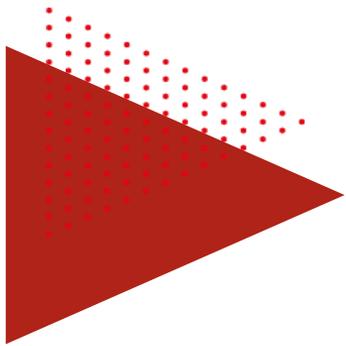




# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION - SANTÉ

06/04/2021



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
<b>LIGUE</b>	Ligue d'Occitanie de Football
<b>DISTRICT</b>	District d'Aveyron de Football
<b>CLUB</b>	Rodez Aveyron Football

		
<b>U6/U9</b>	<b>U10/U13</b>	<b>U14/U19</b>
<b>X</b>		

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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





# SANTÉ U6/U7 – Addiction au sucre

L'action PEF présentée ci-dessous concernait l'ensemble de la catégorie U6/U7. Cela représente à peu près 40 licenciés au maximum. De plus, je peux compter sur environ 4 éducateurs afin de m'aider à animer cette action PEF. Le thème de cette action est basé sur la SANTÉ et plus précisément l'Addiction au sucre. L'objectif de l'action est de permettre aux enfants de prendre conscience que certains aliments contiennent beaucoup de sucres et qu'il faut donc les consommer avec modération.

L'action se déroule autour d'une courses aux ateliers à faire par 2 ou 3. À chaque atelier, le groupe a la possibilité de gagner 1 point lorsqu'il réussit l'atelier. Lorsque l'atelier est réussi, le groupe doit retenir le numéro de l'atelier correspondant et se diriger vers les éducateurs afin de répondre à la question correspondant au numéro de l'atelier. Si bonne réponse, le groupe gagne un deuxième point. On peut donc gagner 2 points par atelier au maximum. Pour réussir l'atelier, deux joueurs sur les trois qui composent le groupe doivent atteindre le but de l'atelier.

L'objectif était de proposer neuf ateliers avec une question par atelier. La durée de cette action alternera entre 30 et 45 minutes.

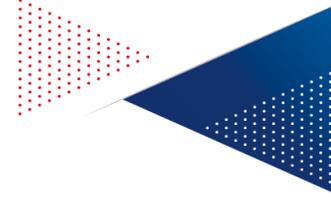
Les ateliers doivent permettre de développer des aptitudes techniques (*tir, passe, conduite, jonglerie*) de manière ludique.

Nous avons mis en place un système de compétition où l'équipe gagnante sera récompensée et mise à l'honneur.

Chaque groupe sera mixé et comprendra des joueurs de catégories d'âge et de niveaux différents afin d'équilibrer les niveaux et de renforcer le lien intergénérationnel.



# COURSES AUX ATELIERS



**Atelier N°1 → Effectuer 30 jongles en additionnant les 3 résultats**

**Atelier N°2 → Immobiliser le ballon dans le carré sur une passe**

**Atelier N°3 → Utiliser 4T avec la semelle pour immobiliser le ballon dans l'angle du point de corner sans toucher les coupelles**

**Atelier N°4 → Marquer en tirant coup du pied dans l'un des deux mini-buts placés aux coins des grands buts**

**Atelier N°5 → Toucher un plot en effectuant une passe de l'intérieur du pied**

**Atelier N°6 → Effectuer une passe droite pour toucher la planche, sans que le ballon ne sorte du chemin tracé par les coupelles**

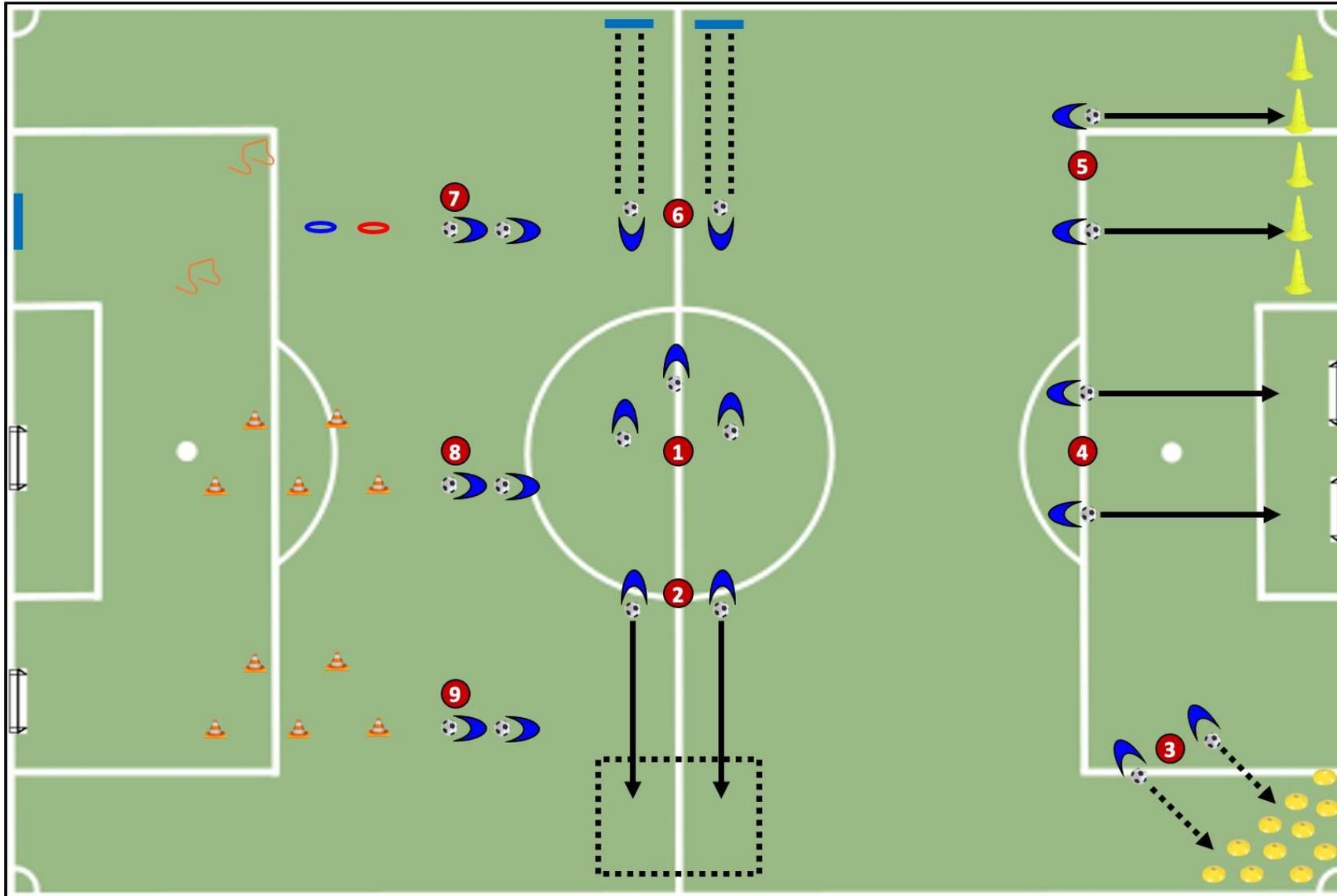
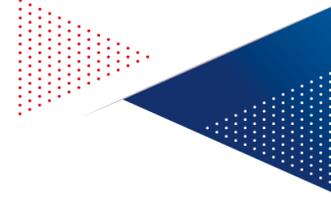
**Atelier N°7 → Slalomer en 8 autour des cerceaux puis petit pont sous les haies hautes avant d'effectuer une passe sur la planche**

**Atelier N°8 → Slalomer entre les plots avec l'intérieur du pied avant de marquer dans le but à la sortie du slalom**

**Atelier N°9 → Slalomer entre les plots avec l'extérieur du pied avant de marquer dans le but à la sortie du slalom**



# ORGANISATION/MISE EN PLACE





# QUESTIONS/RÉPONSES

Q1 : Réponse B

Q2 : Réponse B

Q3 : Réponse A

Q4 : Réponse A

Q5 : Réponse C

Q6 : Réponse B

Q7 : Réponse A

Q8 : Réponse C

Q9 : Réponse A

Rodez Aveyron Football

Thème : SANTÉ

L'addiction au sucre



## Questions/Réponses – Action PEF

**Q1 :** Pour être en bonne santé, combien faut-il manger de fruits et légumes par jour ?

A. 3

B. 5

C. 8

**Q2 :** Pour être en bonne santé, quelle quantité de sucre faut-il consommer ?

A. Pas du tout

B. Un peu

C. Beaucoup

**Q3 :** Les fruits contiennent-ils du sucre ?

A. Oui

B. Non

C. Peut-être

**Q4 :** Pour être en bonne santé, quelle quantité de Nutella faut-il consommer ?

A. Un peu

B. Beaucoup

C. Pas du tout

**Q5 :** Dans les biscuits au chocolat, quelle quantité de sucre y-a-t-il ?

A. Pas du tout

B. Un peu

C. Beaucoup

**Q6 :** En quelle quantité peut-on manger des biscuits au chocolat, pour être en bonne santé ?

A. Nulle

B. Modérée

C. Importante

**Q7 :** Les bonbons contiennent-ils du sucre ?

A. Oui

B. Non

C. Peut-être

**Q8 :** Quelle quantité de sucre les bonbons contiennent-ils ?

A. Pas du tout

B. Un peu

C. Beaucoup

**Q9 :** Pour être en bonne santé, à quelle fréquence peut-on manger des bonbons ?

A. De temps en temps

B. Souvent

C. Tout le temps



06/04/2021

22/02/2021

U6/U7