

# Quoi De 9 à la Technique ?



Bulletin réalisé par le District des Yvelines de Football

N°2 du 6 avril 2020  
21<sup>ème</sup> Jour de confinement

## Le Confinement n'interdit pas la Pratique d'une activité sportive !

Depuis vendredi 27 mars 2020, pour préserver la santé de tout un chacun et éviter la propagation du Coronavirus Covid 19, notre gouvernement a souhaité prolonger au moins jusqu'au 15/04 le confinement de la population. Cet état de fait a contraint le football français à l'arrêt de ces activités, mais pas complètement ! En effet, la pratique de toutes activités liées au football n'est bien évidemment pas proscrite. Il faut se maintenir en forme, mais en confinement ! Les éducateur(trice)s que vous êtes et que nous sommes se sont donc mis en quêtes de nouveaux challenges ! C'est **Pourquoi** le 2nd numéro de ce bulletin voit le jour... Celui-ci aura pour objectif de vous permettre en tant qu'éducateur(trice) de garder un lien avec les licencié(e)s pratiquant(e)s de votre club en leur transmettant ce support par tout moyen que vous jugerez utile : par email, sur les réseaux sociaux, en téléchargement sur votre site Internet...

### Mais Comment utiliser ce bulletin ?

Ce bulletin doit être pour vous un moyen d'échanger avec eux en leur proposant de réaliser des activités ludiques, défis, quizz, recherches en lien avec les diverses informations que vous pourrez y trouver. Alors quoi de mieux pour débiter que de le découvrir par vous-même !

### Citation de la Semaine



#### Citation de Muhammad ALI

«The Greatest» est décédé en

2016 à Phoenix

à l'âge de 74 ans, terrassé par la maladie de Parkinson.

Boxeur professionnel américain, largement considéré comme l'une des figures sportives les plus célèbres du 20<sup>e</sup> siècle.



le dessin de **LASSERPE**



le dessin de **Faro**



Dessins caricature réalisés par les dessinateurs Lasserpe et Faro extrait du magazine **L'Equipe**

### Dans ce numéro

- Le Confinement n'interdit pas la Pratique sportive
- Les Actus de la Semaine passée
- Le Best off des Activités de la semaine
- A la Découverte de nouvelles Pratiques Loisirs
- Donner votre avis sur ce bulletin
- Infos Dernière minute

Et retrouve ici le précédent Numéro



## A la Découverte de nouvelles Pratiques Loisirs

Consciente de l'évolution de la pratique footballistique et soucieuse de proposer une offre de pratiques adaptée aux attentes des licenciés, la Fédération Française de Football est à l'initiative d'un nouveau plan de développement du Football Loisir.

[Cliquez ici pour le découvrir](#)



Orienté autour de cinq nouvelles formes de pratiques et la création de sections loisirs dans les clubs, ce dispositif est décliné sur l'ensemble des territoires.

C'est un fait établi, la pratique du football ne cesse d'évoluer. Le constat dressé par la Fédération Française de Football est on ne peut plus clair. Si l'offre de pratique du football des enfants répond aujourd'hui aux attentes du public, chez les adolescents et les seniors, elle n'a pas assez évolué ces dernières années.

### Découvrons aujourd'hui la pratique du Futnet (tennis ballon).

#### Règles de Base



[Pour plus de détails](#)



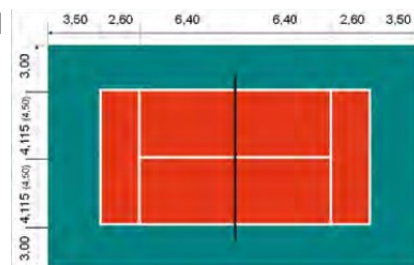
La pratique en [vidéo](#)

Les matchs se jouent en un set gagnant. La première équipe constituée de 1 à 3 personnes, à 15 points remporte le match. Si les équipes se retrouvent à 14 partout, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait deux points d'avance.

- Le service : Un point peut être marqué directement sur le service. Il s'effectue en diagonale sur la ligne de fond de volée ou demi-volée. Une seule tentative possible. Il ne peut être repris de volée.
- Point marqué : Lorsque que le ballon ne peut être rejoué par l'adversaire ou après deux rebonds consécutif dans le camps adverse.
- Rebond et touche de balle : Un seul rebond autorisé, 2 touches de balles par joueur.

#### Matériel et Installations

- Ballon taille 5 ou taille 4 selon l'âge du public.
- Filet Tennis-Ballon de 1,10 m (dotation FFF).
- Terrain 12 x 6 m, synthétique, pelouse ou gymnase avec traçage coupelle, terrain de Badminton, de tennis (possibilité de jouer avec les couloirs selon le nombre de joueurs).



### Pour Rappel dans le numéro précédent, nous vous présentions le Fitfoot.

Thierry MORISSET, Président de L'Amicale des Educateur(trice)s de Football des Yvelines, a décidé de promouvoir cette activité au sein de son club LA VESGRES FC. Lors des rassemblements organisés par la Commission du Football Féminin du District, il propose aussi des séances ludiques aux participantes. Nous vous proposons d'en découvrir une aujourd'hui à faire chez soi.



La pratique en [vidéo](#)

# Donnez votre Avis sur ce bulletin

Afin d'améliorer cette publication nous souhaiterions recueillir vos avis. Pour cela, nous vous invitons [à cliquer ici pour compléter le questionnaire.](#)

Cela ne vous prendra que quelques minutes de votre temps précieux car en période de confinement on n'est bien plus occupé que d'habitude !

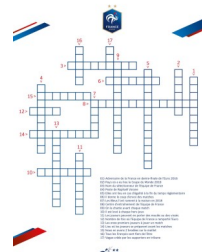


## Infos Dernière minute !

La Fédération Française de Football et l'Equipe de France ont souhaité proposer des contenus ludiques destinés aux jeunes fouteuses et foteux qui rêvent de devenir un jour les futur(e)s joueur(se)s des équipes de France. Ils leur adressent le message suivant : **Les Bleus pensent à vous !**

En cette période de confinement, nous vous proposons quelques jeux, exercices scolaires et coloriages à télécharger et à imprimer afin de vous divertir et de garder le lien avec les champions du monde. # fiersdetrebleus

[Cliquez ici pour y accéder !](#)



JOUER



Prenez les bons réflexes pour rester en bonne santé : Pratiquez une activité physique

### Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants et les adolescents  
30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre



### Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par de la marche ou des étirements idéalement toutes les heures



### Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez, marchez !

Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements



## Le coronavirus expliqué aux enfants

**6 QUESTIONS SUR LE CORONAVIRUS**

**COMMENT CA S'ATTRAPE ?**  
Tu peux l'attraper si une personne malade toussote ou tousse près de toi sans se protéger la bouche. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. C'est l'annulaire, l'index, le majeur, le petit et l'annulaire de ton poignet ou que tu sais grippé.

**C'EST QUOI ?**  
Un virus très contagieux qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un micro-organisme extrêmement invisible à l'œil nu.

**COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?**  
En général, les personnes malades guérissent en quelques jours avec de repos et un traitement. Pour mieux se protéger de virus, il faut que l'on reste tous à la maison pendant au moins deux semaines.

**COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?**  
Lavez les mains avec du savon.  
Toussote et éternuote dans le pli de ton coude ou dans un mouchoir si tu en as un.

**POURQUOI MON ÉCOLE EST-ELLE FERMÉE ?**  
Pour te protéger et protéger les autres.



Pour plus de renseignements : télécharger le Kit dédié en cliquant [ici](#)