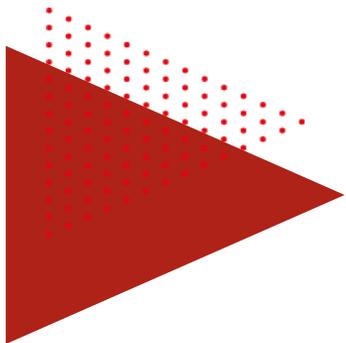




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

08/02/2023



| | Indiquez le nom votre ligue, district et club |
|----------|---|
| LIGUE | OCCITANIE |
| DISTRICT | GARD |
| CLUB | O.ST HILAIRE LA JASSE |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 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 | |





Lacets, c'est gagné !

Pendant la séance d'entraînement du 08/02/2023 la catégorie U9 du club de O.ST HILAIRE LA JASSE a réalisé une action PEF avec pour objectif d'apprendre à nouer des lacets et perfectionner son laçage.

Cette action PEF a été mis en place par Lucas et Joel 2 stagiaires du club avec la participation de 11 joueuses et joueurs.

L'action a commencé par une démonstration collective sur la manière de réaliser ses lacets de chaussures.

Elle s'est poursuivie par un atelier sous forme de relais chronométré.

Ensuite les joueurs ont été réparti en 2 équipes.

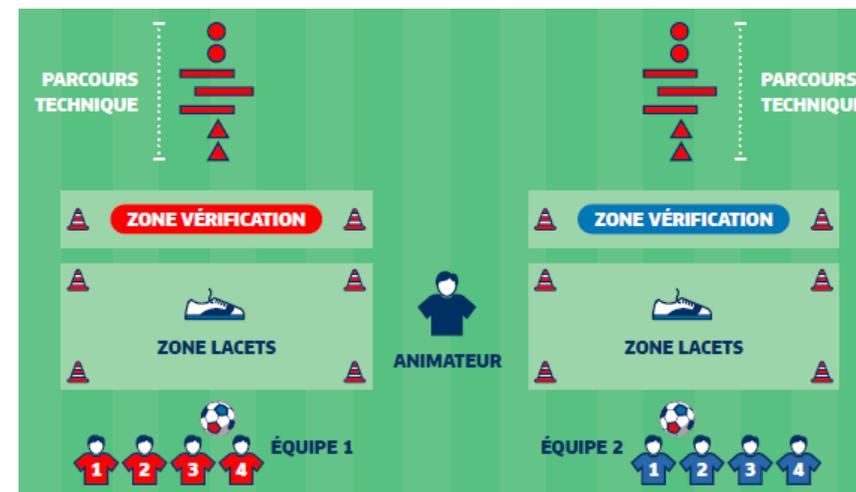
2 parcours techniques identiques ont été mis place avec 3 zones distinctes :

- la zone « lacets » : c'est la zone de laçage des chaussures,
- la zone « vérification » : c'est la zone de vérification du laçage des chaussures,
- la zone « technique » : c'est le parcours technique.

Les joueurs ont été obligé de défaire leurs lacets de chaussures.

Chaque joueur devait débiter l'atelier par le laçage de ses lacets. Ensuite le joueur était invité à se rendre dans la zone « vérification » afin de les faire valider le laçage de ses chaussures par un éducateur.

- Si les lacets étaient conformes : le joueur pouvait poursuivre l'atelier pour y réaliser le « parcours technique ». Pour terminer, le joueur devait revenir en conduite de balle et taper dans la main de son partenaire.
- Si les lacets n'étaient pas conformes : le joueur devait retourner dans la zone « lacets » et pour refaire correctement ses lacets jusqu'à ce qu'ils soient correctement réalisés.



Les U9 se sont montrés impliqués et motivés, ils ont progressé et à la fin de l'action ils ont tous réussis à faire leurs lacets.

