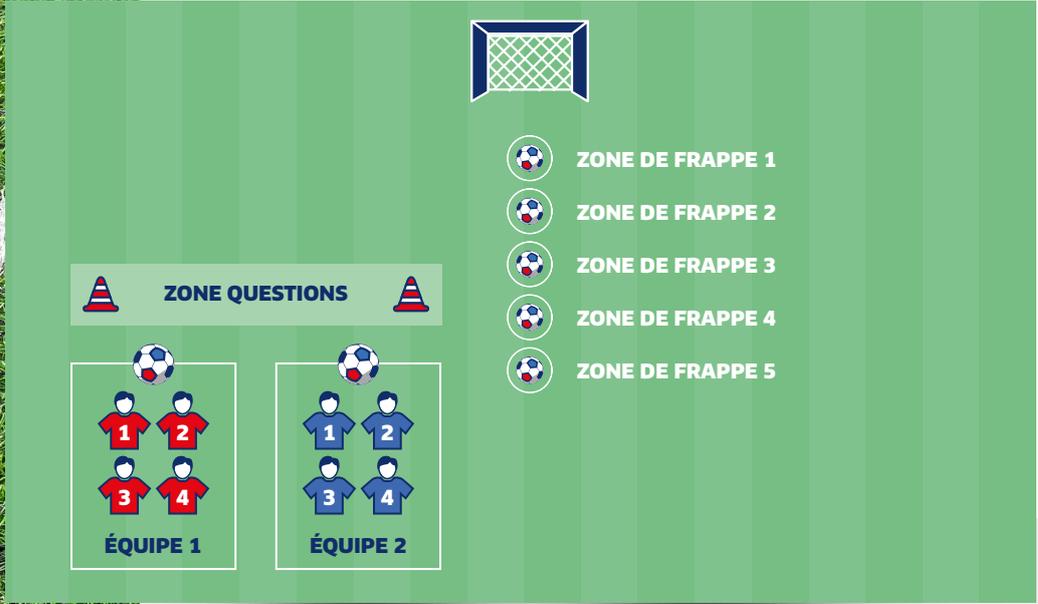
Sensibiliser sur la culture club par l'intermédiaire d'une séance de frappes au but.

- **Espace nécessaire**
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
2 personnes
- **Effectif idéal**
12 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
20 minutes
- **Matériel nécessaire**
Coupelles, ballons, chasubles, but, quiz Culture Foot
- **Remarque**
Possibilité de matérialiser les zones de frappes excentrées du but.

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- **Connaître** son club

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**



→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Répartir les joueur(se)s en 2 équipes.
- Matérialiser 5 zones de frappe (Points : 1-2-3-4-5).
- Inviter une équipe à se rendre dans la zone de questions située en face de la zone de frappe N°5.
- Positionner le gardien de l'équipe adverse dans les buts.
- Poser 5 questions de suite à l'équipe A.
 - À chaque bonne réponse, demander à l'équipe de progresser d'un palier (zone de frappe).
 - À chaque mauvaise réponse, demander à l'équipe de reculer d'un palier (zone de frappe).
- A l'issue des 5 questions, l'équipe se situe à un palier de frappe.
- Demander à chaque joueur(se) de tirer au but depuis cette zone.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 point par but marqué.





QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »



	QUESTIONS	RÉPONSES		QUESTIONS	RÉPONSES
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres).	16	Mon 1 ^{er} est sur une même ligne, mon 2 nd sert à présenter la nourriture, mon 3 ^{ème} est le contraire de « avec ». Mon tout est sur le banc de touche.	Remplaçant (rang - plat - sans).
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée, ronde, ou octogonale ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds).	17	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C, 800°C ?	800° C.
3	Comment appelle-t-on les arbitres de touche ?	Les arbitres assistants	18	Combien de stades ont accueilli des matches de l'EURO 2016 en France ?	10.
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc, une corne de brume ou une cloche de vache ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre).	19	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	Un coup de pied de réparation.
5	Vrai ou faux ? Les cartons jaune et rouge ont toujours existé au football.	Faux (ils ont été créés et officialisés en 1970).	20	À quelle occasion un(e) joueur(se) effectue-t-il un coup de pied de but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	Après une sortie de but.
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueur(se)s avant un match ?	La feuille de match.	21	Vrai ou faux ? Un(e) entraîneur(e) peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueur(se)s.	Faux (il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique).
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueur(se)s d'un club à un autre ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver).	22	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	400 000. Ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club.
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty ?	Un coup de pied arrêté.	23	Comment est attribué le camp des équipes avant le début d'un match : suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre ou par tirage au sort ?	Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi).
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 ?	20.	24	Que désigne l'expression « coup du chapeau » : 3 buts consécutifs inscrits par un(e) joueur(se) dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but marqué de la tête ?	3 buts inscrits dans un match.
10	En quelle année, la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil : 2002, 1998 ou 2010 ?	1998 (3 à 0).	25	En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	La Coupe Gambardella (créée en 1954).
11	Mon 1 ^{er} est une eau salée, mon 2 nd est la 11 ^{ème} lettre de l'alphabet, mon 3 ^{ème} est le contraire de tard. Mon tout sert au transfert des joueur(se)s.	Mercato (mer - k - tôt).	26	Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500, 30 500 ?	Près de 17 500.
12	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition française : la Coupe de France, la Coupe de la Ligue ou la Coupe UEFA ?	La Coupe UEFA.	27	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	Le National 1.
13	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de football : FFF, UEFA, FIFA ?	FIFA.	28	En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?	1919.
14	Mon 1 ^{er} est le verbe « suer » à la 1 ^{ère} personne du présent, mon 2 nd accueille les bateaux, on marche sur mon 3 ^{ème} . Mon tout crie dans les tribunes.	Supporters (sue - port - terre).	29	Quel pays a gagné le plus de fois la Coupe du Monde ?	Le Brésil (5 fois).
15	Cite 2 des 5 valeurs de la FFF.	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité.	30	Combien y a-t-il de licencié(e)s à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions ?	Plus de 2 millions.



ACTION SALLE



OBJECTIF DE L'ATELIER

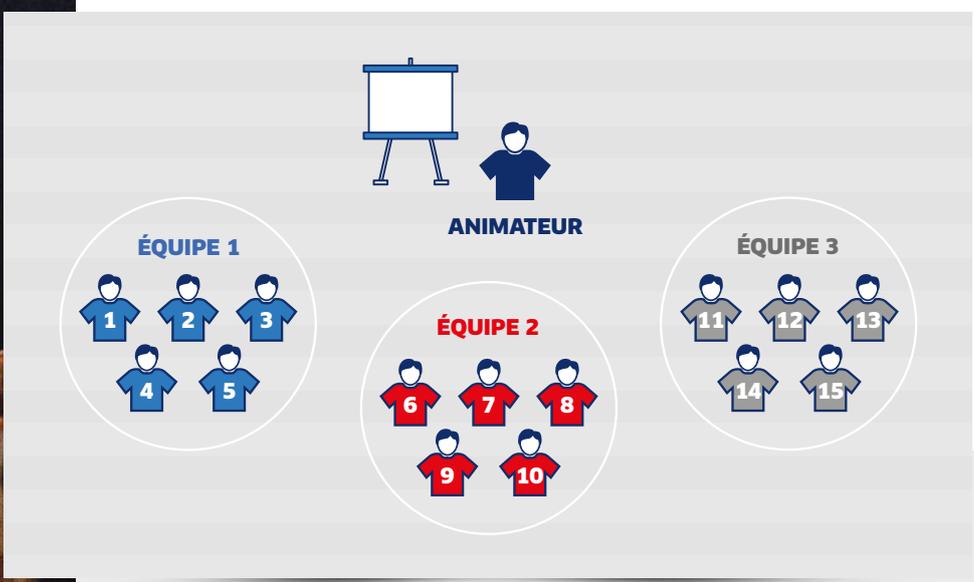
Organiser un atelier de réflexion sur les valeurs et le slogan du club.

- **Espace nécessaire**
Siège du club, salle, club house
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
10 à 15 participant(s)
- **Durée de l'action**
30 minutes
- **Matériel nécessaire**
Salle, chaises, tables, paper board

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- Avoir l'esprit club
- Etre fidèle à son 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 et expliquer ce qu'est un slogan. **Temps 2 :** Proposer aux joueur(se)s de définir les valeurs et le slogan du club.
- Répartir les joueur(se)s en équipe de 5 joueur(se)s. 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.

→ **Remarques**

Possibilité d'élire les licencié(e)s 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(se) 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.





ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

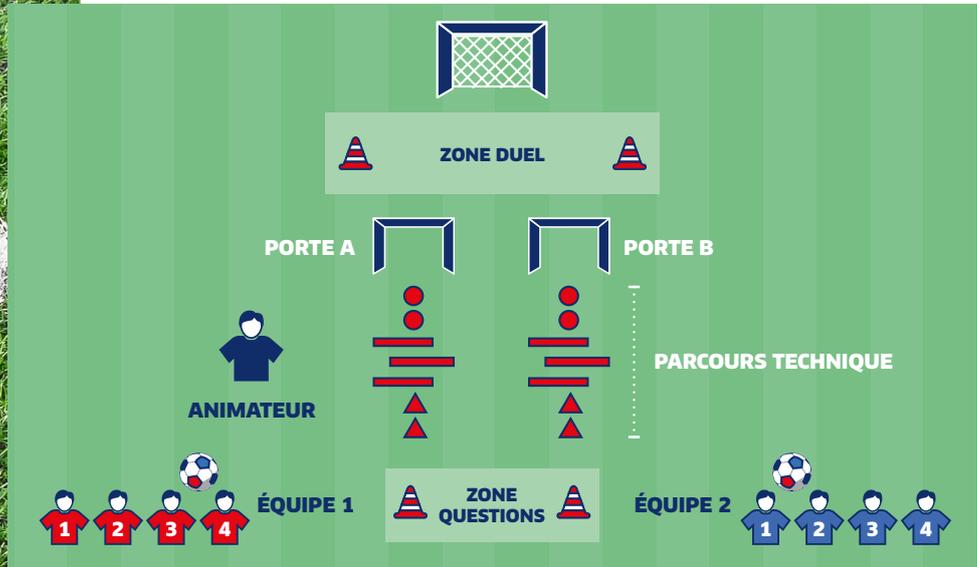
Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
2 personnes
- **Effectif idéal**
12 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
30 minutes
- **Matériel nécessaire**
Ballons, coupelles, chasubles, but, quiz Culture Foot

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Connaître** l'histoire du foot
- **Connaître** son club

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Répartir les joueur(se)s en 2 équipes.
- Matérialiser 4 zones distinctes :
 - La zone « questions » : L'animateur pose une question à 2 joueur(se)s
 - La zone « technique » : C'est un parcours technique à réaliser le plus rapidement possible
 - La zone « porte » : Elle permet de répondre à la question posée. Elle se situe à la fin de la zone « technique »
 - La zone « duel » : Les 2 joueur(se)s s'affrontent sur un duel
- Inviter un joueur(se) de chaque équipe dans la zone « questions ». Pour les 2 joueur(se)s :
 - Écouter la question posée
 - Réaliser le parcours technique le plus rapidement possible
 - Déposer le ballon dans la « bonne » porte (A - B) correspondante à la « bonne » réponse.

Le/La joueur(se) qui franchit la « bonne » porte en premier se retrouve « attaquant ». L'autre joueur(se) est « défenseur ». Ces deux joueur(se)s s'affrontent dans la zone « duel ». L'attaquant doit éliminer son adversaire et marquer le but pour obtenir 1 point. Le défenseur ne peut pas marquer de point.



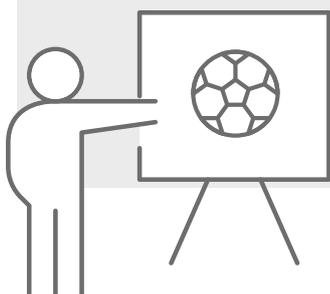


QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »



	QUESTIONS	RÉPONSES
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres).
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds).
3	Comment appelle-t-on les arbitres de touche : Juges de ligne ou arbitres assistants ?	Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »).
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre).
5	Vrai ou faux : Les cartons jaune et rouge ont toujours existé au football.	Faux (ils ont été créés et officialisés pour la Coupe du Monde de 1970 au Mexique).
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueur(se)s avant un match : Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ?	La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeant(e)s, remplaçant(e)s, et les arbitres).
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueur(se)s d'un club à un autre : 2 ou 3 ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver).
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty : un coup de pied arrêté ou une balle à terre ?	Un coup de pied arrêté.
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 ou 20 clubs ?	20 (chaque équipe jouera donc 38 matches dans la saison).
10	En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil : 2002 ou 1998 ?	1998 (3 à 0).
11	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition française : la Coupe de la Ligue ou la Coupe UEFA ?	La Coupe UEFA (c'est une compétition qui regroupe des clubs européens).
12	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de football : l'UEFA ou la FIFA ?	La FIFA.





PARTAGER SA CONNAISSANCE DU FOOT

→ CONSTAT & ENJEUX

Une bonne connaissance du football et de son histoire permet aux joueur(se)s d'identifier et véhiculer ses valeurs.

Améliorer la connaissance de leur sport, au-delà de leur rôle, **permet aux jeunes joueur(se)s de devenir des ambassadeur(drice)s des valeurs du football.**



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Enseigner aux licencié(e)s la connaissance de leur sport (histoire, actualité) et leur transmettre une « culture foot ».



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Tester de manière ludique les connaissances** des licencié(e)s à l'occasion d'une séance d'entraînement.
- **Organiser un challenge** sur la connaissance de l'actualité du foot grâce à la fiche quiz « Actualité du foot ».

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Je m'intéresse à l'histoire et à l'actualité du football pour développer ma culture du football »
- « Je connais l'historique de mon club, je suis son actualité et je partage ma connaissance »

→ FICHE À VOIR

- Quiz « Actualité du foot »



QUIZ

« ACTUALITÉ DU FOOT »

Teste tes connaissances sur l'actualité nationale et internationale du foot en répondant aux 10 questions suivantes :

1

Quel club est en tête du championnat de France de Ligue 1 ?

2

Qui est en tête du classement des buteurs de la Ligue 1 ?

3

Quel club a été sacré champion de France de Ligue 1 la saison dernière ?

4

Cite au moins une équipe promue cette saison en Ligue 1.

5

Quelle nation a remporté la dernière Coupe du Monde de football ?

6

Quel pays accueillera le prochain Euro de football ?

7

Cite 2 équipes françaises engagées dans les coupes européennes cette saison.

8

Quel club est en tête du championnat de France Féminin ?

9

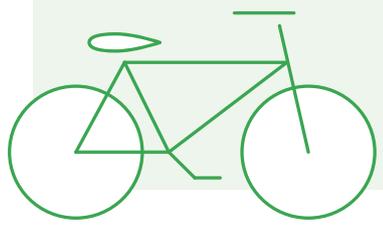
Quel club a remporté la dernière édition de la Coupe de France ?



10

Quel joueur est le capitaine de l'Equipe de France de Football ?





UTILISER DES TRANSPORTS ÉCO-RESPONSABLES

→ CONSTAT & ENJEUX

En France, la voiture est le mode de transport le plus utilisé par les particuliers. **Son utilisation n'est pas toujours nécessaire.**



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Faire prendre conscience aux enfants et à leurs parents de la nécessité d'utiliser, dès qu'ils le peuvent, des moyens de transport alternatifs (ex : vélo, transport en commun, covoiturage).

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Si vous le pouvez, privilégiez les transports verts (vélo, transports en commun, etc.) »
- « Si vous venez en voiture, pensez à faire du covoiturage en emmenant un copain »

→ RECOMMANDATIONS

Faire passer ce message en début de saison ainsi qu'à l'occasion de réunions organisées en présence des parents

→ FICHES À VOIR

- « Se déplacer malin ! »
- « Le covoiturage en toute sécurité »

→ RECOMMANDATIONS

Distribuer cette fiche aux licencié(e)s ainsi qu'à leurs parents

Distribuer cette fiche aux parents





SE DÉPLACER MALIN !

Nous utilisons fréquemment la voiture pour nous déplacer, mais est-ce vraiment toujours justifié ? Aujourd'hui, grâce à l'existence de nombreux modes de transports alternatifs, plus économiques et plus écologiques, tout le monde peut agir ! Voici quelques chiffres-clés qui vous permettront de prendre conscience de leur impact sur l'environnement :

Pour des trajets de courtes distances, **la marche à pied et le vélo sont à privilégier.** Ils sont non polluants et offrent l'occasion de pratiquer une activité physique.

Les transports en commun rejettent moins de CO₂ et consomment jusqu'à 15 fois moins d'énergie qu'une voiture. Ils permettent en outre de pouvoir y lire, y discuter et d'éviter le stress lié à la conduite.

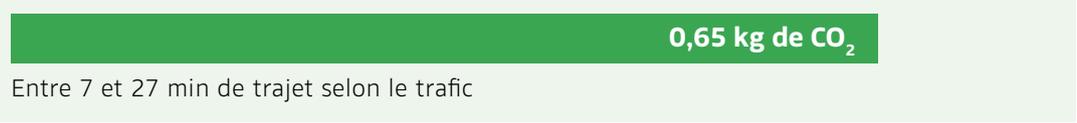
En voiture, un quart des trajets font moins d'1 km. Ces trajets de courte durée sont particulièrement nuisibles pour l'environnement. Il faut savoir qu'un moteur froid surconsomme et pollue deux fois plus lors des premiers kilomètres.

RÉCAPITULATIF POUR PARCOURIR 3 KM

(durée du trajet et émission de CO₂)



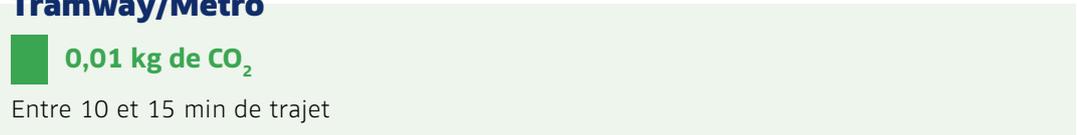
Voiture



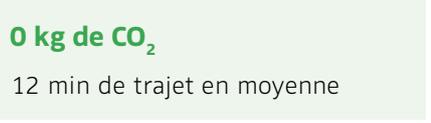
Bus



Tramway/Métro



Vélo



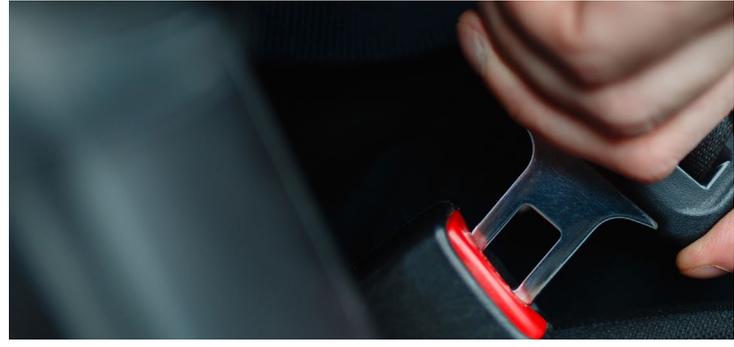
Marche à pied





LE COVOITURAGE EN TOUTE SÉCURITÉ

Vous accompagnez en voiture des enfants pour un entraînement ou un match ?
Voici quelques consignes de sécurité à respecter :



Respectez toujours les limitations de vitesse.

Préparez bien l'itinéraire avant le départ.

Si vous utilisez un GPS, **programmez-le avant le départ**, jamais en conduisant.

Mettez votre ceinture et vérifiez que tous vos passagers sont attachés avant de démarrer.

Les enfants de moins de 10 ans doivent obligatoirement voyager à l'arrière sauf si toutes les places sont occupées par des enfants de moins de 10 ans.

Prévoyez quelques bouteilles d'eau et quelques petits en-cas à grignoter.

Les enfants de moins d'1m35 doivent voyager sur un réhausseur (ou pour les moins de 5 ans dans un siège adapté à leur taille et à leur âge). Le réhausseur permet à la ceinture de bien passer sur l'épaule de l'enfant et non sur son cou, ce qui pourrait être dangereux en cas de choc.

Ne téléphonez jamais en conduisant même avec un kit mains-libres. Laissez l'un de vos passagers répondre ou arrêtez-vous dans un endroit sécurisé (aire de repos, etc.).





ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

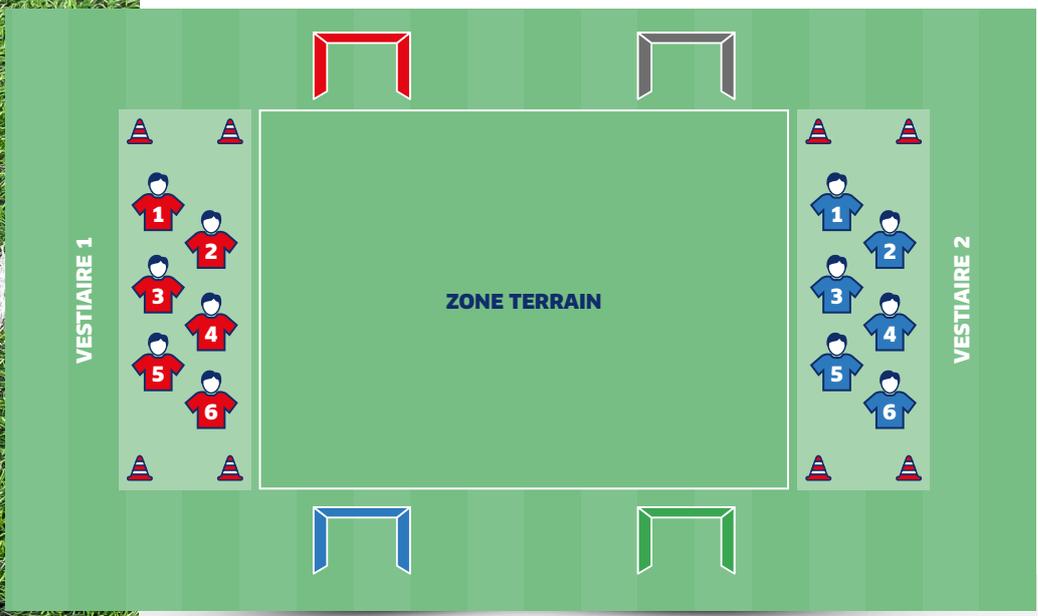
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**
1/4 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
10 à 12 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
30 minutes
- **Matériel nécessaire**
Ballon, chasubles, cones, coupelles, liste de déchets, piquets

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Trier** ses déchets

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « vestiaire » : c'est la zone de départ de l'atelier.
 - La zone « terrain » : c'est la zone de duel entre les 2 joueur(se)s identifiés.
 - La zone « porte » : c'est le moyen de valider le but à l'issue du duel.
- Répartir les joueur(se)s en 2 équipes.
- Positionner les joueur(se)s dans leur zone « vestiaire » respective.
- Identifier chaque joueur(se) par un numéro. Les 2 équipes doivent comporter les mêmes numéros.
- Annoncer un numéro à haute voix : 1 joueur(se) de chaque équipe (numéro cité) doit se déplacer dans la zone « duel » pour y récupérer le ballon.
- Annoncer un type de déchet à haute voix : 1 joueur(se) de chaque équipe (numéro cité) doivent s'affronter sur un duel pour aller franchir la « porte » associée à la « bonne » poubelle.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - +1 point pour le/la joueur(se) qui a franchi la « bonne » porte.





NATURE DES DÉCHETS

→ DÉCHETS TOXIQUES



- Acides
- Huile de vidange
- Colles
- Carburants
- Batteries

- Piles
- White spirit
- Engrais
- Insecticide
- Chlore

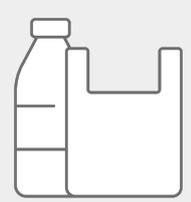
→ DÉCHETS « VERRES »



- Pot de confiture
- Bouteille de vin
- Parebrise
- Vase
- Pot de yaourt en verre

- Parfum
- Miroir
- Bouteille de cidre
- Bouteille d'huile d'olive
- Pot de Nutella

→ DÉCHETS « PLASTIQUES »



- Pot de yaourt
- Bouteille d'eau
- Gel douche
- Bouteille de lait
- Flacons de shampooing

- Dentifrice
- Sac plastique
- Bidon de lessive
- Bouteille de vinaigrette
- Pot de ketchup

→ DÉCHETS « PAPIER / CARTON »



- Brique de jus d'orange
- Journal
- Boîte de céréales
- Feuille blanche
- Paquet de gâteaux

- Brique de lait
- Enveloppe
- Boîte à chaussures
- Revue
- Billet de match de football





ACTION SALLE



OBJECTIF DE L'ATELIER

Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Savoir s'alimenter et s'hydrater** avant un entraînement ou un match

CONSIGNES DE L'ATELIER

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licencié(e)s.
- Demander à chaque licencié(e) 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(e) sur ses habitudes alimentaires.

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tou(te)s les joueur(se)s 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 joueur(se)s
- **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.





ALIMENTS ET CONSOMMATION



	limiter la consommation	limiter la consommation	limiter la consommation
	1 fois par jour	1 fois par jour	1 fois par jour
	À volonté	À volonté	À volonté
	À chaque repas	À chaque repas	À chaque repas
	Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour





AVOIR L'ESPRIT CLUB

→ CONSTAT & ENJEUX

La connaissance de l'histoire, de l'organisation et de l'actualité du club permet d'identifier et de véhiculer l'ensemble des valeurs portées par l'association. Certains jeunes peuvent parfois manquer d'attachement, de curiosité et de volonté de s'impliquer. Il est important que chaque jeune puisse cultiver un « esprit club ».



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Expliquer aux licencié(e)s qu'ils sont des membres à part entière du club et qu'ils peuvent s'y investir pour œuvrer à son bon fonctionnement.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Organiser un challenge** sur la connaissance de votre club par les licencié(e)s grâce à la fiche quiz « Connais-tu ton club ? ».
- **Encourager les licencié(e)s à s'investir** dans la vie de leur club en les mobilisant régulièrement lors des événements (tournoi, fête du club, etc.) voire même dans son fonctionnement de tous les jours (représentants des joueur(se)s au comité directeur, comité directeur des jeunes, etc.).
- **Inciter les licencié(e)s à côtoyer les autres équipes** du club en leur permettant d'assister, plusieurs fois dans la saison, à des rencontres de l'équipe première, à une rencontre féminine et en leur offrant la possibilité d'être acteur (ramasseur de ballons, etc.).

→ FICHE À VOIR

- Quiz « Connais-tu ton club ? »



QUIZ

« CONNAIS-TU TON CLUB ? »

Teste tes connaissances sur l'histoire et l'actualité de ton club en répondant aux questions suivantes :



1

En quelle année
a été créé
le club ?

2

Dans quelle division
évolue l'équipe
première du club ?

3

Quelles sont
les couleurs
emblématiques
du club ?

4

Cite au moins un(e)
joueur(se) du club qui
n'évolue pas dans ton
équipe.

5

Combien le club
compte-t-il
de licencié(e)s ?

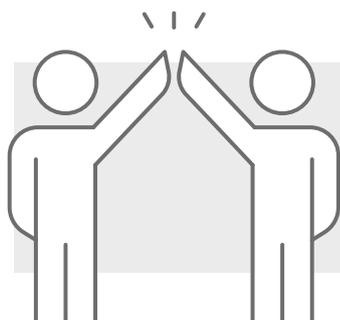
6

Quel est le meilleur niveau
atteint par l'équipe
première du club en
Coupe de France ?

7

Quel est le nom
du Président
du club ?





PRIORISER LE PROJET COLLECTIF

→ CONSTAT & ENJEUX

Le football est un sport d'équipe.

Certains comportements peuvent avoir des conséquences néfastes sur le fonctionnement d'un groupe et sur la qualité du jeu produit. Les joueur(se)s doivent comprendre que l'atteinte d'objectifs fixés sur la durée n'est réalisable que collectivement.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Faire assimiler aux joueur(se)s une culture collective de l'activité et lutter contre les comportements individualistes.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Convaincre** ses joueur(se)s de la nécessité de devenir un(e) bon(ne) coéquipier(ère). Pour y parvenir, avoir une démarche et un discours qui influenceront le comportement des joueur(se)s.
- **Présenter** de manière positive le rôle du/de la remplaçant(e) (exposer qu'il constitue une valeur ajoutée pour l'équipe lorsqu'il pénètre sur le terrain ; expliquer et utiliser la règle du/de la remplaçant(e)-remplacé(e), etc.).
- **Valoriser** tous les joueur(se)s quelque soit leur poste (attention aux récompenses individuelles).
- **Apprendre** aux joueur(se)s à célébrer un but collectivement sans comportement exubérant.
- **Associer** les joueur(se)s au processus de décision : Définir les objectifs de l'équipe, établir une charte avec eux, etc.
- **Inciter** les jeunes à s'entraîner et à se préparer sérieusement pour le bien de l'équipe.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Les émotions, la joie ressentie en football sont décuplées quand elles sont partagées avec des partenaires qui ont tous participé à atteindre les objectifs fixés collectivement »
- « Chaque membre de l'équipe est important et apporte sa pierre à l'édifice pour le bien de l'équipe en laissant son égo de côté »





ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

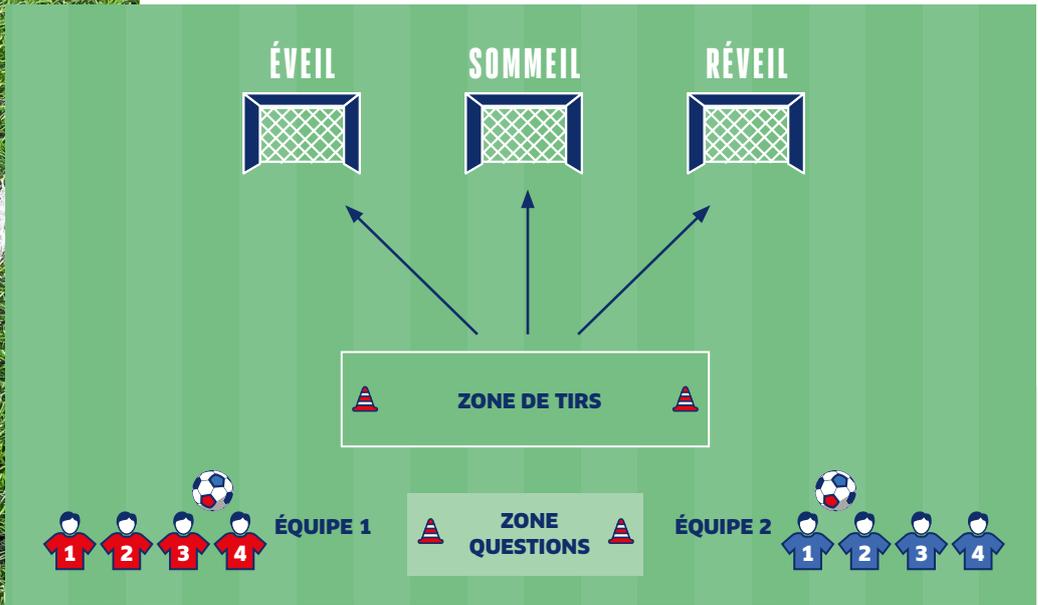
Sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
10 à 12 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
15 minutes
- **Matériel nécessaire**
Quiz, 3 mini buts, ballons, chasubles, coupelles

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Adapter son sommeil à l'activité

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ pour le/la joueur(se).
 - La zone de « tir » : c'est la zone de frappe au but.
 - La zone de « but » : c'est la zone de réponse qui composée de 3 mini-buts.
- Répartir les joueur(se)s en 2 équipes.
- Demander à un(e) joueur(se) de chaque équipe de se présenter dans la zone « questions ».
- Tirer dans le but correspondant à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - 1 point par but non marqué.
 - +1 point par but marqué.
 - +3 points par but marqué dans le « bon » but.





QUIZ - SANTÉ - RÉVEIL - RÉVEIL / ÉVEIL / SOMMEIL

→ QUESTIONS « RÉVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...



→ QUESTIONS « ÉVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en...



→ QUESTIONS « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond





ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

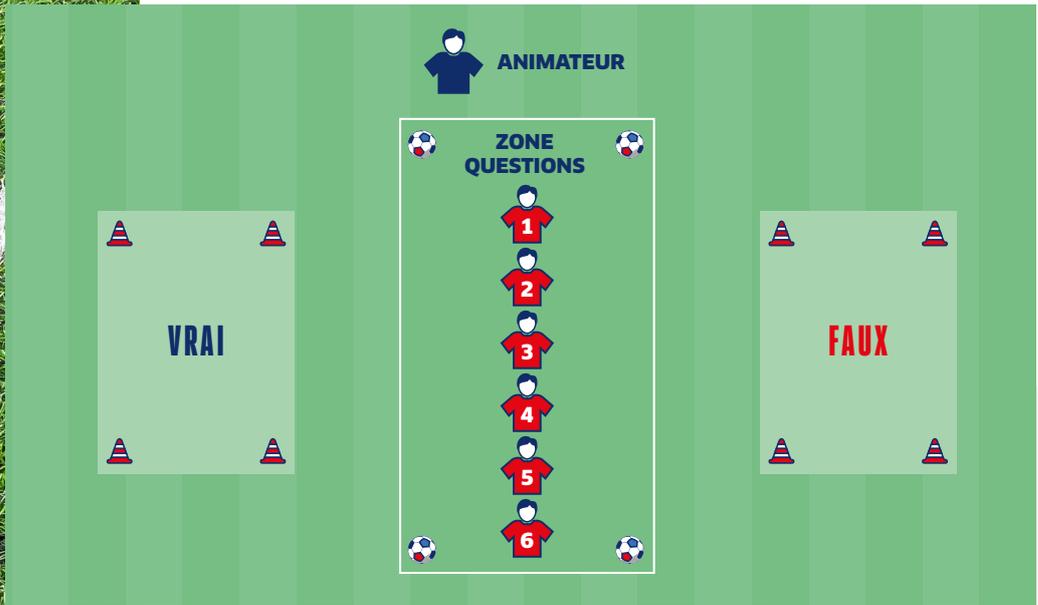
Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
2 personnes
- **Effectif idéal**
10 à 12 joueur(se)s
- **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.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Bien s'hydrater pour jouer

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 joueur(se)s dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur(trice).
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueur(se)s.
- Demander aux joueur(se)s 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.



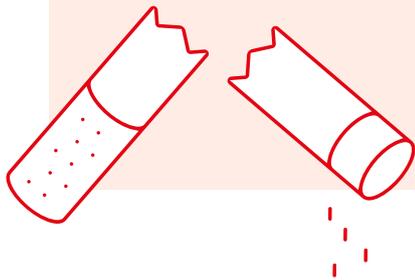


QUIZ - SANTÉ - HYDRATATION



	QUESTIONS	RÉPONSES
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4	L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5	L'eau maintien la température corporelle autour de 37° degrés.	Vrai
6	Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9	Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10	Il est conseillé de boire du soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux





CONNAÎTRE LES MÉFAITS DU TABAC

→ CONSTAT & ENJEUX

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs sont trop souvent méconnus ou sous-estimés.



**MISSION
DE L'EDUCATEUR(TRICE)**

**Informar les jeunes sur les risques de la consommation de tabac.
Proscrire la cigarette au sein du club et pendant les matchs.**

”

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible »
- « Dans notre entourage, on connaît tous des personnes qui fument : parents, copains, etc. il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »

→ FICHE À VOIR

- « Je ne fume pas, j'assume mon choix ! »

→ RECOMMANDATION

Faire passer ces messages en début d'entraînement





JE NE FUME PAS, J'ASSUME MON CHOIX !

→ CINQ BONNES RAISONS DE DIRE NON



1

Tu preserves ton corps

Des milliers de substances chimiques se consomment lorsqu'on fume une cigarette : des métaux lourds (mercure, plomb, cobalt, chrome), de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, de l'arsenic, etc. Certains sont de véritables poisons.

2

Tu as de la personnalité

Revendiquer qu'on ne fume pas, c'est aussi montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres.

3

Tu joues au foot

Le tabac provoque des quintes de toux pendant l'effort, un essoufflement ou pire, de l'asthme. Le taux d'oxygène diminue dans le sang et soumet ton cœur à rude épreuve.

4

Tu ne veux pas devenir « accro »

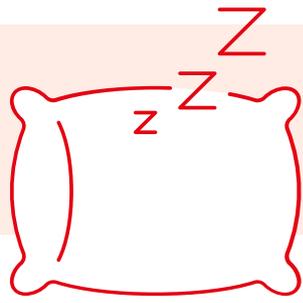
La nicotine crée une dépendance qui conduit très vite le fumeur qui en est privé à ressentir un manque dans son corps et dans sa tête. Plus tu commences tôt (avant 18 ans), plus tu as des risques de devenir « accro ».

5

Ton argent de poche part en fumée

Un paquet de cigarettes, c'est environ 10 €. À la fin de l'année, ça représente beaucoup d'argent, même en fumant peu : à la place, tu peux t'offrir un beau cadeau.





ADAPTER SON SOMMEIL À L'ACTIVITÉ

→ CONSTAT & ENJEUX

Nous passons en moyenne plus d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est un moment essentiel à la croissance, au développement et à la récupération physique, psychologique et intellectuelle. Le sommeil nous permet d'être en forme lorsque nous sommes en état d'éveil, pendant la journée.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Expliquer aux jeunes licencié(e)s qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performant(e)s et concentré(e)s à l'entraînement et à l'école.



→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Pour bien se reposer et récupérer, il est essentiel de se coucher et de se lever à des horaires réguliers »
- « Un petit-déjeuner complet permet de sortir efficacement du sommeil et de commencer la journée plein d'énergie »

→ FICHE À VOIR

- « Pour bien jouer je reste en forme ! »

→ RECOMMANDATION

Faire passer ces messages au début d'un entraînement





POUR BIEN JOUER... JE RESTE EN FORME !

JE PRENDS UNE COLLATION



Si l'horaire du repas est suffisamment éloigné (avant et après) : **de l'eau, un produit à base de céréales, un produit laitier, un fruit, etc.**

JE ME LAVE LES DENTS AU MOINS 2 FOIS PAR JOUR



Et si possible après chaque repas, pour éviter d'avoir des caries.

JE PRÉPARE MON SAC AVANT DE ME RENDRE AU CLUB



Maillot, short, chaussettes, chaussures, serviette de toilette, etc. Et après le foot, je prends une douche pour bien récupérer, être propre et... sentir bon !

JE ME COUCHE TÔT



Car une bonne nuit de sommeil c'est :

- faire le plein d'énergie
- me permettre d'être plus attentif au jeu
- favoriser ma croissance





S'HYDRATER POUR JOUER

→ CONSTAT & ENJEUX

La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le/La jeune sportif(ive) doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeur(euse)s que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Sensibiliser les jeunes licencié(e)s à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique.

”

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

→ FICHE À VOIR

- « Bien boire, c'est essentiel ! »

→ RECOMMANDATION

Faire passer ces messages au début d'un entraînement





BIEN BOIRE C'EST ESSENTIEL

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

LES BONNES ATTITUDES À ADOPTER

- 1** | Je n'attends pas d'avoir soif pour boire.
- 2** | Je bois davantage s'il fait chaud
- 3** | Je bois de l'eau à température ambiante



« Quand je fais du sport, je m'hydrate ! »

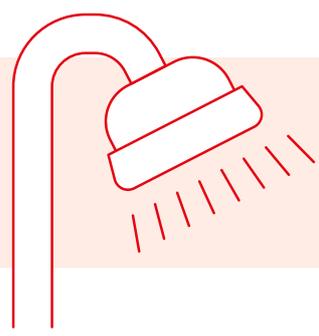
- **Avant l'effort**
Pour préparer l'effort
- **Pendant l'effort**
Pour réguler la température du corps
- **Après l'effort**
Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration



LE SAIS-TU ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »





PRENDRE UNE DOUCHE APRÈS L'EFFORT

→ CONSTAT & ENJEUX

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licencié(e)s les bases d'une hygiène de vie saine : **sommeil, propreté, alimentation.**

**MISSION
DE L'EDUCATEUR(TRICE)**

Inciter les jeunes licencié(e)s à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique.

”

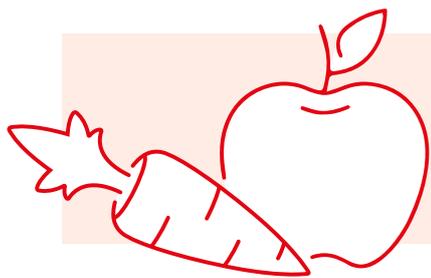
→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Pour limiter les risques de blessures, il faut prendre soin de son corps : se coucher tôt pour bien récupérer, se laver les dents au moins 2 fois par jour »
- « Pour rester propre, prenez une douche après l'entraînement et les matches. Les joueur(euse)s professionnel(le)s ne quittent jamais le stade sans s'être douché(e)s »

→ RECOMMANDATION

**Faire passer ce message après l'entraînement.
Au début de la saison, il peut être utile d'échanger avec les parents à ce sujet.**





S'ALIMENTER POUR JOUER

→ CONSTAT & ENJEUX

Les enfants mangent des aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié.

Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Transmettre aux licencié(e)s des réflexes alimentaires simples et adaptés.
Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation).



→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Pour bien digérer et avoir la sensation de satiété, prenez vos repas calmement et prenez le temps de mâcher »

→ FICHE À VOIR

- « Conseils d'alimentation »

→ RECOMMANDATION

Distribuer cette fiche aux licencié(e)s et à leurs parents





CONSEILS D'ALIMENTATION

RECOMMANDATIONS



→ POUR BIEN JOUER :

- 1** | Je mange au moins 2 heures avant l'effort
- 2** | Je mange équilibré
- 3** | Je mange doucement et dans le calme

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Je recherche la variété dans mon alimentation
 (viandes, poissons, poulet, œufs, légumes, lentilles, fromage, yaourt, etc.)

Je mange des fruits et légumes
 (minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve la sensation de soif, **je privilégie l'eau et j'évite les sodas, etc.**

Juste après le match, **je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits** qui rechargeront mes muscles en énergie

J'évite tous **les aliments gras.**





ACTION SALLE

OBJECTIF
DE L'ATELIER

Mettre en scène des
jeux de rôles afin
d'adopter des « bons »
comportements.

- **Espace nécessaire**
Siège du club,
salle, club house
- **Encadrement souhaité**
2 personnes
- **Effectif idéal**
16 à 20 participant(e)s
- **Durée de l'action**
1h
- **Matériel nécessaire**
Papiers, coupelles

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- **Sensibiliser** aux bons comportements

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Organiser cet atelier de sensibilisation dans les locaux du club.
- Répartir les joueur(se)s 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 joueur(se)s d'une même équipe à se déplacer jusqu'aux zones « bon et/ou mauvais comportement » afin d'y piocher un papier.
- Demander à ces joueur(se)s de rejoindre ensuite la zone « théâtre ».
- Inciter ces joueur(se)s à présenter, via un jeu de rôles, le comportement inscrit sur leur papier.
- Demander aux autres joueur(se)s 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(trice) au sujet de la thématique étudiée.
- Attribuer les points de la manière suivante :
+1 par type de comportement identifié en moins de 30 secondes.



FICHE « COMPORTEMENT »

→ « BONS » COMPORTEMENTS 

J'encourage mes partenaires

Je relève mon adversaire si je le fais tomber au sol

Je respecte les décisions de l'arbitre

Je reste positif(ive) dans mon attitude

Je joue collectif

Je serre la main de tou(te)s mes adversaires

Je salue tout le monde en arrivant au stade

Je lève la main si je souhaite intervenir à l'oral

Je suis un capitaine modèle

J'accepte d'être remplacé(e) sur le terrain

→ « MAUVAIS » COMPORTEMENTS 

Je simule une blessure

Je conteste une décision de l'arbitre

Je refuse de serrer la main de mes adversaires

Je critique mes partenaires

Je ne passe pas mon ballon à mes coéquipier(e)s

Je bouscule mon adversaire

Je crie sur mon éducateur(trice)

Je pars du stade sans dire au revoir

Je coupe la parole de mon éducateur(trice)

Je chambre mes adversaires si j'ai gagné le match





ACTION TERRAIN

OBJECTIF
DE L'ATELIER

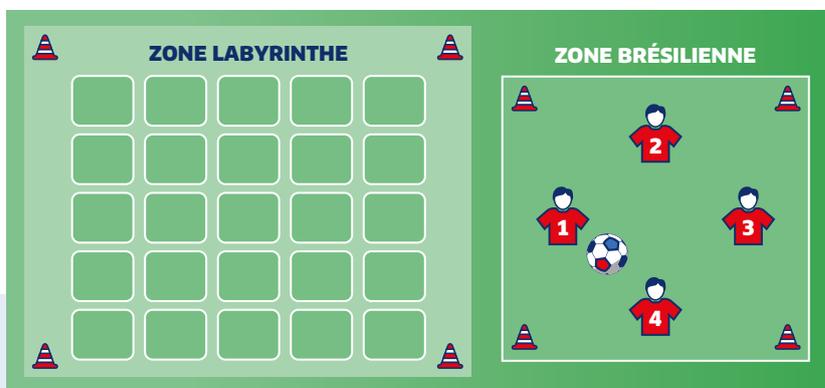
Collaborer avec ses
partenaires pour sortir
du labyrinthe en équipe.

- **Espace nécessaire**
1/4 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
2 à 3 personnes
- **Effectif idéal**
8 à 16 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
1h
- **Matériel nécessaire**
Sifflet, chronomètre,
chasubles, ballons,
coupelles

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Rester concentré(e) et jouer sans tricher

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Répartir les joueur(se)s en équipes de 4 joueur(se)s.
- Matérialiser 2 zones distinctes :
 - La zone « labyrinthe » de 25 cases
 - La zone « brésilienne »
- Demander aux équipes, à tour de rôle, de se rendre dans la zone « brésilienne » afin de réaliser 4 passes, avec 4 joueur(se)s différents sans faire tomber le ballon le sol :
 - Si l'atelier n'est pas réussi : ne pas autoriser l'équipe à progresser dans le labyrinthe et lui imposer de passer son tour au profit d'une équipe adverse.
 - Si l'atelier est réussi : autoriser un(e) joueur(se) de cette équipe à pénétrer dans le labyrinthe.
- Pour avancer dans le parcours, le joueur(se) doit poser un pied dans un des carrés autour de lui.
 - Si le pied est posé dans la bonne case : inciter le/la joueur(se) à poursuivre son chemin.
 - Si le pied est posé dans la mauvaise case : donner un coup de sifflet. Demander au/à la joueur(se) de refaire le parcours en sens inverse (travail de mémorisation) pour sortir du labyrinthe.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - Chronométrage général pour sortir du labyrinthe.
 - Pénalités de 30 secondes dès lors qu'une parole est échangée dans le labyrinthe ou qu'une erreur est commise dans le labyrinthe (parcours aller / retour).

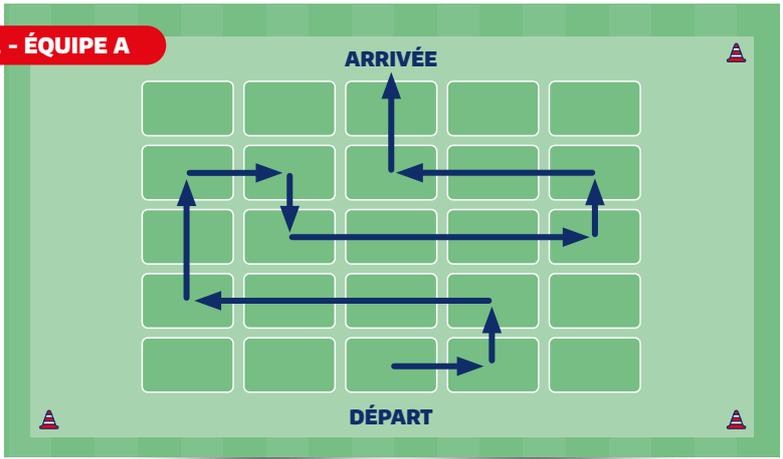
Remarques

- Chaque équipe dispose d'un parcours de labyrinthe différent des autres. Seul le jury en a connaissance.
- Une alternance entre tou(te)s les joueur(se)s d'une équipe est impérative pour passer dans le labyrinthe.
- Aucune parole n'est autorisée (dans l'équipe) dès lors qu'un(e) coéquipier(e) est dans le labyrinthe.
- Les déplacements dans le labyrinthe sont uniquement dans les formats suivants : en avant - en arrière - à droite - à gauche.

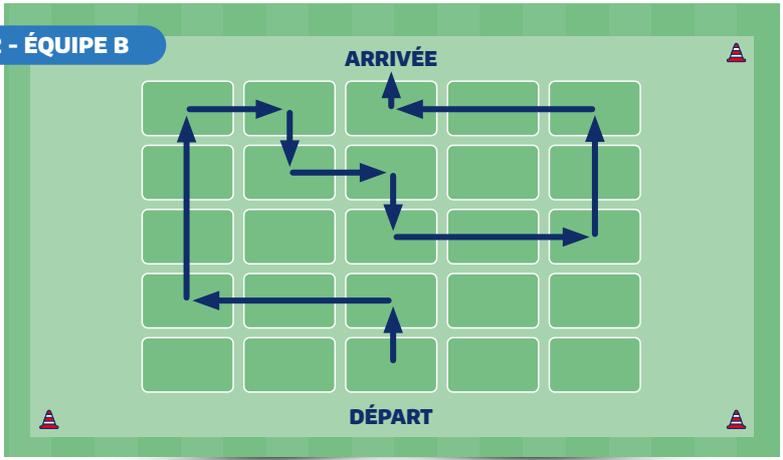


↑ MODÉLISATION DES PARCOURS

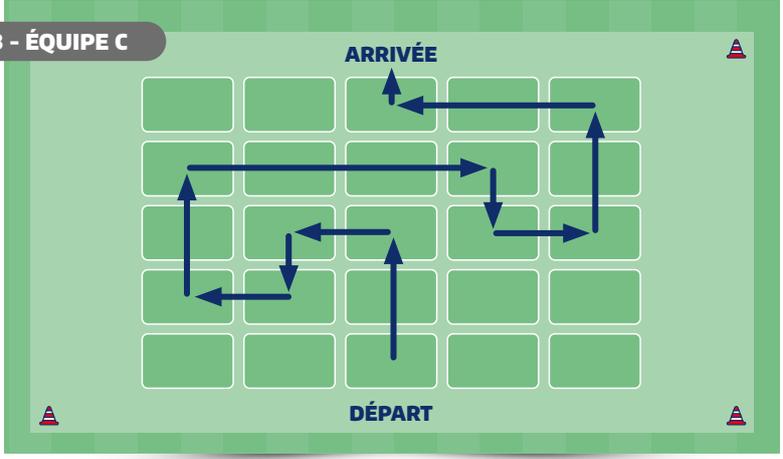
1 - ÉQUIPE A



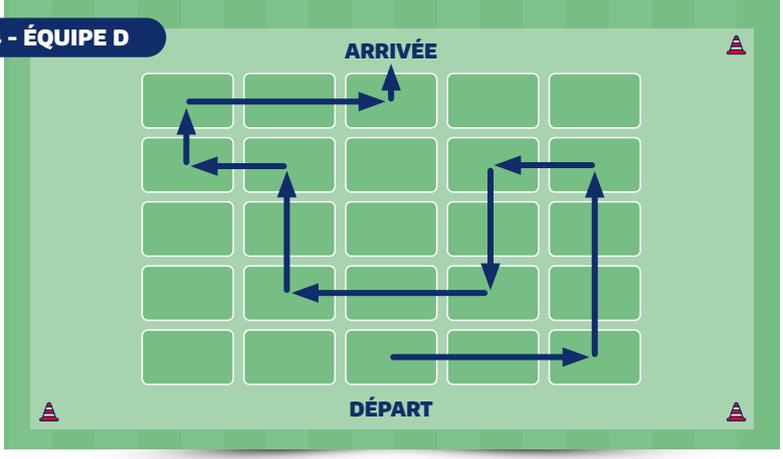
2 - ÉQUIPE B



3 - ÉQUIPE C



4 - ÉQUIPE D





ACTION TERRAIN

OBJECTIF
DE L'ATELIER

Sensibiliser sur
les « bons »
comportements.

→ COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Se comporter** avec élégance sur et en dehors du terrain

- **Espace nécessaire**
Sur le terrain ou dans le vestiaire
- **Encadrement souhaité**
3 personnes :
1 éducateur(trice) et 2 observateur(trice)s minimum (parents, arbitres, éducateur(trice)s, dirigeant(e)s, etc.)
- **Effectif idéal**
10 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
Saison complète
- **Matériel nécessaire**
Cartons verts, crayons
- **Remarque**
Possibilité d'associer un partenaire du club à l'opération carton vert.

→ CONSIGNES DE L'ATELIER

- Organiser l'opération « Carton Vert » sur ses infrastructures.
- Identifier un ou plusieurs matchs dans la saison, afin de mettre en place le dispositif.
- Désigner avant chaque match, 2 observateurs (dirigeant(e)s, parents, joueur(se)s, etc.) chargés d'identifier les bonnes attitudes de joueur(se)s.
- Utiliser les 5 valeurs « PRETS » de la FFF comme outil d'aide à l'évaluation.
- Autoriser 3 cartons verts (maximum) attribués par match (2 par les observateurs et 1 par l'arbitre).
- Organiser la remise du carton vert dans le vestiaire ou sur le terrain, en présence des acteurs du match (joueur(se)s et arbitres).



RESPECTER LES ADVERSAIRES

→ CONSTAT & ENJEUX

L'adversaire est un partenaire incontournable du jeu tout comme les arbitres, les éducateur(trice)s et les supporters. Pour prendre du plaisir, **il convient de respecter tous ces acteurs** qui organisent les rencontres sportives et y participent. Le football est un sport collectif et il est important de diffuser l'idée qu'un match ne peut se dérouler sans la présence d'une équipe adverse, partenaire du jeu.



MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Exiger le respect des
adversaires en toutes
circonstances.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Bien accueillir l'équipe adverse lorsqu'elle arrive au stade** : les joueur(se)s, les éducateur(trice)s, les dirigeant(e)s, les parents et les supporters. Un ou des référents chargés de l'accueil peuvent être nommés.
- **Favoriser les temps d'échanges** entre les clubs et leurs membres à l'occasion des rencontres autour d'un moment convivial.
- **Apprendre aux jeunes les protocoles** d'avant et d'après-match.
- **Aménager les espaces conviviaux** (ex : clubhouse) en proposant des services ou animations.

→ FICHE À VOIR

- « Pas de match sans adversaires »

→ RECOMMANDATION

Fiche à distribuer aux joueur(se)s



PAS DE MATCH SANS ADVERSAIRES



→ JE RESPECTE MES ADVERSAIRES

1

En les saluant au moment de leur arrivée au stade mais aussi de leur départ.

2

En étant courtois et respectueux, quel que soit le résultat et le contexte du match.

3

En échangeant une poignée de main à la fin du match ou à la suite d'un contact physique.

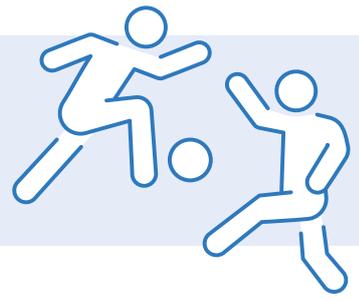
4

En ne prononçant pas de mots grossiers ou insultes.

5

En incitant mes coéquipier(ère)s à sortir le ballon lorsqu'un joueur(se) adverse est manifestement blessé(e).





JOUER SANS TRICHER

→ CONSTAT & ENJEUX

Jouer dans l'esprit du jeu, c'est faciliter le travail de l'arbitre et donner la part belle au spectacle. L'obtention de bons résultats positifs ne peut reposer sur des actes de tricherie.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Lutter contre les comportements antisportifs.

”

→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Définir avec les joueur(se)s**, ce qui est acceptable ou pas.
- **Intervenir fermement** (ex : à l'entraînement) auprès des joueur(se)s ayant un comportement antisportif (simulation).
- Lors des matchs, **effectuer un remplacement** lorsqu'un(e) joueur(se) sur le terrain est coupable de tricherie.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Les victoires de mon équipe ne doivent pas reposer sur des actes de tricherie »
- « Les actes de tricheries n'apportent rien de positif à un match, au contraire ils sont susceptibles de détériorer le climat »





FAIRE PREUVE DE VOLONTÉ DE PROGRESSER

→ CONSTAT & ENJEUX

Les éducateur(trice)s privilégient trop souvent les résultats au détriment de la manière pour atteindre la performance. **Il faut encourager les jeunes** qui montrent une volonté de progresser et valoriser cette attitude.

MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Valoriser les progrès accomplis par chaque jeune et apprendre aux joueur(se)s à s'auto-évaluer.

→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Construire des progressions par étape** en identifiant des objectifs. Ils doivent être accessibles mais pas trop faciles.
- **Fixer des objectifs de nature différente :**
 - Objectifs individuels et collectifs
 - Objectifs sur la qualité du jeu
 - Objectifs comportementaux
- **Faire un bilan des progrès** réalisés par le/la jeune licencié(e) (ou par l'ensemble de l'équipe) et régulièrement valoriser les progrès réalisés.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « J'ai l'ambition de progresser, quelque soit mon niveau et celui de mon équipe »
- « Je suis capable de m'auto-évaluer pour progresser au niveau tactique, technique, athlétique et mental »



ACTION SALLE



OBJECTIF DE L'ATELIER

Responsabiliser les joueur(se)s sur la thématique de la protection de l'environnement.

- **Espace nécessaire**
Vestiaire ou club house
- **Encadrement souhaité**
2 personnes (dont un professionnel de l'environnement)
- **Effectif idéal**
8 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
45 minutes
- **Matériel nécessaire**
Paperboard, chaises, crayons, papiers, tables

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- **Laisser** les installations en bon état et réduire sa consommation d'énergie

→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Organiser une séance de sensibilisation autour de l'environnement animée par un professionnel.
- Concevoir une charte dénommée : « capitaine de l'environnement » :
 - Répartir 5 joueur(se)s 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 aux licencié(e)s et leur entourage.
- Nommer 2 joueur(se)s « capitaines de l'environnement » à chaque séance d'entraînement.
- Veiller au respect des éléments de la charte.

→ **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.





ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

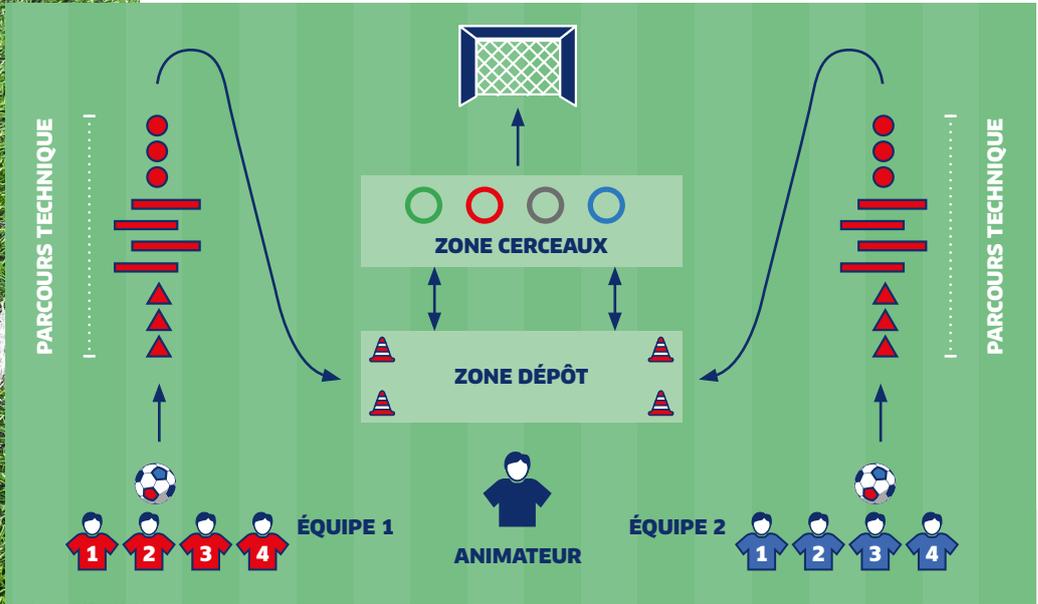
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
1 à 2 personnes
- **Effectif idéal**
10 à 12 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
30 minutes
- **Matériel nécessaire**
Cerceaux (4 couleurs), coupelles, ballons, but, chasubles, liste de déchets

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Trier** ses déchets

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « technique » : c'est un parcours technique.
 - La zone « dépôt » pour y déposer le ballon et y récupérer la coupelle.
 - La zone « cerceaux » pour y déposer la coupelle.
- Répartir les joueur(se)s en 2 équipes.
- Construire un parcours technique à l'issu duquel figurent des 4 « cerceaux ». Chaque cerceau correspond à une catégorie de déchets.
- Annoncer un type de déchet à haute voix.
- Demander à 1 joueur(se) de chaque équipe de réaliser le parcours technique le plus rapidement possible.
- Demander à chaque joueur(se) de déposer son ballon dans la zone « dépôt » et d'y récupérer une coupelle pour la déposer dans la zone « cerceaux ».
 - Si la coupelle est correctement positionnée : le/la joueur(se) retourne chercher son ballon dans la zone « dépôt » et va défier le/la gardien(ne) pour marquer un but.
 - Si la coupelle n'est pas correctement positionnée : Le joueur(se) n'a pas le droit d'aller défier le gardien de but.
- L'équipe qui a marqué le plus de buts remporte l'atelier.





NATURE DES DÉCHETS

→ DÉCHETS TOXIQUES



- Acides
- Huile de vidange
- Colles
- Carburants
- Batteries

- Piles
- White spirit
- Engrais
- Insecticide
- Chlore

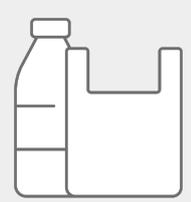
→ DÉCHETS « VERRES »



- Pot de confiture
- Bouteille de vin
- Parebrise
- Vase
- Pot de yaourt en verre

- Parfum
- Miroir
- Bouteille de cidre
- Bouteille d'huile d'olive
- Pot de Nutella

→ DÉCHETS « PLASTIQUES »



- Pot de yaourt
- Bouteille d'eau
- Gel douche
- Bouteille de lait
- Flacons de shampooing

- Dentifrice
- Sac plastique
- Bidon de lessive
- Bouteille de vinaigrette
- Pot de ketchup

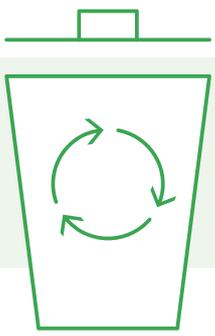
→ DÉCHETS « PAPIER / CARTON »



- Brique de jus d'orange
- Journal
- Boîte de céréales
- Feuille blanche
- Paquet de gâteaux

- Brique de lait
- Enveloppe
- Boîte à chaussures
- Revue
- Billet de match de football





TRIER SES DÉCHETS

→ CONSTAT & ENJEUX

Après avoir cherché à réduire au maximum nos déchets, nous devons en éliminer un certain nombre. **Il est important de le faire le mieux possible afin que ces déchets puissent être recyclés.**



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Expliquer aux licencié(e)s du club et à leur entourage les principes du tri sélectif et du recyclage des déchets en s'appuyant sur des exemples du quotidien et de leur activité sportive.

→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Equiper le club** en poubelles de tri sélectif.
- **Organiser la visite** d'un centre de tri.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Trier, c'est regrouper par famille des déchets qui seront réutilisés pour confectionner de nouveaux objets »

→ FICHE À VOIR

- « Je trie mes déchets ! »

→ RECOMMANDATIONS

Faire passer ces messages en début d'entraînement

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains équipementiers utilisent des bouteilles en plastique pour confectionner les maillots





JE TRIE MES DÉCHETS !

Chaque type de déchet comporte des matériaux réutilisables qui peuvent être récupérés grâce au tri et à différents traitements. Ils sont alors prêts à vivre une deuxième vie !

LES DÉCHETS RECYCLABLES



À la maison, je sépare les matériaux recyclables par famille :

- Magazines, journaux, prospectus.
- Bouteilles et emballages en plastique, cannettes et boîtes métalliques.
- Bocaux et bouteilles de verre.

À RAPPORTER À LA DÉCHÈTERIE



Les déchets volumineux :

- Gravats, déchets de jardin, encombrants, etc.

Les produits dangereux ou toxiques :

- Peintures, solvants, etc.

À RAPPORTER CHEZ LES COMMERÇANTS OU À RENDRE À LA PHARMACIE



Pour certains déchets, il existe des collectes spécifiques !

- Piles, batteries.
- Médicaments périmés ou non utilisés.

JETER UTILE



Les associations caritatives collectent, réparent puis revendent les appareils ménagers, les meubles, les vêtements que l'on n'utilise plus.





ACTION TERRAIN

OBJECTIF
DE L'ATELIER

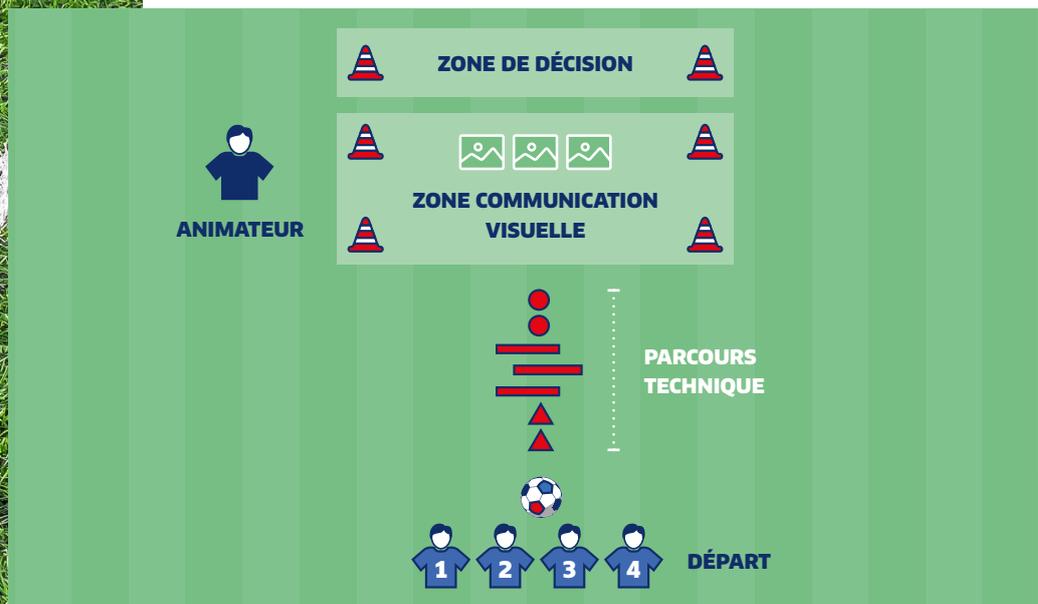
Sensibiliser sur les
formes de discrimination
par l'intermédiaire
d'un atelier basé sur la
communication visuelle.

- **Espace nécessaire**
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
10 à 15 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
30 minutes
- **Matériel nécessaire**
Ballons (sonores si possible), coupelles, cerceaux, liste d'affirmations
- **Remarque**
Si votre effectif de joueur(se)s est trop important, pensez à organiser un match avec des consignes signifiées par la communication visuelle.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **S'interdire** toute forme de discrimination.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « technique » : c'est un parcours technique.
 - La zone « communication visuelle » : c'est la zone de prise d'information.
 - La zone « décision » : c'est la zone d'action.
- Demander à chaque joueur(se) de réaliser son atelier technique et de se présenter dans la zone « communication visuelle ».
- Signifier une « communication visuelle » au/à la joueur(se) qui conclut son parcours technique.
- Demander à ce(tte) joueur(se) d'exécuter ce qui est inscrit sur le support.



FICHE « COMMUNICATION VISUELLE »

ACTION 1

Frappe pied droit

ACTION 2

Frappe poteau droit

ACTION 3

Accélère au plot rouge et frappe au but

ACTION 4

Réalise 5 jongles pied droit

ACTION 5

Frappe sur la barre transversale

ACTION 6

Frappe pied gauche

ACTION 7

Frappe poteau gauche

ACTION 8

Accélère au plot blanc et frappe au but

ACTION 9

Réalise 5 jongles pied gauche

ACTION 10

Réalise 5 pompes et frappe au but

ACTION 11

Réalise un passément de jambes et frappe au but

ACTION 12

Réalise un stop-ball et frappe au but

ACTION 13

Réalise 3 jongles de la tête et frappe au but

ACTION 14

Dribble le gardien et marque un but

ACTION 15

Réalise le parcours technique en sens inverse





ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

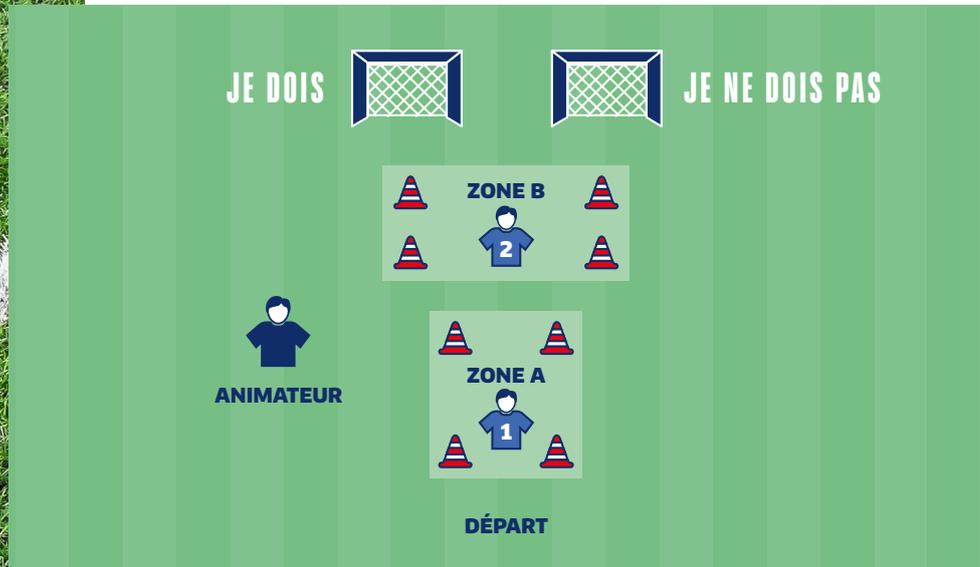
Sensibiliser sur les règles de vie en société par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**
Terrain de football
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
10 à 12 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
20 minutes
- **Matériel nécessaire**
Ballons, coupelles, cerceaux, liste d'affirmations

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Respecter** le cadre de fonctionnement collectif.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « A » : c'est la zone de conduite de balle.
 - La zone « B » : c'est la zone de réalisation de la passe.
 - La zone de décision : « Je dois / Je ne dois pas ».
- Désigner un(e) joueur(se) « passeur » (zone A) et un(e) joueur(se) « remiseur » (zone B).
- Demander au « passeur » de réaliser une conduite de balle dans la zone « A ».
- Enoncer un type de comportement à haute voix pendant que ce « passeur » réalise son parcours.
- Demander au « passeur » de pénétrer dans la zone « B » puis de faire une passe au « remiseur ».
- Demander au « remiseur » de réaliser une passe en profondeur en direction de la porte qui lui semble être la bonne réponse.
- Demander au « passeur » de récupérer le ballon et frapper au but.
- Le point est marqué lorsque la bonne porte est franchie et que le but est marqué.
- Le « passeur » devient « remiseur » pour la prochaine situation de jeu.



FICHE « COMPORTEMENT »

→ JE DOIS 

Respecter mes parents

Etre honnête

Aider une personne en difficulté

Accepter les différences des autres

Dire bonjour à tout le monde

Laisser le vestiaire propre

→ JE NE DOIS PAS 

Partir sans dire au revoir

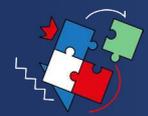
Me battre avec un adversaire

Critiquer mon éducateur(trice)

Mentir à mon éducateur(trice)

Arriver en retard à l'entraînement

Partir du terrain sans ramasser le matériel



ACTION SALLE

OBJECTIF DE L'ATELIER

Construire
collectivement une
charte de vie au sein de
l'équipe et/ou du club

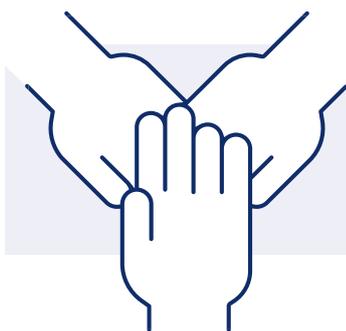
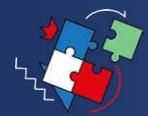
- **Espace nécessaire**
Siège du club, salle,
club house
- **Encadrement souhaité**
2 personnes
- **Effectif idéal**
10 à 25 participant(e)s
- **Durée de l'action**
1 heure
- **Matériel nécessaire**
Salle, chaises, tables,
crayons

→ COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Respecter le cadre** de fonctionnement collectif.

→ CONSIGNES DE L'ATELIER

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Convier, en début de saison, l'ensemble des joueur(se)s 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 joueur(se)s.
- Définir pour chaque équipe, 4 droits et 4 devoirs sur les règles de vie en groupe.
- Organiser la restitution des travaux par le/la 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 licencié(e)s et leur entourage.



RESPECTER LE CADRE DE FONCTIONNEMENT COLLECTIF

→ CONSTAT & ENJEUX

Être licencié(e) dans un club et faire partie d'une équipe de football, **c'est avant tout respecter des règles de vie en groupe** : cela implique de s'engager sur la durée et d'être assidu(e). Or, certain(e)s licencié(e)s, par leurs retards ou leurs absences, peuvent nuire à la cohésion du groupe.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Assurer la cohésion du groupe en établissant des règles de vie permettant de limiter les retards, l'absentéisme, les conflits.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- Identifier les droits et devoirs de chacun.
- Proposer une « Charte de vie » signée par les licencié(e)s du club.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Vous faites partie d'une équipe. Vous devez donc être présent(e) aux entraînements et aux matches, arriver à l'heure et respecter vos coéquipier(e)s et vos dirigeant(e)s »

→ FICHE À VOIR

- « Je respecte les règles de vie du groupe »

→ RECOMMANDATION

Faire passer ce message aux parents ainsi qu'aux jeunes lors de l'inscription dans le club et répéter l'opération tout au long de la saison.



JE RESPECTE LES RÈGLES DE VIE DU GROUPE

Parce qu'une équipe qui réussit est une équipe soudée, je sais l'importance de me mettre au service du groupe. Dans le cadre de ma pratique en club et en matches, je respecte certaines règles, vis-à-vis des dirigeant(e)s de mon association mais aussi de mes coéquipier(e)s.

1

Je suis assidu(e) et m'entraîne régulièrement : Je sais l'importance de l'entraînement pour la cohésion et le bien-être de l'équipe. J'écoute mon entraîneur et répond aux questions qu'il pose.

Par exemple •• Pourquoi l'entraînement est-il important et quels sont ses effets sur le match du week-end ?

2

Je respecte chacun et j'utilise un langage approprié et poli lorsque je m'adresse à mon entraîneur, à mes coéquipiers et aux dirigeants de mon club.

3

Je connais les règles de fonctionnement de mon groupe qui sont communes à l'ensemble de l'équipe, expliquées en début de saison et régulièrement rappelées.

4

Je connais les conséquences d'une absence :

- Je prévois mon éducateur(trice) en temps et en heure en cas d'absence prévisible et lui fourni un motif valable.
- J'ai conscience que de trop nombreuses absences peuvent conduire au forfait de l'équipe.
- Je communique à mes parents les règles de vie du groupe et les incite à être présents lors de la réunion de rentrée ou à rencontrer mon éducateur(trice), à la fin d'un entraînement par exemple.

5

Je suis ponctuel(le) à l'entraînement : tout retard a des impacts sur le déroulement de l'entraînement.

De plus, en écourtant mon échauffement, je prends davantage le risque de me blesser ou d'entraîner une diminution de ma performance.

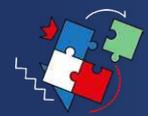
6

Je connais le barème de sanctions : en fonction du comportement général, du manque d'assiduité, ou de la propension des joueur(se)s à arriver en retard.

7

Je suis à l'écoute du/de la capitaine de mon équipe qui est le premier relai du coach.





DÉCOUVRIR ET ASSUMER LE RÔLE DE CAPITAINE

→ CONSTAT & ENJEUX

Au sein du club, les jeunes découvrent et peuvent assumer des missions diverses et variées. **Tenir le rôle de capitaine constitue un premier pas dans la prise de responsabilité.** Ainsi, ils/elles participent activement à la vie de leur association et construisent des fondations solides pour leur vie future.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Permettre à tous de tenir au moins une fois le rôle de capitaine puis de participer au choix du capitaine d'équipe.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

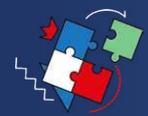
- **Former tou(te)s les joueur(se)s au rôle de capitaine**, leur faire connaître le contexte administratif de la rencontre.
- **Définir le rôle du capitaine ainsi que ses fonctions** : rencontrer l'arbitre, vérification de la feuille de match, identification par le brassard, participer au protocole d'avant-match, etc.
- Permettre à tou(te)s, dans un premier temps, de **tenir au moins une fois le rôle de capitaine** (ex : match amical, entraînement).
- Mettre en place, dans un deuxième temps, une **stratégie participative** pour que les joueur(se)s choisissent leur capitaine (et les suppléant(e)s).

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Le brassard de capitaine est un symbole qui t'identifie comme le/la responsable de ton équipe »

→ FICHES À VOIR

- « Tous capitaine »
- « Capitaine choisi »



TOUS CAPITAINE

La nomination en tant que capitaine de l'équipe offre la possibilité d'assurer le rôle de responsable d'équipe mais aussi un certain nombre de missions précises. Le capitaine constitue le relais entre l'arbitre et ses coéquipiers, sur le terrain mais aussi en dehors (notamment avant le match, à la suite des consignes émises par l'arbitre).

→ "TOI", CAPITAINE

Tu représentes l'ensemble de ton équipe auprès de l'arbitre et de l'adversaire.
Tu véhicules ainsi les valeurs de ton club.

Tu es capable d'animer un échauffement de ton équipe avant la rencontre.

Tu participes au protocole d'avant-match avec le capitaine adverse et les arbitres (tirage au sort pour le choix du terrain, échange de poignées de main, etc.).

Tu es capable d'encourager tes coéquipier(e)s quelles que soient les situations.



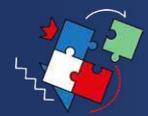
Tu es l'interlocuteur(trice) privilégié(e) auprès de l'arbitre en cas de besoin pendant la rencontre.

Tu dois te comporter de manière exemplaire sur le terrain mais aussi en dehors et inciter tes coéquipier(e)s à en faire de même.

Tu es identifié(e) par l'intermédiaire d'un brassard d'une couleur distincte de ton maillot.

Tu as l'obligation de satisfaire à des formalités administratives avant le début de la rencontre (vérification des licences, de la feuille de match, questions diverses).

Cette prise de responsabilité permet à chacun(e) de se sentir concerné(e) par la fonction. L'objectif est que chaque joueur(se) puisse assurer le rôle de capitaine au moins une fois par saison.



CAPITAINE CHOISI(E)

L'objectif du « capitaine choisi(e) » est que les joueur(se)s d'une équipe puissent déterminer de manière collective le/la membre de l'équipe qui, en fonction de ses qualités, sera nommé capitaine. L'idée est de proposer quelques étapes pratiques pour la mise en place de cet atelier.

→ ÉTAPE 1

Exposer (collectivement) les missions et le profil attendus d'un(e) capitaine

Exemples de missions ..

- Faire le relais auprès de l'éducateur(trice), de l'arbitre et des partenaires.
- Communiquer avec le/la capitaine adverse.
- Coordonner la préparation d'avant-match.

Profil du/de la capitaine ..

- Être exemplaire sur et en dehors du terrain.
- Véhiculer les valeurs partagées par le groupe.
- Se comporter en leader positif.

→ ÉTAPE 2

Faire voter les joueur(se)s de façon anonyme pour proposer au groupe le nom d'un(e) capitaine (et vice-capitaine)

Mise en place pratique ..

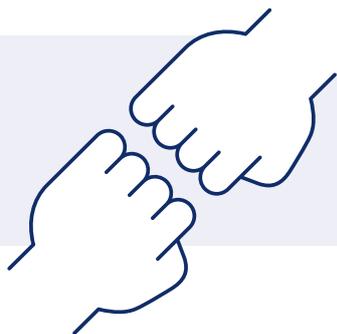
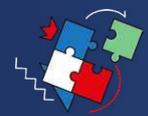
- **Proposer, en début de saison, un moment d'échange avec les joueur(se)s** sur le thème du capitanat
- **Méthode suggérée** (groupes de 3 à 5 joueur(se)s) :
 - Chaque groupe répond à la double question : « Pour vous, quelles sont les missions d'un(e) capitaine ? » / « Selon vous, quel est son profil ? » (réflexion collective).
 - Restitution par un porte-parole de chaque groupe. Les missions sont fixées et le profil de notre capitaine dessiné. L'éducateur(trice) a pour rôle de réguler et d'ajouter des éléments supplémentaires.
 - À partir de ces travaux, le groupe vote pour proposer à l'éducateur(trice) le nom d'un(e) capitaine et vice-capitaine.

→ ÉTAPE 3

Valider le choix par l'éducateur(trice)

Suggestions ..

- Remise du brassard sur un temps organisé (ex : début de saison).
- En cas de manquement du/de la capitaine, procéder à une régulation en cours d'année en collaboration avec les joueur(se)s (changement de capitaine ou rappel des missions et devoirs).



S'INTERDIRE TOUTES FORMES DE DISCRIMINATIONS

→ CONSTAT & ENJEUX

Il est important de rappeler que la force et la réussite d'une équipe résident dans sa diversité. **Le partage, la convivialité, l'émotion** se manifestent chaque semaine sur les terrains de football et l'on doit faire du club, de l'équipe, une véritable école du « bien vivre ensemble ».



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Bannir toute forme de discrimination au sein de son équipe, à l'encontre des adversaires et de l'ensemble des acteurs du football.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

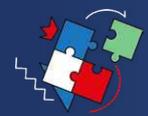
- **Interdire tous les commentaires discriminants** (couleur de peau, religion, sexe, etc.).
- **Demander aux joueur(se)s victimes de propos racistes** d'alerter immédiatement l'arbitre sans répondre aux provocations.
- **Rappeler à ses joueur(se)s** que les discriminations sont passibles de poursuites judiciaires.

→ FICHE À VOIR

- « Les 8 clés pour la diversité »

→ RECOMMANDATION

Fiche à distribuer aux joueur(se)s et aux parents.



LES 8 CLÉS POUR LA DIVERSITÉ

La force et la réussite d'une équipe résident dans sa diversité et dans le fait que le groupe accepte cette diversité. Les discriminations - racisme, sexisme, homophobie, rejet d'une religion ou d'un handicap n'ont pas leur place dans le sport !

1

L'insulte est par nature discriminatoire. Elle est prohibée par la loi et par les règlements. Et le stade n'échappe pas à cette règle.

2

Quand on veut être respecté(e), il faut avant tout respecter l'autre et ça commence par lui parler correctement.

3

Le foot est une école de la vie : on apprend à composer avec les richesses, les compétences et les différences de chacun(e) de ses coéquipier(ère)s..

4

La diversité d'une équipe renforce le plaisir du jeu et le sens du collectif : il y a une place pour tous dans une équipe de foot.

5

Il ne faut pas laisser les insultes et les préjugés s'installer dans notre langage, sur le terrain comme en dehors.

6

Je maîtrise mes gestes comme mes paroles : je dois garder à l'esprit qu'une parole peut être blessante pour quelqu'un.

7

L'humour n'est jamais une excuse pour tenir des propos insultants.

8

On peut toujours exprimer son mécontentement ou sa déception, **tout en respectant ses adversaires, ses coéquipier(e)s, les arbitres ou les éducateur(trice)s.**





ACTION SALLE

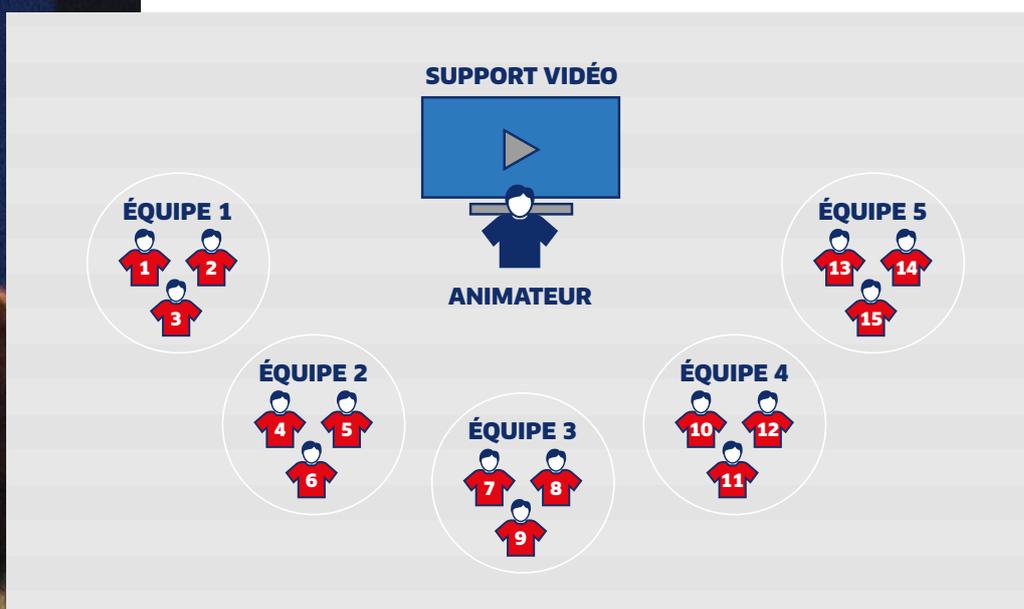
OBJECTIF
DE L'ATELIER

Sensibiliser sur les
règles du jeu par
l'intermédiaire d'un jeu
sur la prise de décision.

- **Espace nécessaire**
Club house, siège du club, salle
- **Encadrement Souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
10 à 15 participant(e)s
- **Durée de l'action**
45 minutes
- **Matériel nécessaire**
Salle, Chaises, tables, test vidéos/actions de jeu
- **Remarque**
Possibilité d'inviter un(e) arbitre du club pour animer l'atelier.

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- **Connaître** les règles essentielles du jeu

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
- Répartir les joueur(se)s par équipe.
- Construire un test vidéo avec différentes situations de jeu. Passer chaque situation à vitesse réelle.
- Consulter les joueur(se)s afin qu'ils/ellent 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.



ACTION TERRAIN

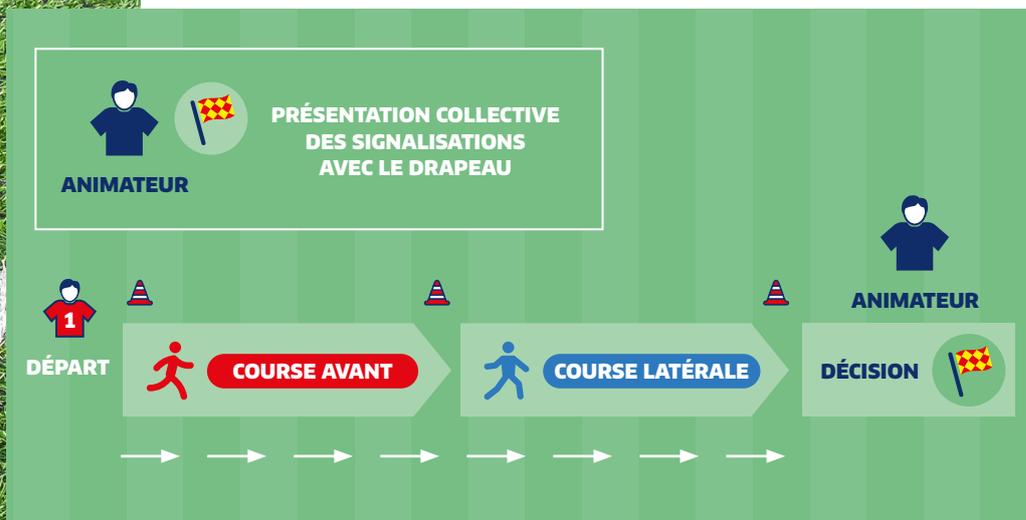
OBJECTIF
DE L'ATELIER

Sensibiliser sur la
gestuelle appliquée
à la fonction
d'arbitre assistant.

- **Espace nécessaire**
Terrain de football
- **Encadrement souhaité**
2 personnes
- **Effectif idéal**
10 à 15 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
30 minutes
- **Matériel nécessaire**
Drapeau de touche, coupelles
- **Remarque**
Possibilité de réaliser l'atelier en présence d'un arbitre officiel du club.

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- Tenir le rôle d'arbitre assistant

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Matérialiser 3 zones distinctes le long de la ligne de touche :
 - La zone « course avant »
 - La zone « course latérale »
 - La zone « décision »
- Réaliser une présentation collective de toutes les gestuelles associées à la fonction d'arbitre assistant : *Faute, Rentrée de touche pour la défense, Rentrée de touche pour l'attaque, Coup de pied de but, Hors-jeu, Coup de pied de coin, etc.*
- Débuter le parcours avec un drapeau à la main.
- Evoluer le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones.
- Enoncer une « situation de jeu » lorsque le/la joueur(se) arrive dans la zone « décision ».
- Demander au/à la joueur(se) d'adopter la signalisation adéquate en fonction de la situation énoncée : faute de l'attaquant(e) - rentrée de touche pour la défense - hors-jeu - coup de pied de but - coup de pied de coin, etc.
- Intervenir pour valider ou non la signalisation réalisée par le/la joueur(se). Comptabiliser les points de manière individuelle ou collective.
- Réaliser un débriefing collectif au sujet des signalisations à retenir.



ACTION TERRAIN

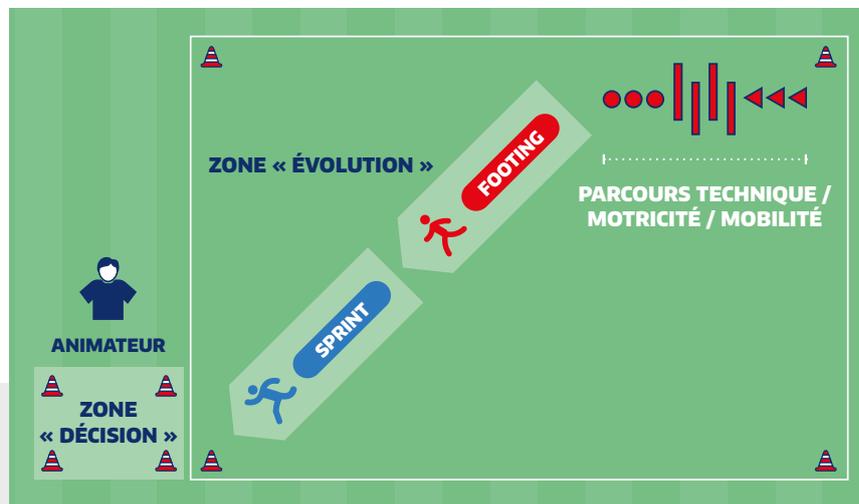
OBJECTIF
DE L'ATELIER

Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre.

- **Espace nécessaire**
Terrain de football
- **Encadrement souhaité**
2 personnes
- **Effectif idéal**
10 à 15 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
30 minutes
- **Matériel nécessaire**
Sifflots, ballons, coupelles, cerceaux, cônes

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

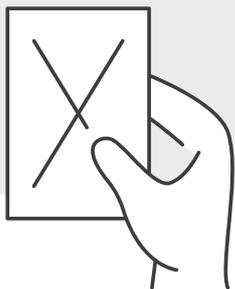
- Tenir le rôle d'arbitre central

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Matérialiser 2 zones sur le terrain :
 - La zone « évolution » : l'arbitre évolue sur le terrain.
 - La zone « décision » : l'arbitre adapte sa gestuelle et sa signalisation en fonction de la consigne émise par l'animateur.
- Réaliser une présentation collective de toutes les gestuelles associées à la fonction d'arbitre central : Signaler un pénalty - un coup franc direct pour la défense, un coup franc indirect, un coup de pied de coin, un coup de pied de but, un hors-jeu, etc.
- Réaliser le parcours technique avec un ballon au pied dans la zone « évolution ».
- Se présenter dans la zone « décision ».
- Demander à l'arbitre d'adopter une signalisation en fonction d'une situation de jeu énoncée : Un pénalty - un coup franc direct pour la défense, un coup franc indirect, un coup de pied de coin, un coup de pied de but, un hors-jeu, etc.
- Intervenir pour valider ou non la signalisation réalisée par le joueur(se).
- Réaliser un débriefing collectif sur l'exercice réalisé.

→ **Remarque**

Possibilité de réaliser l'atelier avec ou sans ballon, par équipe ou en individuel avec un système de points (chronométrage du parcours) et des bonus/malus selon la gestuelle utilisée.



CONNAÎTRE LES FAUTES À NE PAS COMMETTRE

→ CONSTAT & ENJEUX

Le football, génère un « arbitrage » entre ce qui est permis dans les contacts et ce qui ne l'est pas. Les fautes et incorrections sont sanctionnées selon les cas d'un coup franc direct ou d'un coup franc indirect exécuté à l'endroit où la faute a été commise. Elles sont décrites dans la loi 12 du football et ses règles.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Identifier les fautes sanctionnables
et apprendre aux joueur(se)s à
maîtriser leur engagement pour en
commettre le moins possible.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Appliquer les règles du jeu exactes** notamment durant les séances d'entraînement.
- **Pénaliser le/la joueur(se) fautif(ive)** en cas de fautes graves ou d'actes volontaires et/ou de récidive : sortie du match, du jeu ou de la séance ; non convocation au match suivant ; discussion avec le/la joueur(se) concerné(e).
- **Utiliser des supports éducatifs** (affiches, questionnaires) pour transmettre la connaissance de ces règles.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Mes adversaires sont des partenaires de jeu et sans eux, je ne peux participer au match »
- « Dans un match, un de mes objectifs est de commettre le moins de faute possible pour ne pas mettre mon équipe en danger »

→ FICHE À VOIR

- « Fautes et incorrections »

→ RECOMMANDATION

Fiche à distribuer aux joueur(se)s



FAUTES ET INCORRECTIONS (LOI 12)

Quelques exemples de fautes sanctionnées.

→ COUP FRANC DIRECT

Je donne (ou j'essaie de donner) un coup de pied à l'adversaire.

Je fais (ou j'essaie de faire) un croche-pied à l'adversaire.

Je tiens mon adversaire.

Je saute sur un adversaire.

Je frappe (ou j'essaie de frapper) un adversaire.

Je charge un adversaire.

Je bouscule mon adversaire.

Je tacle mon adversaire.

Je crache sur mon adversaire.

Je touche volontairement le ballon de la main (sauf le/la gardien(ne)).

→ COUP FRANC INDIRECT

Je fais obstacle à la progression de mon adversaire (obstruction sans contact physique).

J'empêche le/la gardien(ne) de but de lâcher le ballon des mains.

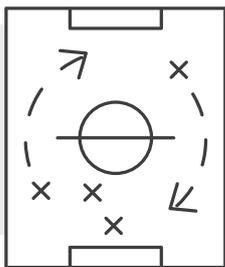
Je joue d'une manière dangereuse.

Si je commets une faute sanctionnée d'un **COUP FRANC DIRECT** dans ma propre surface de réparation, je suis sanctionné(e) d'un **COUP DE PIED DE RÉPARATION** (Pénalty).

Le tacle « correct » : le tacle est la déviation du ballon par un/une joueur(se) dans les pieds de l'adversaire.

4 conditions sont à respecter :

- Le tacle doit être réalisé avec la seule intention de toucher le ballon.
- Le/La joueur(se) doit éviter d'entrer en contact avec l'adversaire.
- Le geste doit être effectué avec un seul pied, talon au sol et pied sur le ballon.
- Au moment du contact, le ballon doit être touché en premier.



MAÎTRISER LA RÈGLE DU HORS-JEU

→ CONSTAT & ENJEUX

Au football, la règle du hors-jeu est sans doute la plus complexe à comprendre et la plus difficile à enseigner. Elle est souvent abordée de manière empirique par les joueur(se)s au moment des rencontres sans apprentissage préalable.

De nombreux(es) joueur(se)s connaissent mal cette règle, source d'erreur et de contestation. Son enseignement permettrait une amélioration de la relation joueur(se)-arbitre.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Expliquer la règle du hors-jeu** lors d'un entraînement sur le terrain et/ou sur un tableau. La ligne de hors-jeu est nécessairement tracée ou balisée.
- **Mettre en place des ateliers spécifiques** sur le terrain concernant la règle du hors-jeu.
- **Inciter les jeunes à tenir le rôle d'arbitre assistant** lors des ateliers mis en place à l'occasion

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « En match, je ne conteste pas les décisions prises par les arbitres assistants lors des situations de hors-jeu »

→ FICHE À VOIR

- « Règle du hors-jeu : situations références en U10 ou en U13 »

→ RECOMMANDATION

Fiches à distribuer aux éducateur(trice)s et aux joueur(se)s



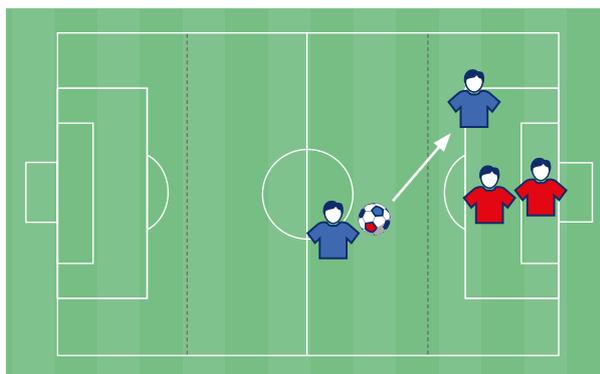
RÈGLE DU HORS-JEU : SITUATIONS RÉFÉRENCES EN U10 OU EN U13

LES CONDITIONS QUI DÉTERMINENT UNE SITUATION DE HORS-JEU

- On est « hors-jeu » **uniquement quand on attaque**
- **À partir de la ligne médiane** dans le camp adverse ou de la ligne des 13 m (U11)
- **Quand on reçoit le ballon** au moment de la passe d'un(e) partenaire
- **Si le/la joueur(se) receveur(se) est devant le ballon** au moment de la passe
- **S'il y a moins de deux joueur(se)s adverses** entre lui/elle et la ligne de but à attaquer (gardien(ne) y compris)

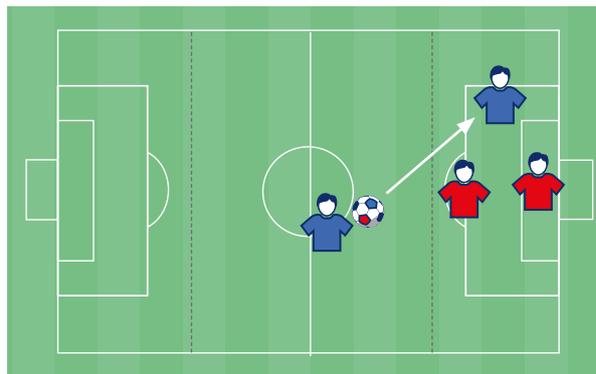
SITUATIONS POUR LES U10-U11

→ Situation 1 : Pas de hors-jeu



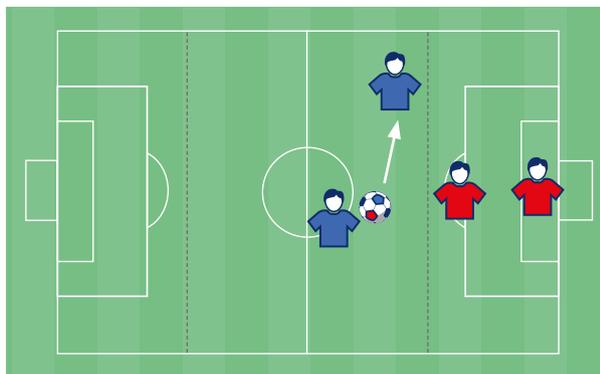
Réponse 1 •• Pas de hors-jeu, car le/la joueur(se) qui reçoit le ballon dans la zone de hors-jeu a deux adversaires entre lui et la ligne de but adverse.

→ Situation 2 : Hors-jeu



Réponse 2 •• Il y a hors-jeu, car au moment de la passe, le/la joueur(se) qui reçoit le ballon est dans la zone de hors-jeu adverse et n'a pas deux adversaires entre lui/elle et le but adverse.

→ Situation 3 : Pas de hors-jeu



Réponse 3 •• Pas de hors-jeu, le/la joueur(se) qui reçoit le ballon est à l'extérieur de la zone de hors-jeu adverse.

Il n'y a jamais de hors-jeu quand un/une joueur(se) reçoit directement le ballon :

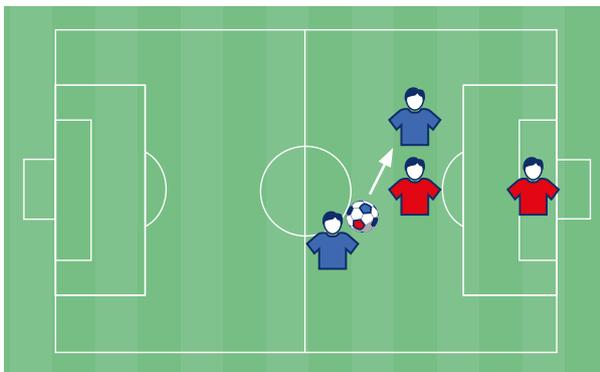
- Sur une rentrée de touche
- Sur un coup de pied de coin
- Sur un coup de pied de but
- Sur une passe d'un adversaire



RÈGLE DU HORS-JEU : SITUATIONS RÉFÉRENCES EN U10 OU EN U13

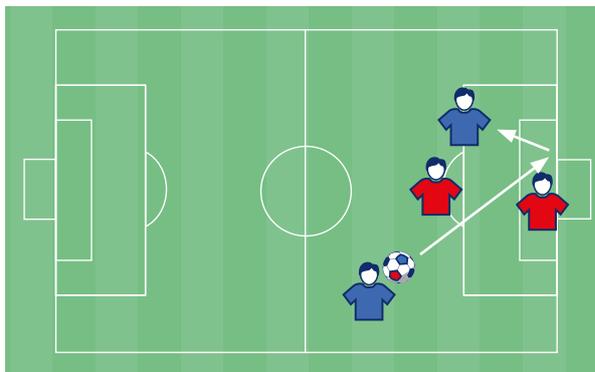
SITUATIONS POUR LES U13

→ Situation 1 : Pas de hors-jeu



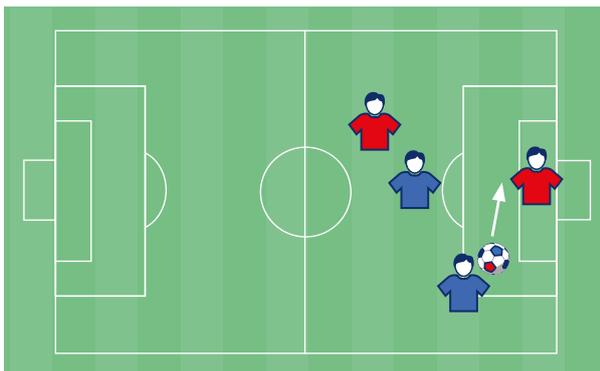
Réponse 1 •• Pas de hors-jeu, le/la joueur(se) qui reçoit le ballon est sur la même ligne que l'avant dernier(e) défenseur(e).

→ Situation 2 : Hors-jeu



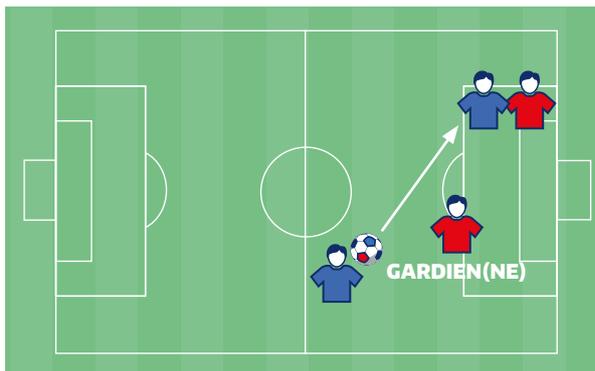
Réponse 2 •• Hors-jeu, le/la joueur(se) qui reçoit le ballon est plus près de la ligne de but adverse que l'avant dernier(e) défenseur(e).

→ Situation 3 : Pas de hors-jeu

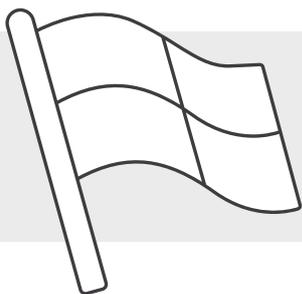


Réponse 3 •• Pas de hors-jeu, car même si le/la joueur(se) n'a pas deux adversaires entre lui et la ligne de bus adverse, il est situé derrière le ballon au moment de la passe.

→ Situation 4 : Hors-jeu



Réponse 4 •• Hors-jeu car le/la joueur(se) qui reçoit le ballon n'a pas deux adversaires entre lui/elle et la ligne de but adverse.



TENIR LE RÔLE D'ARBITRE CENTRAL(E) / D'ARBITRE ASSISTANT(E)

→ CONSTAT & ENJEUX

L'apprentissage de l'arbitrage est rarement organisé dans les clubs. Le passage des joueur(se)s par cette fonction est pourtant riche dans son parcours, car par une meilleure connaissance des règles ils pourraient mieux comprendre la difficulté. Son enseignement généralisé apaise le climat sur les terrains de football, améliore l'image de la fonction et incite davantage de joueur(se)s à s'orienter vers la fonction officielle d'arbitre.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Faire arbitrer les jeunes à l'entraînement ou en match** (s'appuyer sur la fiche annexe « L'arbitrage par les joueur(se)s à l'entraînement »).
- **Avoir un discours positif** par rapport à la fonction d'arbitre.
- **Définir le rôle de l'arbitre** et enseigner la gestuelle associée.
- **Inciter les arbitres du club à participer** à la promotion de la fonction (ex : lors d'une séance d'entraînement).
- **Mettre en place périodiquement une désignation du/de la meilleur(e) arbitre** (utiliser la fiche annexe « Challenge du/de la meilleur(e) arbitre »).

Écueil à éviter : utiliser l'arbitrage d'un match par un/une joueur(se) comme une sanction.

→ FICHES À VOIR

- « L'arbitrage par les joueur(se)s à l'entraînement »
- « Arbitrage : Chanson de geste »
- « Challenge du/de la meilleur(e) arbitre »

→ RECOMMANDATION

Fiches à distribuer aux joueur(se)s





L'ARBITRAGE PAR LES JOUEUR(SE)S À L'ENTRAÎNEMENT

A prévoir sur le terrain : drapeaux, chasubles, sifflet, fiche.

QUEL EST LE RÔLE DE L'ARBITRE ?

L'arbitre central(e) doit :

- 1** | Permettre le jeu et le réguler
- 2** | Assurer la protection des joueur(se)s
- 3** | Identifier et sanctionner les fautes

Les arbitres assistant(e)s doivent :

- 1** | Signaler les hors-jeu, les sorties du ballon et éventuellement les fautes.
- 2** | Se positionner derrière la ligne de touche, à gauche par rapport au sens de l'attaque jusqu'au milieu de terrain, sur la ligne de l'avant-dernier défenseur.



COMPORTEMENTS ATTENDUS PAR LES JOUEUR(SE)S QUI SE FONT ARBITRER

- Accepter de se faire arbitrer par un partenaire.
- Accepter les jugements de l'apprenti arbitre et accepter ses éventuelles erreurs
- Accepter d'arbitrer soi-même le match suivant.
- Prendre conscience de la difficulté de la fonction.

COMPÉTENCES VISÉES CHEZ L'ARBITRE QUI DÉBUTE

- Il/Elle est capable de préparer et de faire démarrer un match.
- Il/Elle assure la continuité du jeu par la connaissance des règles : arrête le jeu en signalant la faute et en désignant le bénéficiaire du ballon ou laisser le jeu se dérouler par application de l'avantage.
- Il/Elle utilise les sanctions à sa disposition dans les cas les plus graves : exclusion temporaire ou définitive à l'entraînement.
- Il/Elle se sert des informations données par les arbitres assistants.
- Il/Elle est capable de se faire respecter en tant qu'arbitre.
- Il/Elle valide le score du match.

CE QUE DOIT FAIRE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

- Présenter le rôle des arbitres et les règles à appliquer.
- Faire arbitrer tou(te)s les joueur(se)s.
- Soutenir l'arbitre et apporter éventuellement des explications : une faute sifflée ne peut être contestée même si l'arbitre s'est trompé(e).
- N'intervenir que pour résoudre un conflit ou pour corriger une erreur manifeste d'arbitrage (tout en l'expliquant).
- Être observateur(trice) des comportements des joueur(se)s et garant(e) du bon déroulement de la rencontre (médiateur en cas de conflit).



L'ARBITRAGE PAR LES JOUEUR(SE)S À L'ENTRAÎNEMENT

CE QU'IL Y A À FAIRE	TÂCHES DE L'ARBITRE	C'EST RÉUSSI QUAND...
<p>Avant la rencontre</p>	<p>Identifier le terrain et connaître le temps de jeu.</p> <p>Vérifier le nombre de joueur(se)s dans chacune des équipes.</p> <p>S'assurer que chaque équipe et arbitre sont bien identifiables.</p> <p>Attribuer l'engagement à un camp. Vérifier que chacun est dans son camp et que tous les acteurs sont prêts (joueur(se)s, assistant(e)s, etc.).</p>	<p>L'arbitre se place pour être reconnu(e) par chaque équipe.</p> <p>Il/Elle met en place les conditions de la rencontre.</p> <p>Il n'y a pas d'intervention de l'éducateur(trice).</p>
<p>Pendant la rencontre</p>	<p>Différencier le signal du coup d'envoi (un coup de sifflet) de celui de la fin de la rencontre (2 coups de sifflet).</p> <p>Reconnaître l'espace de jeu et ses limites (ligne de touche, ligne de but, etc.).</p> <p>Connaître et sanctionner les fautes.</p> <p>Se déplacer pour se trouver près de l'action, être attentif(ive), et avoir un contact visuel avec les assistants.</p> <p>Intervenir et justifier sa décision (annoncer parfois la faute).</p> <p>Valider les buts marqués et opter pour la gestuelle préconisée (indiquer le centre du terrain).</p> <p>Mémoriser le score.</p>	<p>Il n'y a pas d'intervention de l'éducateur(trice) au cours de la partie.</p> <p>L'arbitre sait se servir du sifflet et l'utilise à bon escient selon les situations (modérer les coups de sifflets selon les contextes).</p> <p>La relation entre la faute et la sanction est adéquate.</p> <p>Il/Elle emploie une gestuelle pour communiquer.</p>
<p>Après la rencontre</p>	<p>Connaître le score final et désigner le vainqueur.</p>	<p>Le résultat est accepté par les joueur(se)s et validé par l'éducateur(trice).</p>



CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistant(s) ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ? Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Mayen et Xavier Thébaud



1

LE COUP FRANC

Du bras, l'arbitre indique la direction du camp sanctionné.



2

LE COUP FRANC INDIRECT

Bras à la verticale : le coup franc est indirect.

3

LE COUP DE PIED DE BUT

Le coup de pied de but, plus connu sous le nom de « six mètres ». L'arbitre central (photo 3) et son assistant (photo 4) désignent conjointement la surface de but.



3



4



5



6

4

LA RENTRÉE DE TOUCHE

Remise en jeu par une touche. L'arbitre (par son bras, photo 5) et son assistant (par son drapeau, photo 6)) indiquent le sens d'attaque de l'équipe qui en bénéficie.



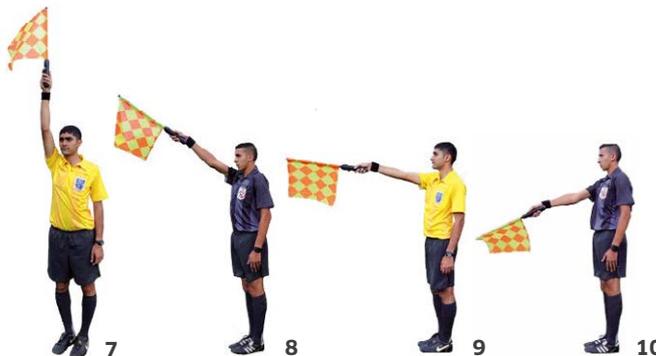
CHANSON DE GESTES

5

LE HORS-JEU

Drapeau levé à la verticale (photo 7) : l'assistant signale une position de hors-jeu. L'arbitre central siffle alors un coup franc indirect (photo 2 page précédente).

L'assistant varie l'inclinaison de son bras pour désigner l'endroit où se trouve le/la joueur(se) sanctionné(e) de hors-jeu : de l'autre côté du terrain (photo 8), au milieu de terrain (photo 9) ou de son côté du terrain (photo 10).



12

13

7

LE COUP DE PIED DE COIN

Corner. Ou plus exactement coup de pied de coin. Le directeur de jeu montre la direction du piquet de coin (photo 12), son assistant en fait de même avec son drapeau (photo 13).

6

LE PENALTY

Ou coup de pied de réparation. Tout en poursuivant sa course, l'arbitre désigne clairement le point de penalty (photo 11) pour sanctionner une faute commise dans la surface de réparation.



11



15

8

L'AVANTAGE

Les deux bras levés vers l'avant, l'arbitre indique que le jeu se poursuit dans une situation "d'avantage".



14

9

LE REMPLACEMENT

L'assistant maintient son drapeau à l'horizontale entre ses deux bras levés : une équipe demande à effectuer un changement de joueur(se).



CHALLENGE DU/DE LA MEILLEUR(E) ARBITRE-JOUEUR(SE)

L'ARBITRAGE AU SEIN DES ENTRAÎNEMENTS

Le jeu final de l'entraînement qui se rapproche souvent du match constitue un moyen essentiel pour sensibiliser les enfants à l'arbitrage.

Systématiser l'arbitrage des jeunes dans toutes les fins d'entraînement.

Planifier l'arbitrage pour que tous les enfants soient confrontés à la situation.

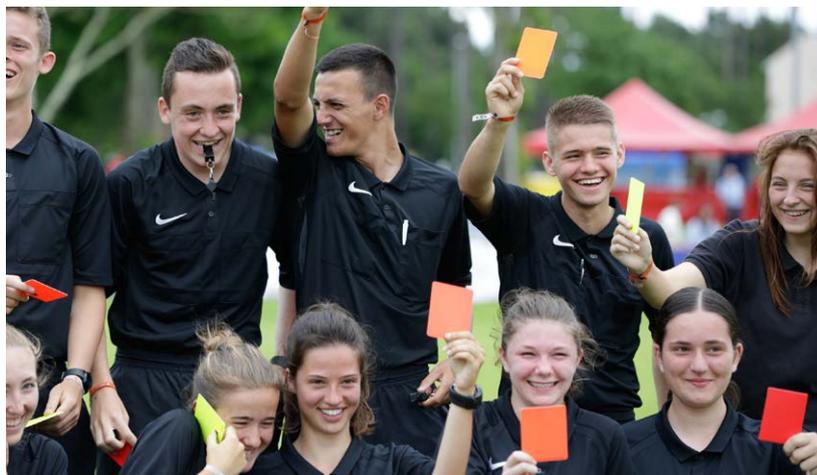
Changer d'arbitres toutes les 5 à 8 minutes.

Proposer éventuellement aux enfants **l'arbitrage à 2** (1 arbitre par demi-terrain).

Valoriser les prestations des joueur(se)s « arbitres » et apporter des conseils et des correctifs comme pour les autres joueur(se)s.

Organiser deux fois dans la saison (janvier et juin) le challenge du/de la meilleur(e) « joueur(se) - arbitre » qui consiste à faire désigner par les enfants de la catégorie celui/celle qui montre les meilleures qualités :

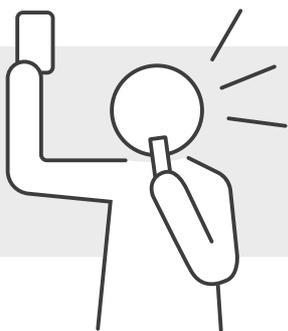
- **Justesse des décisions** (sur 10 points)
 - **Autorité** (sur 3 points)
 - **Présence et déplacements** (sur 4 points)
 - **Plaisir, sérieux et enthousiasme** (sur 3 points).



Chaque enfant remplit (en janvier et juin) le tableau comportant les quatre rubriques d'évaluation et les noms des joueur(se)s de la catégorie. Il évalue ainsi tous ses camarades et s'auto évalue.

L'enfant qui obtient le plus grand nombre de points est désigné comme meilleur(e) « joueur(se) arbitre » de la catégorie « U10-U11 » ou « U12-U13 » et reçoit une récompense du club à l'occasion d'un moment festif qui rassemble les joueur(se)s, éducateur(trice)s, dirigeant(e)s, arbitres et parents.





RESPECTER ET COMPRENDRE LES DÉCISIONS DE L'ARBITRE

→ CONSTAT & ENJEUX

L'opposition entre 2 équipes lors d'une rencontre de football est gérée par l'application de règles officielles rédigées par les instances. L'application de ces règles est du ressort de l'arbitre. De nombreux(se)s joueur(se)s connaissent mal les règles et en contestent leur application.

Ces comportements ont des incidences sur le climat des rencontres.



MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Inciter les joueur(se)s à comprendre objectivement les décisions de l'arbitre et interdire toutes formes de contestations.



→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

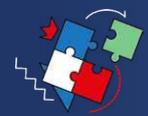
- **Demander aux joueur(se)s** de s'arrêter de jouer au coup de sifflet de l'arbitre, de se replacer et de rester concentré. Organiser un temps d'explication relatif aux décisions prises par l'arbitre.
- **Organiser un temps d'explication** relatif aux décisions prises par l'arbitre à la mi-temps ou après le match.
- **Rappeler aux joueur(se)s** qu'ils/elles doivent rester exclusivement dans leur rôle, à savoir, jouer.
- **Remplacer les joueur(se)s** qui contestent les décisions arbitrales lors des matchs.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « L'erreur est humaine et doit être acceptée par tous les acteurs du jeu »
- « L'arbitre, tout comme toi lorsque tu rates une passe, un contrôle ou bien un but immanquable, peut se tromper sur une décision »

→ RECOMMANDATION

Faire passer le message aux parents sur le bord des terrains



UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES DE LA BONNE MANIÈRE

→ CONSTAT & ENJEUX

Aujourd'hui, 96% des 9-16 ans naviguent sur la toile au moins une fois par semaine. **Aussi 12,5% de ces enfants ont déjà été victimes de cyberharcèlement.**

Le numérique est présent au quotidien chez nos jeunes licencié(e)s Il faut les accompagner pour qu'ils adoptent les bons réflexes dans l'utilisation de ces supports.



MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Faire prendre conscience aux jeunes que pour une meilleure utilisation d'Internet, il est nécessaire d'adopter un comportement numérique responsable.



→ ACTIONS À METTRE EN PLACE

- **Organiser des moments d'échanges** avec les jeunes sur leur utilisation d'internet et des réseaux sociaux
- **Questionner les jeunes** sur les différences entre ami réel et ami virtuel
- **Transmettre des bonnes pratiques** pour une utilisation plus sûre d'internet et réseaux

→ PROPOSITION DE MESSAGES CLÉS

- « Internet est un endroit où il n'est pas bon de tout dire sur soi »
- « Attention aux photos ou informations que tu diffuses sur les réseaux »
- « Sécurise tes comptes pour que personne ne puisse avoir accès à tes informations »
- « Respecte les autres sur les réseaux sociaux »

→ FICHE À VOIR

Fiche Action terrain Education aux numérique

→ BESOIN D'ALLER PLUS LOIN SUR CETTE THÉMATIQUE ?

La FFF met à votre disposition une plateforme dédiée à cette thématique afin de vous donner un maximum d'éléments pour aborder ce sujet du PEF dans les meilleures conditions.

[Rendez-vous sur notre plateforme pour consulter l'ensemble des contenus complémentaires.](#)





ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

Comprendre que respecter des règles est aussi une façon de se protéger.

- **Espace nécessaire**
2 Terrains de football (10 x 22 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 2 ballons de Football, 8 à 16 plots, 20 à 30 coupelles

→ **COMPÉTENCES VISÉES**

- **Respecter des règles** communes pour mieux jouer/vivre ensemble.
- **Adopter des bonnes pratiques** pour se protéger : sécuriser ses comptes, se déconnecter, choisir un mot de passe robuste, vérifier ses traces...

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges



→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Être l'équipe qui a réussi à conserver le ballon le plus longtemps à la fin de la partie. Faire deux équipes. Une équipe d'attaquants se place sur un espace délimité par des plots. Une équipe de défenseurs se place à l'extérieur du terrain.

Au départ, l'équipe d'attaquants se fait des passes, face à un seul défenseur sur le terrain. Toutes les quinze secondes et au signal de l'animateur, un nouveau défenseur rentre sur le terrain et tente de prendre le ballon à l'équipe d'attaquants. Si le ballon sort des limites du terrain (suite à une passe manquée ou un dégagement du

défenseur) le chronomètre est arrêté et remis à zéro. Les défenseurs sortent du terrain et un nouveau défenseur s'apprête à rentrer au signal de l'animateur. Les attaquants ont 5 tentatives pour tenter de conserver le ballon le plus longtemps possible, avant d'échanger les rôles des deux équipes. Annoncer le temps de conservation du ballon à chaque fois pour que l'équipe adverse tente de le battre. deux équipes. Annoncer le temps de conservation du ballon à chaque fois pour que l'équipe adverse tente de le battre.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Il s'agit d'une partie de tennis-ballon. Former quatre équipes constituées de 3 à 4 joueur(se)s, selon le niveau de pratique ou la catégorie d'âge. Deux équipes s'affrontent sur chacun des deux terrains délimités par les plots et coupelles. Le filet habituellement utilisé en tennis ballon est remplacé par un espace de 1 à 2 mètres (aussi en fonction de l'âge des enfants). Enchaîner plusieurs parties, avec les règles de jeu suivantes.

RÈGLES COMMUNES À TOUTES LES PARTIES • •

- L'engagement se fait au pied et doit être joué dans le camp adverse en passant au-dessus de la zone centrale. Il doit être réalisé « en cloche », de sorte à ne pas mettre en difficulté les adversaires. Il est interdit de marquer un point sur son service.
- Le ballon ne peut rebondir sur le sol que deux fois par possession.
- Deux touches de balle maximum sont autorisées par joueur(se), et trois joueur(se)s par équipe maximum sont autorisés à toucher la balle avant de la renvoyer de l'autre côté du filet
- Le ballon peut être frappé ou touché par toutes les parties du corps, à l'exception des bras et des mains
- Le point est perdu si le ballon touche le sol à plus de deux reprises, à l'extérieur du terrain ou dans la zone centrale
- L'équipe qui emporte le point engage le point suivant.

RÈGLES SPÉCIFIQUES À CHAQUE PARTIE • •

○ **1^{ère} partie** (1 minute d'explications puis 2*5 minutes de jeu en changeant l'équipe avantagée) :

- Une équipe joue avec un espace réduit (un camp ne fait que 5m de large au lieu de 10m de large).

○ **2^{ème} partie** (1 minute d'explications puis 2*5 minutes de jeu en changeant l'équipe avantagée) :

- **8-10 ans** : Une équipe a le droit de bloquer le ballon à 2 mains et de le renvoyer au pied après un rebond au sol.
- **10-12 ans** : Une équipe a le droit à une touche à la main ou au bras par possession.

○ **3^{ème} partie** (1 minute d'explications puis 7 minutes de jeu) :

- Les deux équipes bénéficient des mêmes règles : camp de surface équivalente et droit de bloquer le ballon à deux mains ou droit de toucher à la main ou au bras une fois par possession (en fonction de l'âge).

VARIABLES • •

- Faire varier les dimensions de la zone centrale pour plus de facilité ou de difficulté.
- Lorsque les joueur(se)s sont à l'aise techniquement dans la situation, imposer une dernière touche de balle qui se fait avec une partie précise du corps (avec la tête, le genou ou la poitrine par exemple).

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Qu'avez-vous ressenti lorsque l'équipe d'en face n'avait pas les mêmes règles que vous ?
- Dans le sport en général, pourquoi est-il nécessaire d'avoir des règles communes ? Qu'est-ce que cela permet ?
- Dans la vie ou sur internet, est-ce que tout le monde fonctionne avec des règles définies et partagées par tous ?
- Connaissez-vous des moyens pour vous protéger sur internet ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

Lorsque les règles ne sont pas les mêmes pour tous, certains se retrouvent avantagés et d'autres désavantagés. Comme dans le jeu et dans le sport, des règles de vie communes permettent d'évoluer ensemble dans le respect et la cohésion. Elles permettent également de protéger chacun, ce qui n'est pas le cas lorsque certains bénéficient de règles spécifiques tandis que d'autres risquent de se mettre en danger.

- Cela est également valable dans la vie : par exemple sur Internet, un règlement international est censé permettre de sécuriser les données des utilisateurs et d'assurer une utilisation sûre d'Internet et des réseaux sociaux.
- Toutefois, il est nécessaire d'adopter de bonnes pratiques afin de se protéger (Ex : se déconnecter de ses comptes internet, utiliser des mots de passe robustes, vérifier ses traces sur les moteurs de recherche...)



ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

Comprendre en quoi il est essentiel de pratiquer régulièrement des activités diversifiées.

- **Espace nécessaire**
2 Terrains de football (10 x 22 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 4 ballons de Football, 8 plots, 12 coupelles

COMPÉTENCES VISÉES

- **Découvrir les bienfaits** de l'activité physique régulière.
- **Comprendre les risques** d'une pratique prolongée des écrans.

MODÉLISATION DE L'ATELIER

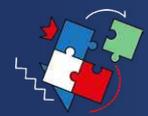


Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges





→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Réaliser le maximum de tours d'horloge (en passes pour une équipe, en courant pour l'autre). Il s'agit du « jeu de l'horloge » adapté à la pratique du football. Il est possible de faire plusieurs groupes en fonction du nombre d'enfants.

Une équipe est placée en cercle et doit faire faire au ballon plus de tours que l'autre équipe, à l'aide de passes au pied (varier éventuellement la distance entre les joueur(se)s, le pied fort/faible...) entre les joueur(se)s de l'équipe. Un tour rapporte un point. Vous pouvez délimiter un ou plusieurs cercle avec des plots ou encore utiliser le rond central.

L'autre équipe est placée en file indienne face au cercle. Tour à tour, les joueur(se)s s'élancent en dribble balle au pied et réalisent un tour en courant autour de la première équipe le plus rapidement possible. Un tour réalisé rapporte un point.

Chaque équipe compte à haute voix les tours réalisés. Lorsque chaque joueur(se) de l'équipe qui court en relais est passé deux fois, la partie s'arrête et les deux équipes échangent les rôles.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Faire un ou deux terrains selon votre groupe d'enfants. Sur chaque terrain s'opposent deux équipes de six à huit joueur(se)s. Il s'agit d'un match à thème de football qui se déroule en quatre parties. Lors de chaque partie, les consignes et règles changent. Hormis les règles spécifiques mentionnées pour chacune des parties, le règlement reste celui du football, adapté à la catégorie d'âge.

RÈGLES SPÉCIFIQUES À CHAQUE PARTIE • •

○ **1^{ère} partie** (8 min) :

- Lorsqu'un but est marqué de manière collective (une passe décisive amenant le but), cela rapporte trois points.
- Lorsqu'un but est marqué de manière individuelle (sans passe décisive amenant le but), cela rapporte un point.

○ **2^{ème} partie** (8 min) :

- La partie se joue en auto-arbitrage, avec deux ballons en même temps.
- Lorsqu'un but est encaissé, le ballon est remis en jeu par un joueur(se) de ses six mètres.

○ **3^{ème} partie** (8 min) :

- Suite à chaque but marqué, un penalty (tentative depuis le milieu de terrain (15m) pour marquer un but, sans opposition de la défense) doit également être marqué par le même joueur(se) pour valider le but.

○ **4^{ème} partie** (8 min) :

- Augmenter les dimensions du terrain (de 10m dans la longueur et 10m dans la largeur).

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Quelle partie avez-vous le plus aimé ou le moins aimé ?
- Quels sont selon vous les bienfaits/avantages lorsqu'on pratique une activité physique régulièrement ?
- En quoi les règles ont modifié votre manière de jouer dans chacune des parties ? De quoi aviez-vous besoin dans chacune des parties pour réussir ?
- Si vous passez plus de temps à pratiquer des activités physiques variées que devant des écrans, quelles conséquences cela peut avoir ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

- Chacun a ses propres capacités, donc chacun est plus avantageé ou plus en difficulté en fonction des situations.
- **La pratique** d'une activité physique régulière permet de développer différentes capacités :
- **Capacités sociales** : la partie 1 favorisait le jeu collectif
- **Capacités cognitives** : la partie 2 demandait plus de concentration (jouer avec 2 ballons)
- **Capacités psychologiques** : la partie 3 demandait plus de ressources psychologiques (maîtrise de soi pour inscrire le penalty)
- **Capacités physiques** : la partie 4 était plus intense, car le terrain était plus grand et cette partie était jouée en dernier
- Lorsque vous restez trop longtemps devant un écran, vous vous dépensez moins, vous rencontrez moins de personnes et vous n'êtes pas toujours actifs. Votre corps et votre esprit sont donc souvent moins sollicités !



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Découvrir que la diversité peut être source d'échanges et de partage.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 20 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 1 ballon de Football, 8 à 16 plots

COMPÉTENCES VISÉES

- Découvrir la pratique en mixité.
- Comprendre qu'une pratique peut être adaptée pour jouer et s'amuser tous ensemble.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges





→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Ramener le plus d'objets possible dans sa zone en une seule partie. Faire quatre équipes. Délimiter avec des plots une zone de départ pour chaque équipe et une zone centrale. Les quatre zones de départ peuvent être placées côte à côte ou autour de la zone centrale, mais doivent toutes être à égale distance (environ 15m) de la zone centrale. Une trentaine d'objets (chassubles, coupelles, cerceaux, etc.) se trouve dans cette zone.

Chaque équipe a un ballon. Chaque équipe doit ramener le maximum d'objets dans sa zone de départ avant la fin de la partie. Les joueur(se)s partent tour à tour ramasser un objet à la main dans la zone centrale, en se déplaçant balle au pied, en conduite de balle. Il est interdit de prendre plus d'un objet à la fois et il est interdit de partir chercher un objet tant que je n'ai pas le ballon dans les pieds (tant que le joueur(se) précédent ne me l'a pas passé). La partie s'arrête lorsqu'il n'y a plus d'objets au centre et l'équipe qui a rapporté le plus d'objets remporte la partie.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Les équipes sont constituées de six à huit joueur(se)s (nombre équitable de filles et garçons si possible) qui se répartissent sur chaque demi-terrain. La ligne médiane est infranchissable : sur un demi terrain, les quatre joueur(se)s d'une équipe attaquent face à ceux de l'autre équipe qui défendent. Sur l'autre demi-terrain, les rôles sont inversés.

Il s'agit d'une partie de football particulière : Une partie dure dix minutes :

- Au bout de cinq minutes, les attaquants et les défenseurs échangent leur rôle.
- À la fin de la partie, les joueur(se)s d'une des deux équipes échangent de demi-terrain afin de varier les oppositions.
- Pour récupérer le ballon, les défenseurs doivent intercepter une passe, ils n'ont pas le droit de prendre le ballon des pieds de l'attaquant
- Lorsqu'ils sont parvenus à intercepter le ballon, les défenseurs le transmettent aux attaquants de leur équipe situés de l'autre côté de la ligne médiane, sans opposition par l'équipe adverse.

RÈGLES • •

- Les filles défendent face aux filles, et les garçons face aux garçons
- Pour marquer un point, les attaquants doivent marquer un but en faisant rouler le ballon entre les deux plots, dans un sens ou dans l'autre. Le ballon doit être au sol au moment où il passe entre les plots
- Il est interdit de se déplacer avec le ballon : le ballon ne peut être déplacé que par des pass

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Quelles stratégies avez-vous mis en place pour marquer ?
- Qu'avez-vous pensé du fait d'avoir des filles et des garçons mélangés dans la même équipe ?
- Connaissez vous des sports ou des formes de pratiques mixtes ? Qu'est-ce que cela peut apporter ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

- La mixité, c'est le fait de mélanger : des garçons et des filles, mais aussi des personnes de religions, d'origines, de catégories sociales différentes. Cela ne concerne pas uniquement la distinction entre filles et garçons, même si c'est souvent le cas lorsque l'on parle de « mixité ».
- Lorsque l'on pratique un sport mixte, pour gagner il est indispensable de coopérer avec les autres joueur(se)s de son équipe, peu importe si on est un garçon ou une fille.
- Grâce à des variantes de sports traditionnels connus, il est possible de jouer et de s'amuser tous ensemble, sans avoir forcément à jouer séparément.
- Lorsque vous êtes en ligne (sur les réseaux sociaux ou dans un jeu vidéo par exemple) c'est comme dans le jeu : il peut vous arriver de vous amuser ou de discuter avec des personnes que vous ne connaissez même pas, peu importe si ce sont des garçons, des filles ou parfois même des personnes qui vivent dans un autre pays.