



Revue du PEF



Les actions des clubs de Loire-Atlantique

Sommaire

4

Challenge National du PEF



5

Se déplacer en toute sécurité



6

Séance à distance lors du confinement



7

Apprendre à s'échauffer



8-9

Action du Mois



10

Sensibilisation à l'arbitrage



11

Apprendre à faire son sac



12

Entretien du complexe





Consignes Sanitaires



L'arbitrage des Jeunes
par les jeunes



Je suis d'attaque
avec mon sac



A chaque temps
ses vêtements



Biathlon sur les
Lois du Jeu



PEFADOM



En distanciel le site internet



Quiz Culture Foot



Challenge National du PEF



Sa Raison d'être

- Fortes mobilisations au niveau des clubs
- Existence d'une valorisation des clubs au niveau de certaines Ligues et Districts
- Absence d'une valorisation au niveau de la FFF

Ses principes

- Il permettra aux clubs de valoriser leurs actions au niveau de leur District.
- Les Districts qualifieront au niveau Régional un ou plusieurs clubs.
- Les Ligues qualifieront un seul club au niveau National.

Les Modalités de Participation

- Tous les Clubs inscrits dans le PEF peuvent participer.
- Pour s'inscrire le Club doit faire la démarche sur Footclubs.
- Au niveau du District de Loire-Atlantique, le Club doit compléter le Google Form mis en place pour justifier son action.
- A la suite de ce Google Form une fiche action sera quant à elle remplie automatiquement.

Les Critères d'évaluation

- La Diversité des Publics touchés (Catégories de joueurs/joueuses, Parents, Dirigeants, Educateurs, Arbitres, etc.)
- La Diversité des différents thèmes abordés.
- La qualité et la résonance des actions effectuées.
- (utilisation de la fiche PEF/ actions innovantes)
- La quantité d'actions proposées.

Valorisation

- Le Club choisit au niveau de la Ligue sera invité à un week-end à Clairefontaine, avec son effectif U11, pour participer à différents ateliers.

Se déplacer en toute sécurité



Environnement



Le Mercredi 16 Octobre durant un entraînement le Club de l'AC Chapelain a organisé une action PEF en rapport avec l'environnement et les moyens de déplacement. Il y avait durant cette action 12 participants des U16 masculins.



Avec cette action, les joueurs ont pu comprendre qu'un accident pouvait arriver à n'importe quel moment et donc que le respect des règles permettait d'éviter de se mettre en danger.

Pour cela des groupes de 3 personnes ont été composés et pendant 5 minutes les joueurs ont réfléchi sur les différents moyens pour se déplacer aux séances d'entraînements ou aux matchs.



"En plus des risques des dangers, nous avons pu nous pencher sur la question de l'écologie afin de savoir quel moyen de transport était le plus bénéfique pour la planète".

Séance à distance lors du confinement



Pendant le confinement le Club de Clisson a mis en place un suivi sportif pour ses joueurs de la catégorie U7 à U15 afin d'essayer de leur instaurer une routine sportive.

"Je suis très content, je continue de voir des enfants tout de même heureux avec une pratique du foot à distance".

En instaurant ces actions, le club voulait que les joueurs gardent une pratique sportive régulière tout en gardant en tête les règles de leur sport, pour cela un quiz a lui aussi été mis en place.



Cette activité se répète le Mercredi et le Samedi, les enfants reçoivent par mail leur fiche du jour composée de 5 questions, ainsi qu'un exercice technique à réaliser.

Apprendre à s'échauffer

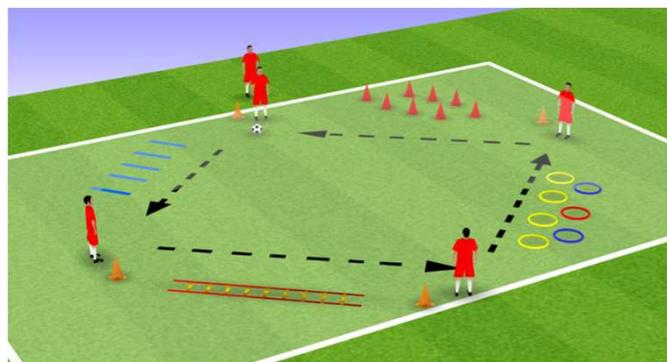


Le 13 Octobre 2020 le Club de l'AC Chapelain a pris le temps pendant un entraînement d'organiser une action PEF en rapport avec l'échauffement.

L'objectif de cette action était d'apprendre aux jeunes joueurs à s'échauffer en autonomie.



Pour cela ont été montré à l'entraînement aux U16 Masculins les gestes pour bien s'échauffer les muscles qui seront sollicités durant la pratique sportive (entraînements ou matchs).



L'action du Mois



Engagement
Citoyen



« Tous Unis par une même couleur »

Le Samedi 17 Octobre le Club de Foot de l'AOS Pontchâteau organisait une journée de solidarité sur le cancer du sein, l'opération « Octobre Rose ». L'objectif de cette journée était de sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et de soutenir la recherche.



Pour cela le club a organisé dans un premier temps une randonnée pédestre, associée à une vente de T-Shirts afin de récolter un maximum de dons.

"S'impliquer dans la vie de son club pour une mission caritative".

Pour faire prendre conscience et sensibiliser à propos de cette maladie, le club a organisé des témoignages avec des personnes touchées et a partagé cette journée sur l'ensemble de ses réseaux sociaux.



Pourquoi Cette action?



Le Club a mis en place cette action afin de rassembler un large public autour d'une noble cause qu'est le dépistage du cancer du sein.

Un jeu de Maillot, "Octobre Rose" sera créé pour les U15 Féminines afin de porter l'action sur les terrains tout au long de la saison.



"Le Résultat Final"

- 360 Marcheurs
- 60 Bénévoles
- 500 T-Shirts vendus
- 80 Repas servis
- 1650€ de dons récoltés



"Comme quoi quand on veut quelque chose et qu'on s'en donne les moyens rien nous est impossible."



Antoine joueur senior de l'AOSP

« Le soutien physique et moral est très important, il ne faut pas lâcher ça » .

Sensibilisation à l'arbitrage



Arbitrage



Le Club de Thouaré sur Loire a organisé au Parc des Sports une action PEF sur les règles du jeu et l'arbitrage du Football.



Cette action concernait les U14 et U15 et avait pour objectif d'apprendre les règles du Football à 11 puisque de nombreuses joueuses venaient du Football à 8. Il leur fallait donc pour les intégrer leur apprendre les règles.

Pour cela un arbitre du club a expliqué aux joueuses les différentes lois du jeu pour le Football à 11. Tel que : les procédures de remplacement, les positions de hors jeu, les gestuelles de l'arbitre, ...



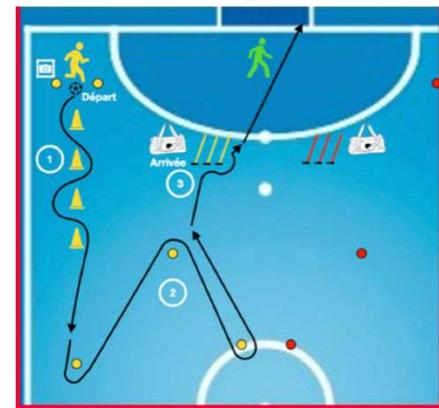
« Les joueuses étaient très satisfaites de l'activité surtout les U14 » .

Apprendre à faire Son sac



Le 20 Octobre 2020 le Club de Saint Sébastien a décidé d'organiser un atelier en rapport avec la thématique santé du PEF.

L'action avait pour objectif principal d'apprendre aux joueurs à bien faire leur sac de Football et surtout à bien s'équiper. Cette action se déroulait dans le Gymnase du club et regroupait les (U10,U11) ainsi que les (U12,U13) Masculins.



« Bilan positif, les joueurs et joueuses sont plutôt réceptifs aux différentes actions menées. Nous allons continuer à mettre en place des actions durant la saison sur l'ensemble des thématiques » .



Pour cela, l'action a été réalisée sous forme de course relais avec un parcours technique. Deux équipes disposaient au départ de la course de plusieurs images représentant des objets ou vêtements. A la fin du parcours technique, une fois celui-ci réussi, le joueur devait déposer son image dans le sac de football appartenant à son équipe.

Entretien du complexe



Environnement



C'est pendant une séance d'entraînement que le Football Club Gétigné-Boussay a décidé de mettre en place une action PEF sur la thématique de l'environnement. Cette action regroupait les U8-U9 et les U12-U13 Masculins.



L'objectif de cette action était de faire prendre conscience aux jeunes joueurs du travail effectué quotidiennement par les collectivités et l'ensemble des bénévoles. Pour que le stade soit toujours prêt à accueillir les licenciés.

" Joueurs mais pas que"

Pendant 2 heures, 25 jeunes joueurs ont entretenu l'espace extérieur de leur stade en ramassant les mégots et autres déchets tel que les mauvaises herbes ou bien en rangeant et en triant le matériel du stade.



"Les Joueurs ont passé un moment positif et convivial et n'ont pas du tout rechigné à la tâche et ont fait un travail remarquable malgré leur jeune âge pour certain".

"Comme quoi il est important d'inculquer des valeurs aux enfants même dès leur plus jeune âge".

Consignes Sanitaires



Le 03 Août le Club de Saint-Aubin de Guérande a rassemblé ses licenciés autour d'une action PEF sur la santé et le respect des consignes sanitaires.

L'objectif de cette action était de transmettre à tous les acteurs du club l'ensemble des consignes sanitaires. Afin que le sport puisse reprendre dans de bonnes conditions.



1 Accès Vestiaire **INTERDIT**

2 Les éducateurs doivent tenir à jour un registre de présence

3 Masque obligatoire pour les éducateurs

4 Limiter l'accès au banc de touche

5 Matches amicaux = chacun son maillot!

6 Lavage des mains obligatoire avant de rentrer sur le terrain

7 Distanciation de 1m pour joueurs et parents

8 Lavage des chasubles après chaque séance

9 Manipulation du matériel seulement par les éducateurs

10 Port du masque obligatoire dans le club-house

PROTOCOLE SANITAIRE COVID-19

LES 10 CONSIGNES À APPLIQUER POUR LA REPRISE

Pour cela, le Club a diffusé et transmis sur son terrain de Foot une affiche personnalisée sur les consignes sanitaires à respecter pour reprendre les entraînements.

"Ressenti très positif pour l'ensemble des acteurs"

L'arbitrage des jeunes par les jeunes



Arbitrage



A partir du Mois de Septembre le club de Saint-Aubin a organisé une action autour de la thématique arbitrage du PEF. Cette action est toujours pratiquée et concerne l'ensemble des licenciés du Club



L'action avait pour objectif de sensibiliser les jeunes joueurs plus particulièrement les U14/U15 aux valeurs de l'arbitrage mais aussi de leur sport en général.

Afin que cet objectif puisse être réalisé chaque Samedi, 2 Joueurs de la catégorie U14/U15 doivent se lever pour aller arbitrer des matchs de la catégorie U11.



" Un ressenti très positif avec la présence permanente de 2 joueurs U14/15 sans même avoir besoin d'en désigner ".

Je suis d'attaque avec mon sac



Durant la journée du 7 Octobre 2020 le Club de Saint-Aubin a organisé une action sur la thématique santé du PEF.

En établissant cette action le Club de Saint-Aubin voulait enseigner aux jeunes licenciés l'importance de bien faire son sac de sport à travers un atelier technique.

FICHE « OBJETS »

- BONS - OBJETS	- MAUVAIS - OBJETS
Get bouche	Mercer
Goutte d'eau	Jein
Survêtement	Canote de soda
Costume	Bidon
Bain de toilette	Lunette de soleil
Bonnet	Manteau
Flut	Echarpe
Drapses	Pyjama
Short	Biju
Protège-tibias	Ringier
Gants	Lunette de piscine
Mallet	Ballon de rugby
Chevalet de foot	Destruir portable
Servette de bain	Chelier

"Ressenti positif puisque les enfants sont venus avec tout le matériel nécessaire sur les entraînements et plateaux suivants."

SANTÉ ACTION TERRAIN
Je suis d'attaque avec mon sac !

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

Matériel nécessaire :
- Opéra - Sac de sport
- Coussinets - Canotau -
- Ombre - Ballon - Chaussettes

Espace nécessaire :
- 100 mètres de Football
- Encadrement technique
- 2 parcours
- 10 à 12 joueurs

Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Concevoir 2 parcours techniques identiques en modélisant 2 zones distinctes :
 - la zone « objets » au milieu du parcours - des images d'objets appartenant nécessaires à la pratique du football et des images d'objets « intrus » y sont insérées.
 - 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 chronométrés.
- Proposer le système de rotation suivant :
 - Chronométrage paré en équipe.
 - Matras de 30 secondes pour chaque « mauvais » objet dans la zone du sac de sport.
 - Réaliser un débriefing en fin d'atelier avec les joueurs.

Pour cela les joueurs ont été répartis en 2 équipes, 2 parcours techniques y ont été établis.

Avec une Zone objet contenant des images d'objets à mettre dans son sac et des images intrus. Ainsi qu'une Zone sac ou un sac était présent en fin de parcours



A chaque Temps ses Vêtements



Pendant la journée du 7 Octobre 2020 le Club de Saint-Aubin a organisé une action sur la thématique santé du PEF et plus précisément sur la préparation d'un sac de sport en fonction des conditions météorologiques.



Le principal objectif de cette action est de faire en sorte que les jeunes joueurs sachent adapter la préparation de leur sac, en fonction des différentes conditions météorologiques. Afin qu'ils puissent s'entraîner ou bien jouer un match dans des conditions optimales.



Il fallait pour cela : Délimiter le terrain en 2 Zones.

La Zone objet avec des images d'équipements sportif et 1 Zone sac. Une condition météorologique était annoncée et le joueur devait se diriger dans la Zone objet ballon au pied pour récupérer l'équipement adapté.

Biathlon sur les Lois du Jeu



Arbitrage



Durant la journée du 8 Août le club de Saint-Aubin a effectué une action sur la thématique règles du jeu et arbitrage du PEF. Pour cela un Biathlon sur les Lois du jeu a été mis en place.

En effectuant cette action le club souhaitait sensibiliser ses jeunes joueurs et plus particulièrement les U16 aux valeurs de leur sport. Elle avait aussi pour objectif de leur faire connaître les règles du Football.

Pour cela, des équipes de 2 joueurs ont été faites et, elles devaient réaliser un défi technique avant de répondre à une question sur les lois du jeu pour passer à l'atelier suivant.

Biathlon sur les Lois du jeu

1- Pénalty, le tireur s'élançait tire sur la barre transversale et récupère le ballon tir à nouveau et marque le but:

- A- But accordé, coup d'envoi
- B- Coup franc direct pour la défense
- C- Coup-franc indirect pour la défense

2- Pénalty, le tireur s'élançait marque un arrêt lors de son dernier appui et frappe au but. Il marque. Décision ?

- A- penalty à refaire, avertissement au tireur.
- B- CFI pour La Défense sur le point de penalty et avertissement au tireur
- C- But accordé, coup d'envoi

3- Pénalty, le tireur s'élançait pour tirer au but c'est alors que des défenseurs et des attaquants rentrent dans la surface avant le botté, le but est marqué, décision ?

- A- Penalty à refaire
- B- CFI pour la défense
- C- But accordé coup d'envoi

4- Coup-franc pour la défense dans sa propre surface de réparation, le botteur tire le coup-franc, mais un attaquant régulièrement placé intercepte le ballon avant qu'il ne parvienne à son coéquipier et avant qu'il sorte de la surface de réparation, décision ?

- A- CF à refaire
- B- Laisser jouer
- C- CFI pour l'équipe défendant à l'endroit où l'attaquant a touché le ballon

5- Un attaquant se présente face au gardien, il tire sur la barre transversale, le ballon éclate et rentre dans le but, décision ?

- A- But accordé coup d'envoi
- B- Coup franc indirect ou le ballon est devenu défectueux
- C- Balle à terre ou le ballon est devenu défectueux

6- Alors que le ballon est en jeu, deux partenaires se frappent, décision ?

- A- exclusion des deux joueurs et reprise par coup franc indirect pour l'équipe adverse à l'endroit où les joueurs se battent
- B- Exclusion des deux joueurs et reprise par un coup franc direct ou pénalty à l'endroit où les joueurs se battent pour l'équipe adverse.
- C- Exclusion des deux joueurs et reprise balle à terre à l'endroit où les joueurs se battent.

7- Alors que le ballon arrive en hauteur, un joueur cherche à disputer celui-ci de la tête et son adversaire essaye de le jouer du pied, le joueur lève donc son pied à hauteur de la tête de son adversaire et touche son visage, décision ?

- A- exclusion et reprise par coup franc direct ou pénalty à l'endroit où le joueur réalise le pied haut.
- B- Exclusion et reprise par coup franc Indirect à l'endroit où le joueur réalise le pied haut.
- C- Avt et coup franc indirect ou le joueur réalise le pied haut.

8- Pénalty. Un défenseur, blessé, se fait soigner derrière la ligne de but. Le ballon, joué par le tireur, est en jeu normalement lorsque le blessé rentre sur le terrain et d'un coup de pied l'empêche de pénétrer dans le but. Décisions ?

- A- Arrêt du jeu. Exclusion du joueur fautif pour avoir empêché l'équipe adverse de marquer un but. Penalty à recommencer.
- B- Arrêt du jeu. Exclusion du joueur fautif pour avoir empêché l'équipe adverse de marquer un but. Coup franc direct ou le défenseur touche le ballon.
- C- Arrêt du jeu. Exclusion du joueur fautif pour avoir empêché l'équipe adverse de marquer un but. Bat ou il touche le ballon.

PEFADOM



Santé	Engagement citoyen	Environnement
Fair Play	Règles du jeu et arbitrage	Culture Foot

A partir du 2/11 le Club de Saint-Aubin a programmé des actions pour les (U16,U17) et les (U18,U19) en rapport avec le PEFADOM proposé par la Ligue.

PEF A DOM S1 CONFINEMENT/N°1
ENSEMBLE SOYONS P.R.E.T.S, SOYONS FOOT

Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Nous sommes confinés à nouveau. Impossible d'aller en club, retrouve donc une nouvelle série PEF A DOM avec deux numéros par semaine. Tu pourras te dépenser corps et esprit avec LE PEF ! Alors PRETS ? JOUEZ !

1 QUIZZ ARBITRAGE (Réponse dans le prochain numéro)

Q1] L'arbitre procède au tirage au sort. La joueuse qui remporte le toss pourra :
A) Choisir le ballon
B) Donner le coup d'envoi
C) Choisir son camp ou l'équipe attaquera ou donner le coup d'envoi

Q2] Un entraîneur sort légèrement de sa zone technique ?
A) Il est sanctionné d'un carton rouge
B) Il est sanctionné d'un carton jaune
C) Il ne peut plus bouger de son banc
D) Tout dépend de mon interprétation

Q3] Sur une rentrée de touche, ou doit être l'adversaire ?
A) Pas de distance obligatoire
B) A au moins 1 mètre de la remise en jeu
C) A au moins 2 mètres de la remise en jeu
D) A au moins 3 mètres de la remise en jeu

Q4] Sur quelles remises en jeu ne peut-il pas y avoir de hors-jeu ?
A) Touche
B) Corner
C) Balle à terre
D) Coup franc indirect

2 ECHAUFFE-TOI BIEN

Numéro 1 : Corde à sauter
Réalisation : Prend la corde à sauter et saute pendant 3 à 4 minutes.
PS: si tu n'as pas de corde à sauter chez toi, hanches ainsi que des rotations du récupération entre chaque série.

Numéro 2 : étirements dynamiques
Réalisation : Réalise des balancements de bras, rotation des Squats en prenant 30 secondes de récupération entre chaque série.

Numéro 3 : Squat
Réalisation : Tu vas réaliser 4 séries de 15 Squats en prenant 30 secondes de récupération entre chaque série.

Numéro 4 : Jumping Jacks
Réalisation : Tu vas réaliser 4 séries de 15 Jumping Jacks en prenant 30 secondes de récupération entre chaque série.

Parce qu'une bonne santé c'est d'abord une préparation, quels objets doit-tu mettre dans ton sac avant l'entraînement/le match ?
Gel isotherme, Couverture, Bonnet, Gants, Serrin de réchauffe, Crampes, Protèges tibia, Serviette de douche, Encense, Mousse de protection, Gel hydroalcoolique, Chaussette...

L'INFO' ARBITRAGE :
Le savais-tu ?
Chaque année, plus d'un million de matchs sont disputés dont plus de 600 000 sont arbitrés par des arbitres officiels.

Conseil du Jour : Pour rester en bonne santé, pense à maintenir une activité physique (1h/jour et à 1km max du domicile)

Espace : Ton Jardin
Durée : 15 minutes
Matériel : Divers objets + Zone sac
Niveau I : 5 obstacles sur le parcours technique
Niveau II : 10 obstacles sur le parcours technique
Niveau III : 15 obstacles sur le parcours technique

Ce programme va permettre au club de diffuser du contenu pédagogique aux licenciés en lien avec le PEF. Mais surtout il permet aussi au Club de garder le lien avec ses licenciés durant le confinement.

Il s'organise ainsi: 3 fois par semaine l'ensemble des licenciés vont recevoir un contenu pédagogique avec du contenu varié qu'ils vont devoir compléter chez eux.

PEF A DOM S1 CONFINEMENT/N°2
ENSEMBLE SOYONS P.R.E.T.S, SOYONS FOOT

Bonjour à tous ami(e)s PEF'EURS. Nous sommes confinés à nouveau. Impossible d'aller en club, retrouve donc une nouvelle série PEF A DOM avec deux numéros par semaine. Tu pourras te dépenser corps et esprit avec LE PEF ! Alors PRETS ? JOUEZ !

1 CONNAIS-TU BIEN TON CORPS ?

Réponse QUIZZ N°1 : Q1→C/Q2→D/Q3→C/Q4→A+B+C

Règle du jeu :
Remplis cette grille en complétant avec les muscles ou groupes musculaires désignés par les différents points de couleurs ! (Mot Singulier ou Pluriel)
Attention : Un intrus se trouve dans la grille (thème secondaire PEF A DOM)

L'INFO' ARBITRAGE :
Le savais-tu ?
Chaque année, une liste est définie pour désigner les arbitres qui officieront en coupe européenne. On y retrouve notamment Clément Turpin et Benoît Bastien.

2 TOUCHE LE BALLON

ETAPES :
ETAPÉ 1 : JONGLÉS
Prend ton ballon et réalise 3 séries de 2 minutes en enchaînement le max de jongles

ETAPÉ 2 : Précision
Prend ton ballon et positionne une chaise à 3 m de toi. Pendant 4 minutes, tente de faire passer au maximum ton ballon sous la chaise

ETAPÉ 3 : Course
Réalise un circuit de course dans ton jardin en positionnant le ballon au bout du circuit avec un mini but. Durant 5 minutes, réalise ce circuit le plus de fois possible en tentant de marquer

3 LA BONNE DECISION

ATELIER 1 :
→ Course en avant
→ Course latérale
→ Phase de décision : Une situation est énoncée (hors-jeu, penalty ...), tu dois reproduire le geste de l'arbitre avec ton drapeau(ou serviette)

ATELIER 2 :
→ Parcours technique
→ Motricité sans ballon
→ Phase de décision : Imprime des situations de jeu sur internet, lorsque tu as fini ton passage, fait le bon geste en fonction de



En distanciel, le site Internet



Le 26 Octobre 2020 le Club de Nantes Métropole Futsal a créé une plateforme interactive pour l'ensemble de ses licenciés.



Cet outil digital est là pour répondre à la problématique du confinement, à terme il permettra d'effectuer un suivi profond des jeunes et des familles tout en s'adaptant aux différents publics ainsi qu'aux nouvelles tendances. C'est aussi un moyen de renforcer l'impact entre l'inclusion et l'équité.

« Pas de classe sociale, pas de handicap, pas de différence ni d'orientation religieuse sur la plateforme. »

Le site internet est quant à lui alimenté régulièrement avec de nouveaux contenus et où les joueurs y retrouvent un programme hebdomadaire complet composé d'activités athlétiques, de maintien de forme ainsi que des activités culturelles et éducatives autour du sport.



Quiz Culture

Foot



Quelle est la capitaine de l'équipe de France de Football?

Amandine Henry



Eugénie Le Sommer



Sarah Bouhaddi



Qui est le meilleur buteur de l'histoire de l'équipe de France?

Thierry Henry



Zinedine Zidane



Olivier Giroud



Quel club a remporté le plus de championnat de France?

ASSE



PSG



FCN

