

JANVIER 2020 | EDITION 20

SANTÉ
ENGAGEMENT CITOYEN
ENVIRONNEMENT
FAIR-PLAY
RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE
CULTURE FOOT

LA REVUE DU PEF

SOMMAIRE

02 ACTION DU MOIS

ENGAGEMENT CITOYEN

06 FLASHBACK PEF

SANTÉ

RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

07 S'ÉCHAUFFER EN AUTONOMIE

SANTÉ

08 COURSE D'ORIENTATION

RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

09 QUESTIONS / RÉPONSES

FAIR-PLAY

CULTURE FOOT

10 SIGNALISATION

RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

11 PETIT DÉJEUNER

SANTÉ

12 RESPECT ET ENGAGEMENT

FAIR-PLAY

ENGAGEMENT CITOYEN

13 INTERVENTION

SANTÉ

14 STAGE OCTOBRE

GÉNÉRAL

15 QUIZ FOOTBALL

SANTÉ

CULTURE FOOT

16 POLITESSE

ENGAGEMENT CITOYEN

17 PRÉPARATION DU SAC

SANTÉ

18 NOUVELLE CHARTRE

FAIR-PLAY

19 PREMIERS SECOURS

SANTÉ

20 CLUB, LIEU DE VIE ?

ENGAGEMENT CITOYEN

21 QUIZ TERRAIN

RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

22 ACTU FOOT

CULTURE FOOT

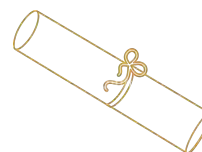


Bonne Année!

*NOUS VOUS SOUHAITONS
NOS MEILLEURS VŒUX POUR
CETTE ANNÉE À VENIR !*

INFOS DU MOIS

- Réunion PEF : 13 Janvier 2020
- Clôture de la candidature à la labellisation



N'OUBLIEZ PAS...



*"LES PERFORMANCES
INDIVIDUELLES, CE N'EST PAS LE
PLUS IMPORTANT. ON GAGNE ET ON
PERD EN ÉQUIPE."*

ZINEDINE ZIDANE



ACTION DU MOIS

Ce mois-ci, la **Saint-Aubin de Guérande** a effectué une action PEF afin de solliciter les différents acteurs du Club et de les fédérer autour d'une action **solidaire à l'attention des enfants dans le besoin**, pour ensuite les faire profiter de cette période de fête en y participant à leur petite échelle.





DÉFENDEZ UNE BONNE CAUSE !

Collecte de peluches



Pour les fêtes de fin d'année, le 14 Décembre 2019, le club de La Saint-Aubin de Guérande a choisi d'organiser une journée dédiée à la solidarité.

Toutes catégories confondues, tous les partenaires, parents de licenciés, bénévoles du club, étaient sollicités pour cette action.



"LA PRÉSENCE, LES SOURIRES ET LES PELUCHES RÉCUPÉRÉES SUFFISENT À TÉMOIGNER DE L'ENGOUEMENT SUSCITÉ."

**D'APRÈS JAFFRÉ Damien :
RÉFÉRENT PEF DU CLUB.**

Cette action a réuni plus de 300 personnes autour de différentes animations qui ont eu lieu tout au long de la journée :

- Vente de vin chaud, chocolat chaud, pop-corn, marrons chauds ;
- Mise en place d'un sapin de Noël ;
- Présence du Père Noël ;
- Distribution de cadeaux à tous les joueurs licenciés de U6 à U18, ainsi qu'à tous les dirigeants ;
- Coup d'envoi des rencontres de l'après-midi donné par le Père Noël.



FLASHBACK PEF



SANTÉ

RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE

Retour sur le tournoi Damien Pierre en partenariat avec l'association « Vaincre la Mucoviscidose ». Environ 140 joueurs U10 à U13 masculins avaient participé à ce tournoi en salle le 23/02/19 à Saint-Marc.

Dans le cadre du tournoi, les 16 équipes engagées sont passées sur les stands de l'entreprise Impact 24. Les jeunes footballeurs ont pu découvrir l'importance de bien s'alimenter et s'hydrater pour jouer. À l'aide de logiciel et de documents adaptés, les jeunes ont évolué en interactivité.

Les équipes ont également été testées sur leur connaissance des fautes à ne pas commettre grâce à un quiz préparé par l'arbitre du club à l'aide des outils du PEF et du jeu « Les Incollables ».

L'équipe ayant proposé le plus de bonnes réponses s'est vue remettre un lot.

Enfin, les jeunes footballeurs ont pu découvrir le quotidien d'une personne atteinte de la mucoviscidose grâce aux stands animés par les bénévoles de l'association :

**"UN GRAND MERCI AUX
ÉDUCATEURS DES ÉQUIPES POUR
LEUR ENCADREMENT ET LEUR
PARTICIPATION À CETTE ACTION."**

« Vaincre la Mucoviscidose »
partenaire du club Saint
Marc Football.

AVAIT DÉCLARÉ GANACHE Xavier : RÉFÉRENT PEF.





SANTÉ

L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT

S'échauffer en autonomie

En **Novembre dernier**, l'**E.S. VIGNEUX** a décidé de mettre en place une **action PEF** autour de l'**apprentissage en autonomie de l'échauffement** avec les **joueurs de U16 à U18 M.**

Une sensibilisation sur l'échauffement, des explications et des conseils pour bien préparer son corps à l'effort sportif.

En effet, avant un effort il est **primordial de bien s'échauffer** pour éviter tout risque de blessures musculaires.



Les 4 bonnes raisons de s'échauffer avant toute activité sportive

Augmenter la température du corps	Accélérer le pouls, ainsi que la respiration
Accroître l'activité métabolique	Préparer les muscles et système nerveux à l'exercice

"JOUEURS CONCERNÉS, IMPLIQUÉS, ET AYANT ENVIE D'ÊTRE RESPONSABILISÉS !"

D'APRÈS RAUTURIER Sylvain : RÉFÉRENT PEF DU CLUB.

Ces mouvements *favorisent la stimulation psychologique du sportif :*
ils l'aident à atteindre le niveau de concentration nécessaire pour garantir une performance optimale.



RAPIDITÉ ET RÉFLEXION

Course d'orientation



L'A.C. Chapelain a mis en place une action PEF sous forme de course d'orientation.

Ils ont, tout d'abord, balisés des questions sur les règles du jeu partout dans la structure du club.

Ensuite, les joueurs et les joueuses devaient les trouver puis noter la forme représentative de la fiche.

Puis, une fois représentés, ils devaient retourner à la source avec les éducateurs pour effectuer un exercice technique afin de valider la réponse.



FAIR-PLAY

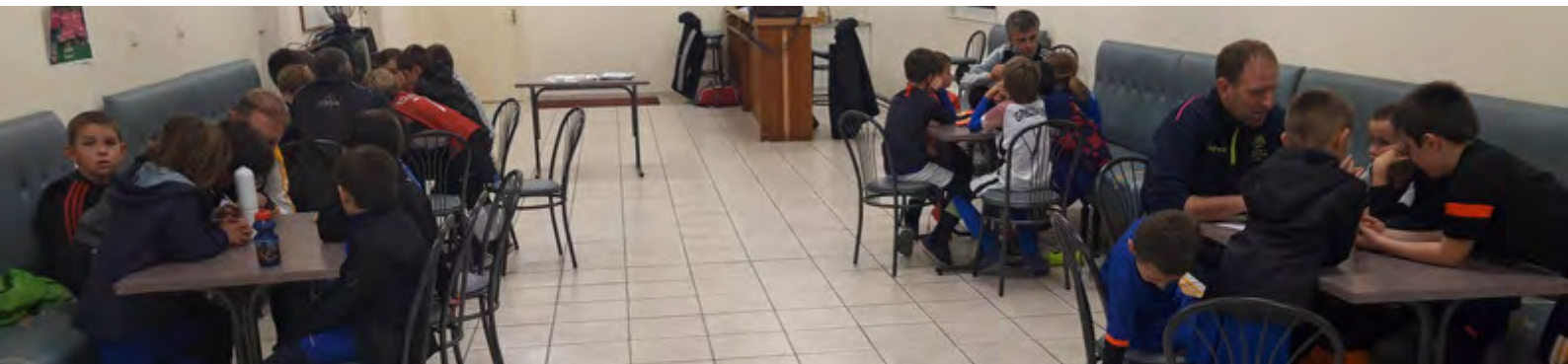
CULTURE FOOT

LES INCOLLABLES ET L'APPRENTISSAGE

Questions / Réponses

En décembre dernier, le FC. Sud Sèvre et Maine a effectué des actions PEF.

Les joueurs ont répondu par petit groupe à un quiz Incollables et ont répondu à des questions à l'aide du jeu de carte de la FFF. Les éducateurs les ont ensuite interrogés sur la fiche PEF U9 sur le thème : je respecte mon éducateur et mes partenaires.



SANTÉ

De plus, les éducateurs des U8-U9M ont mis en place une action, pour apprendre aux jeunes à bien savoir faire son sac selon les conditions météorologiques.

A l'affiche : atelier de motricité, choix de vêtement et disposition dans le sac, en fonction de la condition annoncée.

Pour finir, une correction faite avec tout le groupe après les passages, avec des explications.



**"JOUEURS
VOLONTAIRES ET
INTERESSÉS"**

**D'APRÈS DOUILLARD Cathy :
RÉFÉRENT PEF DU CLUB.**



ADOPTÉ LA BONNE GESTUELLE

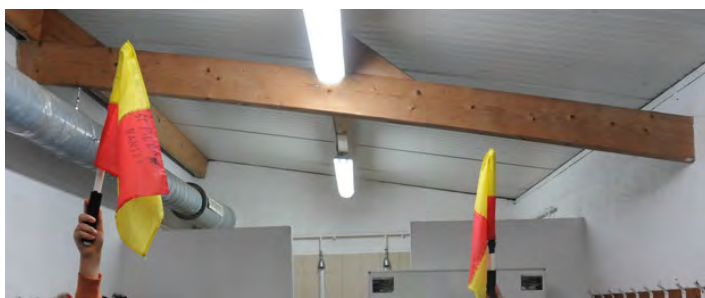
*Sensibiliser et Améliorer
la gestuelle*

Signalisation

Le Mercredi 11 Décembre, entre pluie, grêle, froid et vent, tout était réuni pour ne pas rester dehors pour la **séance U12-U13M**. L'entraînement interrompu, et mise en place **au sein d'un vestiaire d'une action PEF sur la gestuelle arbitrale** (l'action était proposée par Jush MAHINDOU, accompagné de Lylian GARAULT et Théo LESTERPT (jeunes arbitres officiels du club).

Le but : imaginer une situation où les joueurs devaient proposer une **gestuelle adéquate** (fautes, hors-jeu, etc.).

Ensuite, 4 ou 5 joueurs proposaient autre chose, et pour finir nos **arbitres officiels** intervenaient pour valider ou non la signalisation effectuée par joueur, tout en démontrant la **bonne signalisation, la bonne gestuelle et aussi la bonne posture**.



**"APRÈS
DÉBRIEFING :
LA GRANDE
MAJORITÉ DES
JOUEURS
ADOPTAIENT
LA BONNE
GESTUELLE
ADAPTÉE À
CHAQUE
SITUATION."**

**D'APRÈS JUSH
MAHINDOU
RESPONSABLE DE
L'ÉCOLE DE FOOTBALL
DU CLUB.**



SANTÉ

BIEN MANGER C'EST PRIMORDIAL !

Petit Déjeuner

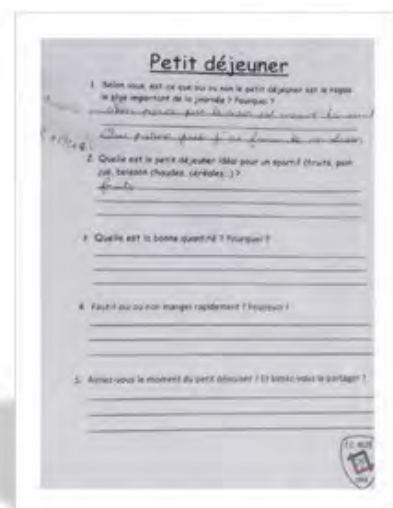
Le **F.C. Rezé**, plus précisément, les **services civiques** du club (Bafodé SAKHO et Romain PADIOLEAU), ont mis en place une action **autour de l'importance du petit déjeuner**.

**"COMMENCER SA JOURNÉE
PAR UN PETIT-DÉJEUNER
ÉQUILIBRÉ C'EST EN
QUELQUE SORTE
ÉQUILIBRER SA JOURNÉE ET
PRÉSERVER SA SANTÉ !"**

En effet, cette action rassemble **parents et éducateurs** autour d'une **collation** préparée tous les samedis matin.

Au menu, **fruits, jus de fruits, céréales ou encore produits laitiers**.

De plus, les enfants mettent "la main à la pâte" en se mobilisant pour effectuer différentes tâches comme le service, le rangement de table ou encore la vaisselle de **façon volontaire**.



Pour finir sur une bonne note, les éducateurs ont organisés **un quiz** pour sensibiliser les jeunes et surtout leur faire prendre conscience que cela est **essentiel** surtout avant une **activité physique et sportive** !





UN ENGAGEMENT POUR TOUS

Respect et Engagement

Le 19 Décembre, l'Union Sportive Loire et Divatte a mis en place différents ateliers autour du PEF.

Au programme :

- Apprentissage du respect pour les U6/U7 ;
- Illustration et remise officielle de la Charte du Club pour les U8/U9 et U10/U11.



Dans un club il est important que les parents soient investis pour faire vivre le club. L'Union Sportive Loire et Divatte nous montre qu'il est primordial de respecter les plannings de bar, de transport, de prévenir en cas d'absence pour un joueur, ainsi que de rester à sa place et encourager son enfant lors d'un match.

"BELLE RÉUSSITE !"

De plus, le club a fondé une Commission PEF, depuis 2 ans, pour la réalisation des actions PEF en investissant uniquement des "mamans de joueurs" qui souhaitent s'investir dans la vie du club.

Mais aussi, Ouest France a réalisé, en décembre dernier, un article sur l'U.S. Loire et Divatte.



MANGER ÉQUILIBRÉ !

Intervention



En Novembre dernier, le **E.S. Blain Football** a permis, grâce à l'intervention de Lucille - Intervenante en nutrition - aux jeunes de son club d'obtenir davantage de renseignements et d'informations sur l'**importance de s'alimenter avant un match** de football - manger un "*petit déjeuner de champion*".

"TRÈS BONNE ACTION. SPORTIFS INFORMÉS ET SENSIBLES À CE QU'ILS MANGENT AVANT UN MATCH ET AU QUOTIDIEN."

D'APRÈS VICTOR LE BAIL : RÉFÉRENT PEF DU CLUB.

De plus, l'intervention leur a permis d'échanger sur comment, par la suite, bien **manger équilibrer** en **privilégiant** les **aliments bénéfiques à notre santé** (fruits, légumes, féculents de préférence complets, poissons, ...), et en **limitant** la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).



STAGE VACANCES

Stage Octobre

GÉNÉRAL

Fin Octobre, le club de **Pornic** a organisé son habituel stage des vacances de la Toussaint.

Lors de ce stage les éducateurs et le référent PEF ont organisé plusieurs actions.

Les **U6-U9** ont pu assister à une présentation sur la **préparation du sac** d'un footballeur, tandis que les éducateurs des **U10-U11** leur expliquaient la composition et l'importance d'un **bon petit-déjeuner**.

Les joueurs de U10 à U13 ont aussi participé à un quiz de culture sur l'organisation de leur club.



**"ENFANTS TRÈS À
L'ÉCOUTE ET
DEMANDEUR
D'ACTIONS PEF"**

**SELON CHARLY GUÉRIN :
RESPONSABLE
ÉCOLE DE FOOT.**



Le mercredi après-midi, tous les joueurs présents au stage se sont vus **incarner le rôle de l'arbitre** lors du tournoi futsal afin de se familiariser avec les règles spécifiques de ce type de football.

SANTÉ

CULTURE FOOT



BONNE HUMEUR ET RÉFLEXION

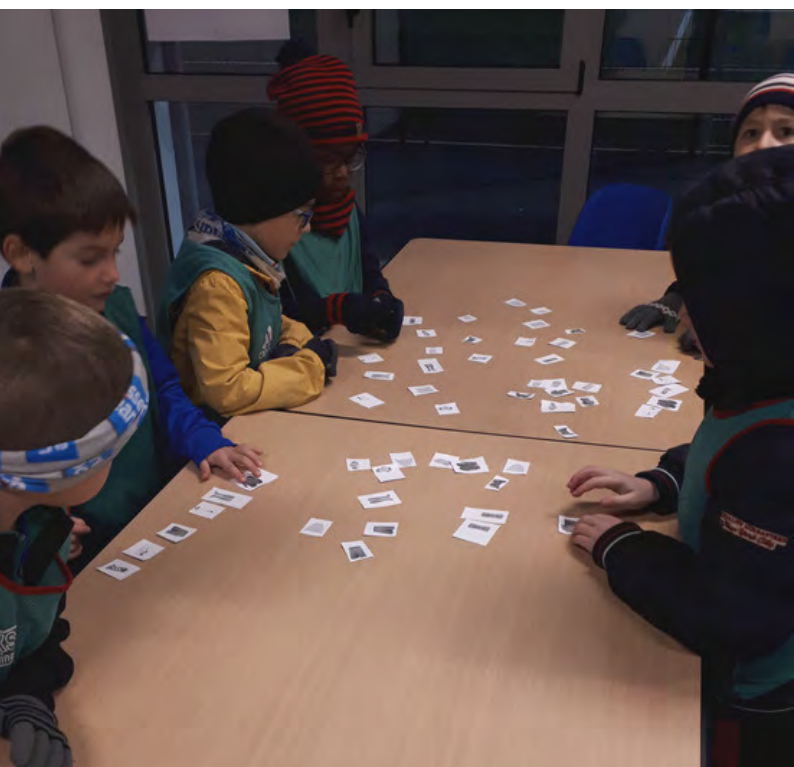
Quiz Football



Les U10-U11M ont, lors d'un tournoi en salle, dû répondre à un quiz lié à la culture du football : chaque bonne réponse faisait gagner des points pour le classement final du tournoi.

**"JOUEURS ATTENTIFS
ET AGRÉABLES,
MALGRÉ LE BRUIT DES
TOURNOIS"**

D'APRÈS PHILIPPE BONIN :
RÉFÉRENT PEF DU CLUB;



Les U6-U7M ont participé à un quiz sur le matériel à mettre dans son sac de football, début Décembre.

A l'aide de vignettes, chaque enfant par équipe devait choisir les objets importants à mettre dans son sac.

L'objectif est que les enfants puissent conseiller leur parents afin d'avoir les équipements adaptés pour un joueur de football.



L'INCONTOURNABLE

Politesse

**"BON RETOUR DES
JEUNES ET DES
DIRIGEANTS"**

**D'APRÈS ROMAIN BOISSEL :
RÉFÉRENT PEF DU CLUB.**



Le club de **Bouguenais** a réalisé une séance essentiellement sur le thème de la **politesse**. En effet, les **jeunes U7 à U9 M/F** ont participé à cette séance.

Au programme, **questions/réponses** au début et à la fin de la séance : par exemple - En quoi consistait le mot **politesse** ? Beaucoup ont donné les mots "bonjour; s'il vous plaît; merci; au revoir".

Les enfants avaient chacun un ballon.

Quatre jalons étaient dispersés aux quatre coins d'une surface.

Au moment où l'éducateur disait un des quatre mots prononcé par les enfants auparavant, ils devaient vite se précipiter à ce jalon avec leur ballon.

A la fin du jeu, un **rappel** a été fait pour **insister sur le fait que la politesse était primordiale dans la vie de tous les jours.**

JE SUIS D'ATTAQUE AVEC MON SAC

SANTÉ

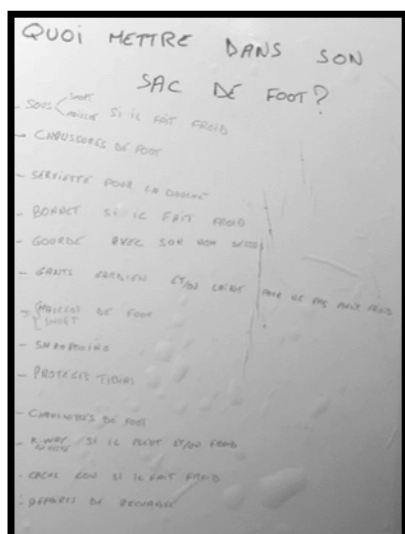
Préparation du sac

Les dirigeants de l'**Alliance Sud-Retz** ont remarqué que les **U9** du club venaient aux plateaux directement en tenue de Foot et sans sac de sport avec les affaires de douche et de rechange.

Le 11 décembre, ils ont alors décidé de prendre 30 minutes de leur temps avant un plateau afin d'organiser un **brainstorming** sur la **préparation de son sac de sport**.



Les éducateurs ont demandé aux licenciés ce qu'ils devaient mettre dans leur sac de sport lorsqu'il pleuvait, lorsqu'il faisait froid, etc. Ils corrigeaient les réponses en cas de besoin et à la fin les joueurs savaient comment faire leur sac.



**« L'UTILITÉ DE CETTE
ACTION SE VÉRIFIERA
NOTAMMENT LORS DES
FUTURS PLATEAUX »**

**D'APRÈS DAVID EGRON :
RÉFÉRENT PEF DE L'ASR.**



ADOPTER UN MEILLEUR COMPORTEMENT !

Nouvelle charte



Les éducateurs ont, tout d'abord, mis en **réflexion** les jeunes sur deux chartes différentes - pour les joueurs et pour les parents et supporters.

De plus, les chartes finies, le chargé de communication ainsi que le service civique du club ont **mis en page** les chartes.

Ensuite, lors des entraînements de Novembre les joueurs de U8 à U11 ont été **questionnés** sur leur travail autour d'un parcours sportif.

Lors du stage des vacances d'Octobre, l'**ASSL** a mis au défi ses catégories masculines **U8/U9 - U10/U11 - U12/U13** pour réfléchir à la création d'une charte au sein du club.

L'objectif étant **de sensibiliser** dès le plus jeune âge les joueurs, **au comportement exemplaire** à adopter **sur le terrain mais aussi en dehors**.



"L'IMPORTANCE EST DE S'APPUYER SUR LA CHARTE CRÉÉE AVEC LES JOUEURS POUR LEUR DEMANDER UNE MEILLEURE ÉCOUTE ET UN MEILLEUR COMPORTEMENT."

**SELON PIERRE-ALEXIS ROLLAND : RÉFÉRENT
PEF DU CLUB**



UNE JOURNÉE DYNAMIQUE !

Premiers secours et tournoi

Le Herblanetz F.C. a mis en place, le 23 décembre, deux actions PEF en une journée en mélangeant les catégories U8/U9 et U10/U11 féminines et masculines.

L'objectif étant de connaître les bons réflexes en cas d'accident ou de malaise et de travailler la cohésion du groupe autour d'un tournoi en salle.

En effet, savoir et connaître les premiers gestes de secours est primordial.



« LA JOURNÉE D'ANIMATION A ÉTÉ UNE RÉUSSITE. LES ENFANTS ONT APPRÉCIÉ LES ACTIVITÉS PROPOSÉES. LE GOÛTER A, ÉGALEMENT, PLUS À CHACUN. »

**D'APRÈS STÉPHANE MELLIER :
RÉFÉRENT PEF DU F.C. HERBLANETZ**





LE FOOT PASSE PAR L'ENSEIGNEMENT

Aide aux devoirs



À l'AS Sautron, suite à leur entretien du terrain synthétique, l'entraînement des U10-U11 M s'est transformé en « aide aux devoirs ».

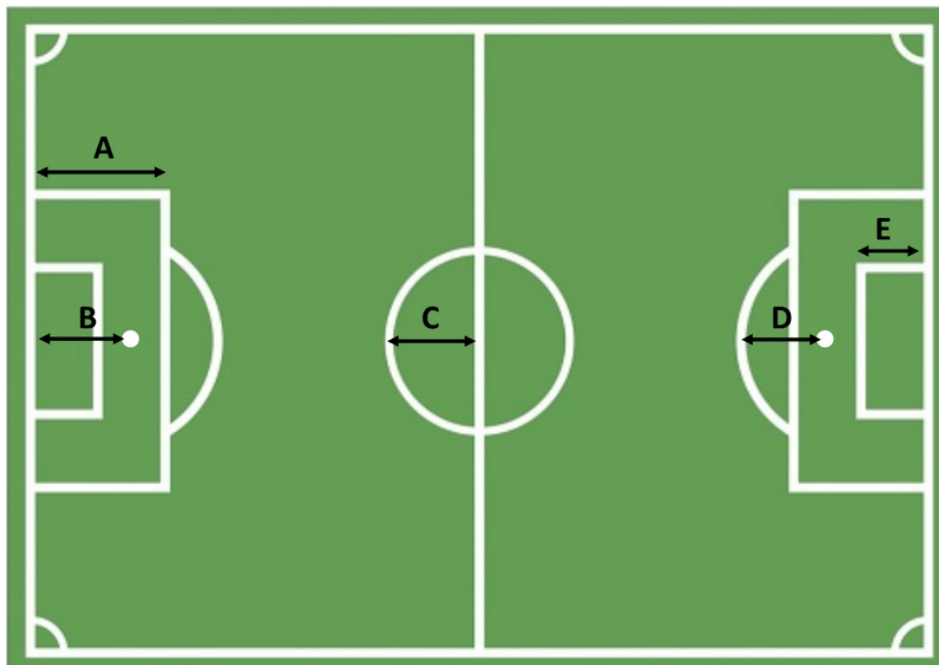
En effet, **au lieu d'annuler l'entraînement** quand la pelouse est impraticable, **différents ateliers peuvent être mis en place**, comme l'a illustré l'AS Sautron, en intérieur.



QUIZ TERRAIN

Testez vos connaissances du terrain

*Vous pensez tout connaître du rectangle vert ?
Alors essayez de relier les flèches aux
dimensions qui leur correspondent !*



A •

B •

C •

D •

E •

• 5.5m

• 16.5m

• 9.15m

• 11m



L'ÉQUIPE TYPE DU PRETS

Nous avons choisi 11 joueurs afin de constituer l'équipe du "PRETS". Ils ont, chacun à leur manière, aidé à transmettre les valeurs du PRETS à une grande échelle ces dernières années.



Il a monté sa propre organisation caritative nommée "Un sourire, un espoir pour la vie" qui réalise de nombreuses actions, en plus du **soutien aux familles d'enfants hospitalisés**. À noter que Sir Alex Ferguson et Eric Cantona sont également parrains de cette association.



C'est peut-être le footballeur le moins connu de la liste mais en 2013, soit deux ans après la **catastrophe** de **Fukushima**, le milieu de terrain fait un **don de 1,8 million d'euros aux victimes**. De plus, Hasebe est également ambassadeur de l'UNICEF.

Il est devenu père en 2017, malheureusement son fils a eu des problèmes de santé à la naissance (il va bien maintenant), il prend alors conscience et décide de **parrainer les "Virades de l'espoir"** une **association qui lutte contre la mucoviscidose**.



Thuram **lutte** de toutes ses forces **contre les injustices, le racisme, l'homophobie**, et d'autres causes qui lui tiennent à cœur. Il a souvent été critiqué dans sa démarche étant considéré comme un "donneur de leçons".

Depuis le début de sa carrière, Ronaldinho ne cesse de prendre du **plaisir** lors des matchs qu'il **joue**. Il prend le football comme **une passion** et **non comme un métier**. Il est le joueur qui représente le plus le P de Plaisir dans l'équipe du PRETS.



En 2014, fraîchement champion du monde avec l'Allemagne, il a **payé l'opération de 23 enfants malades au Brésil**. Plus récemment, il a **ouvertement dénoncé la persécution des musulmans** se passant dans certaines régions asiatiques.

Depuis 2012, il **verse 1% de son salaire à l'association Common Goal** qui **soutient des organismes de charité partout dans le monde**. Il a aussi appelé ses collègues à verser 1% de leur salaire, ils sont une centaine à le faire aujourd'hui !



La sportive décide de **boycotter le Mondial 2019** en signe de **protestation contre les inégalités salariales** persistantes. La jeune femme prône **l'égalité des sexes**. «Je ne me suis jamais considérée comme une femme qui joue au foot, mais comme un footballeur."

En 2014, il devient le porte-paroles de la **lutte** en faveur des **droits des handicapés**. **Pourfendeur de la corruption**, il dénonce les relations entre le gouvernement brésilien et la FIFA lors de l'organisation du Mondial au Brésil.



Elle a mis un genou au sol lors de l'hymne américain en 2016 afin de **dénoncer les violences policières sur les personnes noires**. Elle a aussi porté **plainte contre la fédération Américaine de Football** afin d'obtenir **l'égalité salariale** avec les hommes.

En 2012, il écrit aux maires de France afin d'obtenir les 500 signatures nécessaires aux présidentielles pour tirer le signal d'**alarme sur la situation des mal-logés**. Il tourne également des vidéos de prévention avec **l'association Abbé Pierre**.





”
**VOUS
SOUHAITEZ
APPARAÎTRE
DANS
LA REVUE
DU MOIS
PROCHAIN ?**

“

CONTACTEZ :

Anne-Laure BIRAUD et Thomas PIED
services.civiques@foot44.fff.fr
02 . 28 . 01 . 21 . 04

