

# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Thématique de l'action :** Santé / Faire son sac et bien se préparer

**Intitulé de l'action :** Faire son sac et bien s'équiper

**Lieu :** Stade de l'Ile à Montmélian AF

**Public(s) et nombre de personnes concerné(s) :** U6/U7

**Constat(s) et Objectif(s) :** A cet âge là, le joueur vient à l'entraînement tout équipé, la plupart du temps par l'intermédiaire de ses parents. L'idée est de familiariser cet effectif à l'équipement nécessaire pour le Footballeur.

**Personne(s) intervenante(s) :** Gersende Carret (Educatrice U7)

**Descriptif synthétique de l'action :**

Mise en place d'un atelier spécifique, mêlant la manipulation du ballon, la réflexion, la prise de décision en lien avec le thème.

Sous forme de compétition, les joueurs de chaque équipe partent en conduite de balle, stoppe leur ballon dans la première zone « Equipements », doivent récupérer le bon objet.

Puis, ils exécutent un parcours technique, toujours en conduite de balle et l'objet à la main, pour valider en fin de parcours son équipement à l'intérieur de son sac, situé dans la dernière zone.



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**SANTÉ**

## Je suis d'attaque avec mon sac !

Compétences visées : Apprendre à faire son sac de sport et bien s'équiper  
L'objectif de l'atelier : Convoier son sac de sport par l'intermédiaire d'un atelier technique

**Modélisation de l'atelier :**

**Consignes de l'atelier :**

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en modélisant 2 zones distinctes :
  - la zone « objets » au milieu du parcours ; des images d'équipements nécessaires à la pratique du football et des images dites « intrus » y sont déposées.
  - la zone « sac » en fin de parcours ; un sac de sport y est positionné.
- Demander à chaque joueur de réaliser le parcours technique.
- Faire récupérer un objet dans la zone appropriée et le déposer dans le sac de sport.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Imposer le système de notation suivant :
  - Chronométrage général par équipes.
  - Malus de + 30 secondes pour chaque « mauvais » objet dans la zone du sac de sport.
- Réaliser un débriefing en fin d'atelier avec les joueurs.

**Espace nécessaire :** 1/3 terrain de Football  
**Encadrement souhaité :** 2 personnes  
**Effectif idéal :** 10 à 12 joueurs  
**Durée de l'action :** 20 minutes  
**Matériel nécessaire :**

- Châlets - Sac de sport
- Couilles - Cercleaux
- Cônes - Balles - Chaussettes

**Remarque :** Possibilité de remplacer les objets par des images plastifiées.