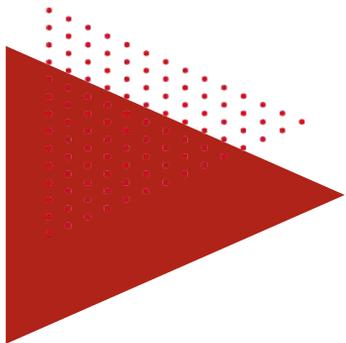




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE
ACTION

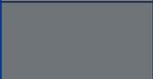
30/09/2022



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	BRETAGNE
DISTRICT	ILLE ET VILAINE
CLUB	ESP CHARTRES DE BRETAGNE FOOTBALL

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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





TEMPS DE SOMMEIL ET D'ÉCRAN

Cette action est adaptée aux catégories U12:U13 et U15F. Idéalement, 10/12 joueurs(ses) sont nécessaires à son bon déroulement soit 2 équipes de 5/6 joueurs(ses).

Pour commencer, chaque équipe est positionnée dans sa propre zone de départ caractérisée par des coupelles. Au top, le 1^{er} joueur(se) de chaque équipe se lance balle aux pieds dans un circuit technique, durant ce circuit l'animateur va poser une question en rapport avec le thème mis en place (ex : Le sommeil est un facteur important de la récupération chez le sportif...). Une fois le parcours technique terminé, 2 planches ou buts réduits se présentent à eux. S'ils pensent que la réponse à la question posée est « VRAI », ils doivent viser la planche de couleur blanche et a contrario s'ils pensent que la réponse à la question est « FAUX » ils doivent viser la planche de couleur rouge.

Une fois que les 2 joueurs(ses) ont fini leur passage, l'animateur se rapproche des 2 groupes pour effectuer un bilan rapide quant à la question qui a été posée auparavant.

- Si seulement l'un(e) des 2 joueurs(ses) a tiré sur la bonne planche, il rapporte un point à son équipe.
- Si les 2 joueurs(ses) ont répondu correctement à la question, c'est le (la) plus rapide qui remporte le point pour son équipe.
- L'équipe qui a le plus de points après que chacun soit passé au moins 1 fois remporte donc la manche.

