



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



JURA SUD FOOT

18/09/2019

Nb participants : 6

District



Thématique

SANTE



Nom de l'action

- Bien faire son sac
- Bien s'habiller en fonction du temps

Résumé de l'action

Mercredi 18 septembre, nos jeunes footballeuses de l'école de foot ont participé à leur première action PEF de la saison.

L'objectif de celle-ci était de les sensibiliser sur l'importance d'avoir un sac de sport.

Bien trop souvent nos jeunes arrivent déjà en tenue avant la séance et repartent de la même manière avec les mêmes vêtements.

L'action s'est déroulée de manière ludique dans un vestiaire. Plusieurs situations ont été proposées à nos jeunes.

Dans un premier temps, l'atelier s'est déroulé sous forme de questions-réponses. Puis dans un second temps nous avons proposé différentes situations pour faire son sac.

En cas de pluie

Quand il fait chaud

Quand il fait froid

Pour les plateaux

Chaque joueuse, chacune leur tour devait se lever et choisir un habit ou un objet à mettre dans le sac en fonction du thème choisi.

Un récapitulatif a été fait à la fin. Et un document a été distribué synthétisant les éléments qu'elles devront mettre dans leur sac.

Action réalisée par Elodie (responsable pôle féminin)

Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER





Le sac de foot idéal de la jeune footballeuse en fonction du temps

Lorsqu'il fait froid

Je viens avec :

- Ma gourde
- Un survêtement
- Un sweat
- Un coupe vent
- Une paire de gants
- Un bonnet
- Une paire de protège-tibias
- Mon short et ma sous-couche
- Ma paire de chaussettes
- Mes crampons
- Mes affaires pour la douche
- Mon sac pour le linge sale

Lorsqu'il fait chaud

Je viens avec :

- Ma gourde
- Mon maillot
- Une paire de protège-tibias
- Mon short
- Ma paire de chaussettes
- Mes crampons
- Mes affaires pour la douche
- Mon sac pour le linge sale

Lorsqu'il pleut

Je viens avec :

- Ma gourde
- Un sweat
- Un coupe vent
- Une paire de protège-tibias
- Mon short / sous-couche
- Ma paire de chaussettes
- Mes crampons
- Mes affaires pour la douche
- Mon sac pour le linge sale

Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER





Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER





Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER

