

# Engagement citoyen



# Culture Foot



# LE



# COURRIER

# DU PEF

# Environnement



# Fair-Play



# Règles du jeu et arbitrage



# Sommaire



**Page 3**

## LES INFOS DU MOIS

*Toute l'actualité du PEF et des acteurs engagés dans le dispositif.*



**Page 4**

## L'ACTION DU MOIS



*Une action chaque mois mise en valeur dans le PEF.*



**Page 5**

## UN CLUB DANS LE PEF

*Chaque mois un club engagé dans le PEF mis en avant.*



**Page 6/7/8**

## DES ACTIONS... EN BREF

*Un aperçu des actions mises en place ce mois-ci.*



**Page 9**

## 1 THÈME = 1 ACTION

*Ce qui symbolise le PEF ce sont ces actions répertoriées par thème.*



# LES INFOS DU MOIS

## Vous souhaitez valoriser vos actions sur les réseaux sociaux?

Le District est à votre disposition afin de mettre en avant vos actions dans le cadre du Programme Educatif Fédéral.

→ N'hésitez pas à TAGUER le Sur **facebook**



Nous **partagerons** vos actions PEF afin de valoriser votre club, vos éducateurs, et vos joueurs.



Ici le club de l'ES Vallet qui a réalisé une initiation aux premiers secours. Partagée sur **facebook**

Jouer, Faire, Eduquer mais n'oubliez pas de **COMMUNIQUER!**

## Vous souhaitez valoriser vos actions sur le site?

Faites comme l'AOS Pontchâteau, envoyez nous vos actions à cette adresse : **plefoll@foot44.ffr.fr**



## Le PEF ... en numérique !

Le nouveau classeur numérique est enfin disponible sur le site internet.



Sa nouvelle version est améliorée et est enrichie de **soixante nouvelles fiches** pratiques pour animer vos séances PEF.

Ce classeur a été remis aux clubs ayant assisté à la réunion du 20 janvier 2018.

## Ils communiquent !



Ce mois-ci Erwan Chevren, volontaire en service civique au District, est mis à l'honneur dans la Gazette du FC Brains-Boiseau.





**Yann Le Grand**  
**Élan de Gorges**

# L'ACTION DU MOIS

*Ce mois-ci le rendez-vous était pris Stade de l'Élan de Gorges.*



**C**'est à l'occasion d'une journée de détection U13 mise en place sur le terrain de Gorges que Yann a organisé deux actions PEF concernant l'**Environnement** et la **culture foot** à destination de différentes catégories de **U10 à U13**.

Du fait de la **non-disponibilité du terrain**, il en a profité pour pouvoir aborder 2 thèmes avec ses joueurs.



*« Avec cette journée de détection ce fût l'occasion avec mon club de mettre en place une **course d'orientation sur l'environnement** puis un **quiz sur la culture foot** dans notre club house. »*

*Cette action se divisait en **deux parties** d'abord une **course d'orientation** avec différentes questions sur l'environnement pour mener au mot mystère **ÉCOLOGIE**.*

Chacun a pu donner sa **définition de l'Écologie**, un concept auquel tout le monde est plus ou moins confronté au quotidien mais ici l'objectif est de le faire **assimiler** et qu'il devienne concret pour pouvoir le **mettre en pratique** dans la vie quotidienne et l'insérer dans le **projet club**.

*« **Tous les jeunes ont joué le jeu** et se sont posé beaucoup de questions suite aux différentes réponses qu'on a pu leur donner **concernant l'environnement**. C'est aussi cela **le rôle d'une action PEF** »* insiste Yann, volontaire en service civique à l'Élan de Gorges.

Ce **mélange** entre actions PEF environnement et culture foot permet aussi de mieux **sensibiliser** chacun sur ces thèmes.



*Ensuite l'action consistait à répondre à un **quiz sur la culture foot** ( ex: Qui a gagné la dernière coupe du monde ? Ou qui est le meilleur buteur de l'équipe de France ? ).*

*« Pour clôturer la séance nous avons écrit sur un tableau ce que chacun avait retenu ce fût brouillon avec des idées dans tous les sens mais **l'essentiel a été compris et retenu** »* conclu Yann.

Comme quoi même avec un **terrain non disponible**, des **conditions météo difficiles** on peut mettre en place une ou plusieurs **actions PEF**.

# UN CLUB DANS LE PEF

*Les clubs sont aussi pleinement engagés dans le PEF. Ils s'investissent chacun à leur manière.*



Ce mois-ci c'est le FC Stéphanois qui s'investit pleinement dans le Programme Éducatif Fédéral avec de nombreuses actions notamment celle concernant le thème de la **Santé**.



« *De moins en moins d'enfants prennent leur douche dans les catégories jeunes, même parfois en seniors.* » c'est le **constat** des éducateurs du club avant de mettre en place leur action.

Crédit photo: FC Stéphanois



Ici la mission de l'éducateur est d'inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique.

« *Bien sur la douche n'est pas obligatoire, mais elle est fortement conseillée* » selon les éducateurs. La douche fait partie de l'hygiène de vie d'un sportif et permet la récupération après un effort.

« *Nous avons donc abordé le sujet lors de cet atelier, en mettant en avant le fait que cela permet d'avoir un moment de récupération et de parler d'autres choses que du foot, tout cela enrichit l'esprit de groupe.* »

Le fait de se coucher tôt, de se brosser les dents au moins 2 fois par jour, de prendre une douche contribuent à avoir une hygiène de vie qui permet d'éviter des blessures pour ça il faut prendre soin de son corps.



**Prendre une douche après l'effort** U10 U13

**Constat et enjeux :**  
Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.

**Mission de l'éducateur :**  
Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique

**Propositions de messages clés :**  
« 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 joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés »

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

PREVENIR / APPRENDRE À PRÉSERVER SON CAPITAL SANTE 105

Avec l'appui d'une fiche PEF issue du classeur, le FC Stéphanois a eu des éléments permettant de mener à bien son action.

Pour finir, les éducateurs leur rappellent que le samedi les enfants ne doivent pas venir en footballeur (chaussure à crampon, short, chaussette, protège-tibia) mais en civil ou avec le survêtement du club et qu'il est préférable d'arriver à l'entraînement en basket et non en crampons.

# DES ACTIONS... EN BREF

*Tout au long de ce mois les services civiques ont mis en place dans leurs clubs des actions PEF, en voici un aperçu...*



**Moussa Yahaya**  
FC Toutes-Aides

**M**oussa a choisi comme action d'aborder la question de **l'alimentation** à destination des catégories allant de **U6 à U9**.



*« Par groupe de 4 joueurs, encadré par mon tuteur j'ai pu mettre en place cet atelier »*

Chacun a bien tout compris, même **certains parents présents** sont **satisfaits** de la qualité de l'action.



*« A partir du classeur PEF, du jeu de carte et du quiz j'ai interrogé chacun sur les **habitudes alimentaires**, sur la nécessité de **bien s'alimenter pour bien jouer** »* indique Moussa.

Ici l'objectif est de **transmettre** aux licenciés des réflexes alimentaires simples et adaptés. De les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation).



**Camille Rouxel**  
St-Nazaire Atlantique  
Football



**C**'est avec l'aide de son éducatrice que Camille a mis en place une action sur le thème du **Fair-Play** à destination des **U10F-U13F**. Le classeur a été utilisé par Camille afin de construire cette action.

*« Mon objectif était qu'elles prennent **conscience du comportement** qu'elles ont le samedi en match envers leur adversaires, coéquipières, éducateurs et arbitres à travers ce quiz. »*

Présenté sous forme de relais, l'objectif de son exercice était **d'améliorer sa rapidité**. Afin d'ensuite pouvoir répondre à la question. Deux équipes s'affrontent et celle qui ne touche pas le ballon en premier doit répondre à une question concernant le Fair-Play.



L'objectif de son atelier est **d'exiger le respect des adversaires en toutes circonstances**.

*« J'ai senti une **bonne implication** de la part des joueuses, elles étaient contentes de faire cette action »* précise Camille.

# DES ACTIONS... EN BREF

*Tout au long de ce mois les services civiques ont mis en place dans leurs clubs des actions PEF, en voici un aperçu...*

**E**rwan a mis en place une action sur le Thème de l'**Environnement** lors de l'entraînement des U6



**Erwan Chevron**  
FC Brains Boiseau



L'exercice se déroule dans une zone de jeu où les joueurs sont en conduite de balle avec le pied fort ou non selon les indications d'Erwan. Autour de celle-ci se trouvent deux **rectangles VRAI** et deux autres **rectangles FAUX**.

*« Pendant 10 minutes j'ai pu poser des **questions sur l'environnement** telles que :*

- *Si tes parents roulent vite consomment-ils plus d'essence ?*
- *Le maillot de l'équipe de France est-il fabriqué avec des bouteilles d'eau ?*
- *Une douche consomme -t-elle moins d'eau qu'un bain ?*
- *L'avion pollue -t-il l'atmosphère ? »* explique Erwan.

Ici l'objectif est de **sensibiliser les plus jeunes, aux questions primordiales concernant l'environnement**. Apprendre aux jeunes footballeurs à éteindre la lumière quand ils sortent des vestiaires, ne pas prendre des douches de plus de 10 minutes, etc...

Des **gestes simples** mais qui s'apprennent dès le plus jeune âge avec cette **action PEF**.



*Les joueurs doivent se diriger vers la bonne zone et une explication était faite. Ensuite une autre question était posée par exemple :*

*Suite à la question « L'avion pollue -t-il l'atmosphère ?*

*Il demande par quel moyen peut-on se déplacer sans polluer. De multiples questions qu'Erwan **incorpore** dans un **exercice technique de conduite de balle** permettant de lier **Programme Educatif Fédéral** et jeu avec ballon.*

# DES ACTIONS... EN BREF

*Tout au long de ce mois les services civiques ont mis en place dans leurs clubs des actions PEF, en voici un aperçu...*



**Kévin Lebrun Ragot**  
**FC Immaculée St-Nazaire**

**A**u FC Immaculée, Kévin met en place une action concernant le thème des **Règles du jeu et de l'arbitrage**.

Il intervient auprès des catégories **U14-U15**, afin de que son action soit qualitative il sépare son groupe en deux.

*Lui-même étant arbitre donc ayant une bonne connaissance des règles, il s'appuie aussi sur les **fiches du PEF** pour réaliser son action. Notamment pour aborder le thème de l'arbitrage de manière **ludique**.*

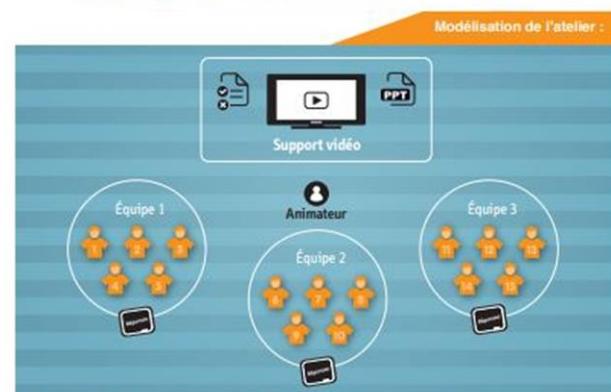
*A partir d'un quiz en interrogeant chacun sur les règles, etc... Ensuite avec l'utilisation d'un drapeau de touche il explique les différentes signalisations dans l'arbitrage de touche.*



*« L'intérêt ici aussi est de mieux savoir où en est chaque joueur sur sa **connaissance des règles**, de **prendre le temps d'expliquer** et qu'il puissent poser des questions mais aussi de **les faire participer** avec notamment l'utilisation d'un drapeau de touche pour voir la signalisation d'un arbitre assistant. »*



*Avec cette action Kévin a une mission: **enseigner les règles essentielles qui permettent de pratiquer collectivement le football.***



- Consignes de l'atelier :**
- Mettre en place cet atelier dans les locaux du club.
  - Répartir les joueurs en équipe de 5.
  - Désigner un joueur - capitaine - d'équipe.
  - Animer un questionnaire sur les lois du jeu, par équipe.
  - Ecrire les réponses aux questions sur une ardoise (une par équipe).
  - Comptabiliser les points et valoriser l'équipe vainqueur.
- Espace nécessaire :**
- Club house - Salle
  - Siège du club - Salle
  - Encadrement souhaité : 1 éducateur
- Effectif idéal :**
- 10 à 15 participants
- Durée de l'action :**
- 30 minutes
- Matériel nécessaire :**
- Salle - Chaises - Tables - Ardoises - Questionnaire et/ou Powerpoint
- Remarque :**
- Possibilité d'inviter un arbitre du club pour animer l'atelier.

Cette fiche action est à retrouver [ici](#)

*Cette action sert à **faire connaître les règles et les gestes de l'arbitrage** que certains ignorent bien qu'étant joueur et il est important de **transmettre** la connaissance de ces règles pour que chaque week-end ils puissent **s'investir dans l'arbitrage** des plus jeunes. L'autre aspect positif de cette action est la meilleure connaissance de chacun sur ce que l'on peut faire ou ne pas faire sur un terrain. »* insiste Kévin.

Preuve de la **réussite de son action**, la vingtaine de joueurs présents, et certains **dirigeants** présents ont posé des questions, montrant ainsi leur implication dans le thème.

# 1 THÈME... 1 ACTION

*Le Programme Educatif Fédéral c'est 6 Thèmes et de nombreuses actions...*



Simon Ruot  
AS Sautron

*Ce mois-ci c'est à Sautron que Simon a mis en place une action PEF sur le thème de la **SANTÉ**.*

**D**es U6 aux U9, c'est une trentaine de joueur de l'AS Sautron qui ont participé à cette action PEF portant sur **l'art de bien faire ses lacets.**



En préparant ses séances Simon fait un constat « *les joueurs ne savaient pas faire leurs lacets* » cela occasionnait une **perte de temps** dans les rotations des ateliers.

Ce type d'action sert à **prévenir le risque de chutes et de blessures.**

Mais aussi à **développer l'autonomie** pour chaque licencié.



*Les joueurs disposent d'une chaussure ainsi que d'un lacet pour s'exercer. Chaque joueur a défait complètement le lacet de la chaussure pour la relacer.*

*« Les enfants étaient à l'écoute et réceptifs. L'action doit être poursuivie dans quelques semaines pour voir l'amélioration »*



*Dans les vestiaires du stade Roger Mabit à Sautron, durant la séance d'entraînement les joueurs alternent entre un **atelier technique** et **l'action PEF**.*

*Pour Simon « **DÉMONTRER - EXPLIQUER - FAIRE RÉPÉTER - CORRIGER - VALORISER** sont les maîtres-mots d'une action PEF »*



# Vous menez des

# actions PEF,

vous souhaitez les mettre  
en avant et apparaître  
dans le courrier du PEF  
du mois prochain ?



*Contactez Pierre Le Foll,  
chargé du suivi des services civiques :*

*[plefoll@foot44.fff.fr](mailto:plefoll@foot44.fff.fr)*

*02-28-01-21-04*

