

Engagement citoyen



Culture Foot



LE COURRIER DU PEF

Santé



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 4/5

L'ACTION DU MOIS



Une action chaque mois mise en valeur dans le PEF.



Page 6

UN CLUB DANS LE PEF

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



Page 7/8/9

DES ACTIONS... EN BREF

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



Page 10/11

1 THÈME = 1 ACTION

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



LES INFOS DU MOIS

Fémi-plage : les inscriptions sont lancées !

Le District 44 lance les inscriptions pour la
17ème édition du FÉMI PLAGE !

Ouverte, **gratuitement**, aux **jeunes filles de 6 à 16 ans**, leur « Coupe du Monde sur le sable » se déroulera sur la **Plage de l'Océan à St Brevin les Pins** de 12h30 à 16h le **dimanche 17 Juin**.

Inscription **GRATUITE** **avant le 26 mai 2018**:

- Par club ⇒ [inscription ici](#)
- Individuellement ⇒ [inscription ici](#)



Journée P.R.E.T.S : les dernières inscriptions !

Vous êtes un club du **District 44**, vous êtes inscrits dans le **Programme Éducatif Fédéral**, et vous souhaitez participer à **cette journée éducative** ayant pour but de **promouvoir le développement du footballeur, de la footballeuse, du citoyen et de la citoyenne** autour des **5 valeurs** prônées par la Fédération Française de Football avec le Programme Éducatif Fédéral.

INSCRIVEZ-VOUS !

Les clubs labellisés ou dans une démarche de labellisation ont l'obligation de s'engager dans cette journée (Label jeunes et Label Ecole Féminine de Football.)

Des volontaires formés aux premiers secours.



Ce mois-ci les **22 services civiques** ont tous passé leur **PSC1**. A l'issue de la formation PSC1, les volontaires en Service Civique ont acquis les réflexes nécessaires à une **intervention d'urgence** dans l'attente des secours extérieurs et un savoir-faire permettant d'évaluer l'urgence et de mettre en pratique les gestes techniques appropriés. Une formation obligatoire dans leur mission.

Ils sont P.R.E.T.S !



Le District de Football de Loire-Atlantique avec la collaboration de l'ASR Machecoul organise la première édition de la Journée Éducative **SOYONS PRETS** le **samedi 9 juin 2018** au stade de la Rabine à Machecoul de **10 h à 17 h 30**.

Une **réunion de préparation** se tenait à Machecoul jeudi 29 mars dernier afin de préparer la **journée éducative « Soyons P.R.E.T.S »**.

Jean-Philippe Guérin (responsable de l'organisation de la journée), Jean-Pierre Richard (Président de la Commission Événementielle Football d'Animation), Rudolph Blanchard (CDFA), Dimitri Renaud, Pierre Le Foll (suivi des services civiques) étaient présents.



M. Dominique Pilet (président de l'ASR Machecoul) et les membres du club organisateur de la journée Éducative étaient réunis autour de la table afin de préparer au mieux cet événement.

Cette journée placée sous le signe des valeurs **Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité** se déroulera le **Samedi 9 juin** prochain à Machecoul.

Cette journée d'animation regroupera 48 de 8 joueurs (U11 - U10 et 3 U9 (3 maxi.) : 24 équipes filles et 24 équipes garçons. Pour les filles, vous avez la possibilité d'avoir des joueuses non licenciées. Toutes les équipes participeront à l'ensemble des **ateliers, stands et jeux**.

Merci de bien vouloir remplir le questionnaire suivant afin de vous inscrire [ici](#).

SOYEZ P.R.E.T.S !



Xavier Peresse
ES des Marais

L'ACTION DU MOIS

Ce mois-ci le rendez-vous était pris avec Xavier au club de l'ES des Marais.

Lors d'un festi-foot sur le stade de Rouans, Xavier décide de mettre en place une action sur le thème de la **Culture Foot**.

« Les jeunes enfants sont à un stade de leur développement qui les **centre** beaucoup **sur leur propre personne** même dans un sport qui se veut collectif. » partant de ce constat Xavier décide donc de mettre en place une action PEF.

Ici la compétence visée est de **prioriser le jeu collectif** avec comme objectif de sensibiliser sur la manière de **célébrer un but** pour son équipe.



Ici on demande à chaque équipe de réaliser une célébration (collective) après un but. Ensuite, on rassemble chaque joueur afin **d'échanger sur les célébrations réalisées et déterminer ce qui est acceptable ou non**. On vote et retient une célébration, « la meilleure », pour les matchs du week-end.

Ils n'ont pas encore développé la capacité de ressentir les émotions, les sentiments, les expériences d'une autre personne ou de se mettre à sa place d'avoir de l'empathie. Lors de but les célébrations sont souvent individuelles et peuvent parfois être perçues par les adversaires comme étant moqueuses » insiste Xavier.

CULTURE FOOT
ACTION TERRAIN
Protocole de célébration du but

Compétences visées : Prioriser le projet collectif
L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur la manière de célébrer un but pour son équipe

Modification de l'atelier :

Animateur	Animateur	Animateur
Zone célébration du but	Zone célébration du but	Zone célébration du but
Terrain 1	Terrain 1	Terrain 1

Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en plusieurs équipes.
- Demander à chaque équipe de réfléchir à un modèle de célébration collective (tous les joueurs).
- Organiser des matchs et demander aux équipes de réaliser cette célébration (collective) après chaque but.
- Organiser, à l'issue des rencontres, un rassemblement des joueurs afin d'échanger sur les célébrations réalisées et déterminer ce qui est acceptable ou non.
- Mettre en place un vote (à main levée) sur la « meilleure » célébration de but.
- Retenir cette célébration pour les matchs du week-end.

Espace nécessaire : 1/2 terrain de football
Encadrement souhaité : 1 personne
Effectif idéal : 12 à 20 joueurs
Durée de l'action : 45 minutes
Matériel nécessaire : Ballons - Chapeaux - Bâtons - Chaussettes
Remarques : L'educateur doit axer les modalités de célébration de but dans le respect des adversaires et du fair play. Ce qui n'est pas acceptable : célébration individuelle, provocations diverses, sorties du terrain, retrait de ses équipements etc...

*Pour répondre à ces problèmes, Xavier et les éducateurs de l'ES des Marais se sont appuyés sur la **fiche technique** proposée dans le **PEF** : protocole de célébration de but. Et finalement quoi de mieux qu'un festi-foot pour mettre en place cette action ?*



Xavier Peresse
ES des Marais

L'ACTION DU MOIS

Ce mois-ci le rendez-vous était pris avec Xavier au club de l'ES des Marais.

Les joueurs et leur éducateur ont cinq minutes pour trouver une célébration, l'éducateur doit axer les modalités des célébrations de but dans le **respect de l'adversaire et du fair-play.**



A la fin des rencontres les joueurs sont ensuite réunis par équipe et viennent montrer chacun leur tour leur célébration devant l'ensemble des joueurs et des éducateurs. Les **célébrations** les plus appréciées pourront être **retenus** pour les prochains **plateaux et festi-foot.**

Cette action est aussi le moyen de comprendre et de voir que les **célébrations individuelles**, les **provocations diverses**, sortie du terrain et retrait des équipements ne sont **pas acceptables**. Lorsque toutes les équipes se sont mis d'accord sur leur célébration, les joueurs doivent donc la réaliser après chaque but.

Savoir célébrer un but de manière collective, dans le respect de chacun, c'est aussi pouvoir **améliorer** une certaine **cohésion** d'équipe, de groupe qui est nécessaire.



Pour chaque équipe il faut s'investir à sa manière en célébrant un but, certains choisissent le « DAB » toujours à l'honneur chez les plus jeunes.

*« Une matinée dans la joie et la bonne humeur, une action simple à mettre en place qui permet de **sensibiliser** les jeunes joueurs sur les notions de **Fair-Play** et de **collectif** » conclue Xavier.*

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 l'**AC Saint-Brevin** qui s'investit pleinement dans le Programme Éducatif Fédéral avec de nombreuses actions notamment celle concernant le thème de la **Culture Foot**.

C'est durant le stage d'hiver féminin sur la pelouse synthétique du stade Jean Vincent que l'action se déroule.

Chaque équipe doit écouter les questions, réaliser le circuit technique et stopper le ballon dans la porte qui correspond à la bonne réponse. Les **questions** portent sur **l'histoire du foot** et sur **l'histoire du club**.

A travers un parcours chaque joueuse doit répondre à des questions sur **l'histoire de son club** l'AC St Brevin mais aussi sur l'histoire du foot en général.



L'objectif est de **sensibiliser les jeunes licenciées sur l'histoire de leur sport** et de leur club favori pour leur transmettre une « culture foot ».

L'AC Saint-Brevin propose aussi des actions sur le thème de l'**Environnement**.

Chaque équipe allant de U10 à U13 possède deux sacs poubelles, un noir et un jaune. Les équipes **identifient et ramassent les déchets** afin de décider dans quelle poubelle les mettre.



C'est sous forme d'équipe et de manière ludique que les éducateurs ont abordés cette action.

« L'objectif est de **sensibiliser** le maximum de joueurs sur le **tri des déchets** et faire en sorte qu'il sache où jeter les déchets que ce soit chez eux, à l'école et dans n'importe quel endroit où ils se trouvent » indique un dirigeant du club.

Chacun de nous produit 1 kilo de déchet par jour, il est donc important de mettre en place de telle action afin de **faire prendre conscience de l'impact environnemental** que peuvent avoir nos **habitudes de consommation**.



*A l'AC St Brevin on sensibilise sur la **culture footballistique** au travers d'un **parcours technique**.*

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...



Lucas Leduc
Nantes Sud 98



Lucas décide de mettre en place une action **ENVIRONNEMENT** tout en liant cela à un parcours technique.

Après avoir défini en groupe ce qu'est le tri sélectif, par groupe de 10 sur une durée de 20 minutes, les enfants devront faire un parcours avec ballon, arrivé à mi-chemin il devront choisir un déchet suivant la couleur de la poubelle que Lucas aura annoncé.



Chacun poursuivra le parcours, déchet en main, et le déposer dans la zone de couleur correspondant à la bonne poubelle.

« Durant cette action il aussi été question des autres déchets recyclables tel que les piles, les empailles, les bouchons et les vêtements. » insiste Lucas.

Chacun est ressorti de cette action **sensibilisé à l'importance du tri sélectif.**

Face aux deux types de poubelles, jaunes et vertes, les enfants doivent choisir.



Camille Rouxel
St-Nazaire Atlantique Football



Camille s'appuie sur le thème de la **Culture Foot** pour réaliser son action en invitant les **jeunes joueuses à accompagner les Seniors lors du protocole.**

L'objectif de cette action était pour Camille, « *de mettre en avant la section féminine.* »

« Celle-ci s'est très bien déroulé nous les avons réunis dans le vestiaire pour leur expliquer ce qu'elle avait à faire, et ensuite nous avons commencé le protocole. »



Les joueuses concernées était des U6 jusqu'à U18. Toutefois le point négatif est le manque d'intérêt des catégories U18 Féminine pour cette action.

On voit ici l'importance d'impliquer chaque catégorie dans **la fidélisation au sein du club** afin que chacun puisse **s'investir et participer à la construction et la vie du club.**

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...



Élise Bommé
GJ Ancenis SG



Dans le cadre du stage organisé par le club, les jeunes du RCA 44 ont visité la nouvelle caserne des pompiers d'Ancenis. Une visite sur le thème de **l'Engagement Citoyen**.

En effet, ce sont 20 jeunes qui se sont déplacés dans la caserne flambant neuve des pompiers d'Ancenis. Après une visite de la caserne et la découverte des différents camions, les jeunes ont pu avoir une **initiation aux gestes de 1^{er} secours**.



La sensibilisation aux premiers secours, qui alerter en premier ? Que faire ?

Puis une mise en situation : PLS, massage cardiaque, défibrillateur.

« L'objectif de cette après-midi était que les jeunes aient des **moyens et des connaissances** lorsqu'ils sont face à un incident sur le terrain ou autres. »



Au terme de cette après-midi, chacun est reparti avec le sourire et un flyer pour leur rappeler les étapes d'une situation de secours.

« *Certains ont reconnus que cela leur permettaient de savoir comment réagir dans une situation d'urgence, d'autres y ont même trouvé une vocation.* »
conclut Élise.



Lors de ce même stage, Élise a mis en place une action sur le thème de la **Santé**, ils ont pu également être sensibilisé au sucre dans les différentes boissons.



6 boissons, qu'ils connaissent bien, leur ont été exposées (eau, Coca, Redbull, jus de fruit, Orangina, Sprite).

Par groupe, ils devaient dans un premier temps réussir à mettre dans l'ordre croissant les boissons en fonction du sucre. En fonction des réponses, les enfants ont pu donner leur avis sur les différentes réponses.

« Je leur ai ensuite proposé de construire leur panneau afin de se rendre compte le sucre que contient chacune des boissons [...]



[...]Une manière réaliste afin de faire **prendre conscience** à chacun ce que contient chaque **boisson sucrée**. » insiste Élise.

Le groupe a choisi un slogan pour illustrer ce panneau « **Préférez de l'eau à une boisson sucrée, cela vous permettra de rester en bonne santé !** »

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...



Erwan Chevron
FC Brains Boiseau



Erwan a décidé de mettre en place une action lors de l'entraînement avec les U11 ainsi que les U13 sur le thème du **Tri Sélectif**.



« Je formais deux équipes, celles-ci se positionnaient au départ d'un parcours. [...]

[...] J'annonçais un déchet, un joueur de chaque équipe faisait le parcours technique sous forme de vitesse (Slalom, lattes) et déposait son ballon dans une zone « dépôt » défini préalablement, puis prenait une coupelle et la déposait dans un des cerceaux : (ROUGE : Produits toxiques, VERT : Verres, JAUNE : Plastiques, BLEU : Papiers/Cartons). » décrit Erwan.



Ensuite Erwan valide ou non leur choix, une fois validé les joueurs reprenaient le ballon dans la zone « dépôt » et finissaient par une frappe.

« Suite à cette action, j'ai eu beaucoup de retours positifs, avec des jeunes qui ont pris du plaisir. Certains mêmes font le tri chez eux depuis » indique Erwan.

« Le tri c'est important pour ne pas polluer, en plus on peut recycler les déchets » en ont conclu certains joueurs, une action qui a donc eu ses effets.



C'est durant le stage des vacances d'hiver que Erwan en a profité pour mettre en place une action avec des jeunes de U6 à U11 sur le thème de **l'Engagement Citoyen**, et **l'importance du respect des règles dans un vestiaire**.

« Nous avons évoqué différents sujets, notamment le rangement des affaires, le respect de ses partenaires, le fait d'éteindre la lumière, de fermer les portes pour le chauffage, ou d'autres choses tout aussi importantes comme la propreté des vestiaires » insiste Erwan.



Ces éléments pouvant être basique mais il est important de le rappeler, notamment lors d'un **stage ou les éducateurs ont plus de temps** pour pouvoir réaliser leurs actions et s'appuyer sur l'attention de chacun.

« A la suite de celle-ci certains ont même reconnu le plaisir de se changer dans un vestiaire qui est propre, j'ai insisté donc sur le fait de le laisser dans le même état. » précise Erwan.



Certains joueurs remarque même **« C'est plus agréable quand il n'y a pas d'affaire partout. [...] C'est mieux quand c'est propre, en plus on ne mélange pas nos affaires »**

1 THÈME... 1 ACTION

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

*Ce mois-ci c'est au club de l'USJA Carquefou que Karim a mis en place une action PEF sur le thème de la **SANTÉ**.*



Karim Doghman
USJA Carquefou



C'est durant le stage des vacances d'hiver, que Karim a décidé de développer son action afin de mobiliser chaque enfant sur un thème essentiel : **une alimentation saine.**

En tant qu'enfant, **les pratiques alimentaires peuvent véritablement influencer sur la santé**, mais aussi engagent des goûts et habitudes qui seront difficiles à changer plus tard. Partant de ce principe Karim décide de monter cette action afin que chacun, dès le plus jeune âge puisse **prendre de bonnes habitudes.**

*« Selon moi il était **important** de parler **d'alimentation quotidienne, d'hydratation et d'habitudes alimentaires** à adopter pour un sportif dès maintenant afin qu'ils prennent des bonnes habitudes. »* indique Karim.



Karim s'adresse à des U6/U9 mais aussi à des U10/U12.

Pour les plus « grands », Karim aborde différentes questions notamment leurs habitudes alimentaires, ce qu'ils mangent, quand ils mangent dans la journée, et si les joueurs mangent avant d'aller jouer au football (entraînement ou match).

Ensuite il aborde les différents groupes d'aliments, les différents produits consommés par chacun et leur apports ou non. Enfin, Karim insiste sur **l'hydratation, « primordiale »** selon lui *« pour les sportifs en herbe qu'ils sont »*.



Et enfin, ils ont pu vérifier leurs connaissances et s'ils avaient bien écouté en faisant un « mots mêlés » par groupe de 2.

1 THÈME... 1 ACTION

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



Karim Doghman
USJA Carquefou



Les plus « jeunes », eux, commencent par un petit jeu, sur les groupes d'aliments. Les enfants devaient alors placer les aliments sur deux tables différentes, « BIEN POUR LE SPORTIF » ou « MAUVAIS POUR LE SPORTIF ».



Les enfants classent chaque aliments et discute ensuite avec Karim de leur habitudes alimentaires. L'occasion de voir aussi les différences de chacun dans l'alimentation avant d'aborder un match ou une séance d'entraînement.

Cette action a été menée lors d'un stage, donc a touché un nombre réduit de joueurs, mais ils ont été investis, à l'écoute, et ont retenu de nombreuses choses comme nous avons pu le constater lors d'un quiz fait sur la dernière journée, qui a été très bien réussi (72 % de bonnes réponses).

Et il a fait évolué certaines habitudes alimentaires chez les jeunes lors du stage, car deux enfants ont arrêté de consommer de la pâte à tartiner tous les matins, mais une fois par semaine indique Karim.

« Des amis à eux, qui n'étaient pas au stage ont pris des « résolutions », en mangeant un repas de sportif, (féculents, légumes, protéines) avant d'aller jouer le samedi, alors qu'ils ne mangeaient pas auparavant !

*Ces retours sont donc ma plus belle récompense, car **transmettre, et faire en sorte que les enfants prennent les bons réflexes était l'objectif de cette action.** »* conclut Karim.

Compétences visées : Savoir s'alimenter et s'hydrater avant un entraînement ou un match

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licenciés.
- Demander à chaque licencié d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste etc...).

Première mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié sur ses habitudes alimentaires.
Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tous les joueurs de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants : Limiter la consommation - 1 fois par jour - A volonté - A chaque repas - Au moins 5 fois par jour.

Deuxième mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.

Espace nécessaire : Salle - Club house

Encadrement souhaité : 2 personnes dont un spécialiste de la nutrition

Efficacité idéale : 15 joueurs

Durée de l'action : 1 heure

Matériel nécessaire : Tables - chaises - Cartes (degré de consommation) - Aliments

Remarque : Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.

Karim utilise les fiches PEF de ce type pour construire ses actions, elles sont disponible dans son club mais aussi sur le site internet du District ici.



L'objectif ici est de sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif.



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

02-28-01-21-04

