

SANTE

ACTION EN SALLE

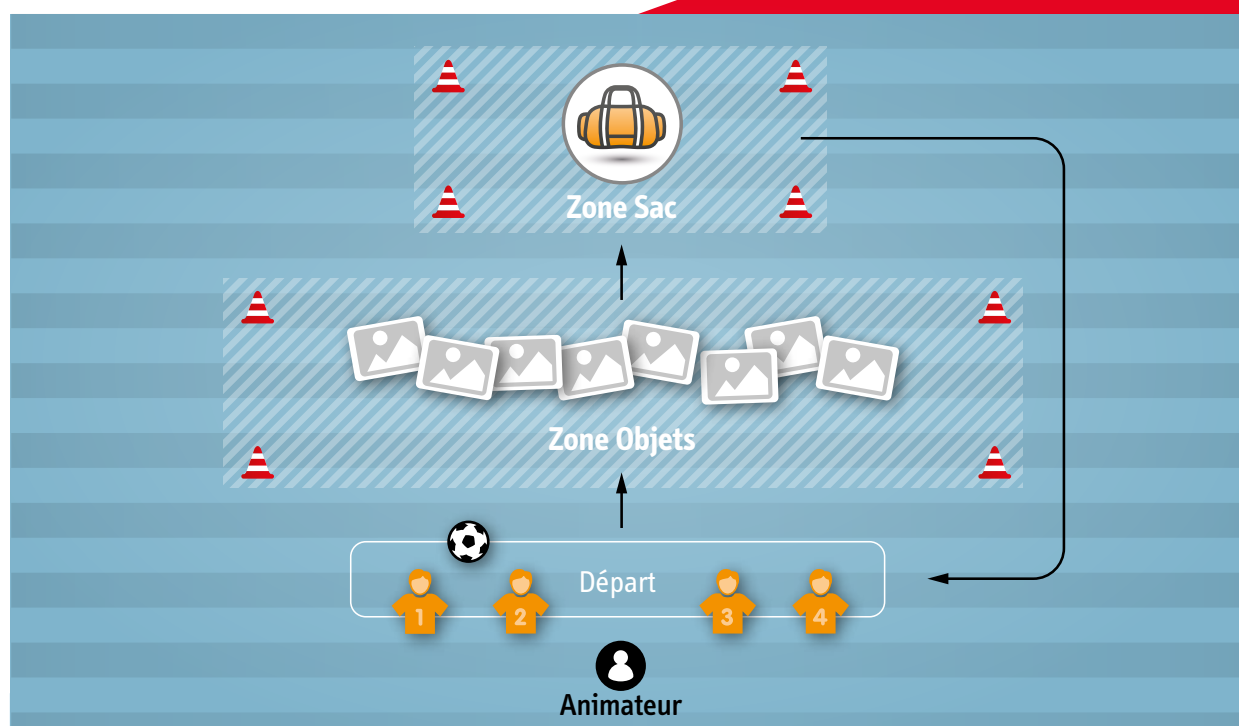
A chaque temps ses vêtements !

U6
U9

Compétences visées : Apprendre à faire son sac de sport en fonction de la météo

L'objectif de l'atelier : Concevoir son sac de sport en fonction de la météo

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Délimiter 2 zones distinctes :
 - La zone « Objets » : Des images d'équipements sportifs nécessaires à la pratique du football y sont disposées.
 - La zone « Sac » : Un sac de sport y est disposé.
- Annoncer un exemple de condition météo à haute voix.
- Demander au joueur de se déplacer dans la zone « objet », ballon au pied, afin d'y récupérer un objet en fonction de la météo annoncée.
- Demander au joueur de poursuivre l'atelier, ballon au pied, en déposant l'objet sélectionné dans la zone « Sac ».
- Attribuer le système de notation suivant : + 1 par bonne réponse / -1 par mauvaise réponse.

Espace nécessaire :

Salle - Vestiaire -
Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Images - Sac de sport - Coupelles

Remarques :

Possibilité d'utiliser des images pour modéliser les saisons et les « objets ».
Possibilité de « doubler » les images afin de réaliser une compétition entre les 2 équipes.



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Bien manger,
c'est mieux jouer**

**U10
U13**

Compétences visées : Savoir s'alimenter et s'hydrater avant un entraînement ou un match

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif

Consignes de l'atelier :

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

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tous les joueurs 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 joueurs

• **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.



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Foot et santé
combinés**

**U14
U19**

• **Compétences visées** : Connaître le corps humain et prévenir des blessures

• **L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur le fonctionnement du corps humain et la prévention des blessures

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, une sensibilisation aux bons gestes à adopter pour les jeunes licenciés.
- Inviter un spécialiste de la santé pour animer cet atelier (kinésithérapeute, osthéoopathe etc...).

Première mi-temps : Présenter le métier du spécialiste invité.

Deuxième mi-temps : Présenter les blessures fréquentes du footballeur ainsi que les traitements appropriés.

Prolongations : Mettre en place un atelier pratique (massages, manipulations etc...) pour les licenciés.

• **Espace nécessaire :**

• Salle - Club house - Vestiaire

• **Encadrement souhaité :**

• 2 personnes dont un professionnel de la santé

• **Effectif idéal :**

• 10 à 30 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 1 heure

• **Matériel nécessaire :**

• Salle - paper board - table de massage (option) - vidéo projecteur (option)

• **Remarque :**

• Inviter ce spécialiste de la santé à l'issue/ en amont d'un entraînement.