

# Quoi De **9** à la Technique ?



Bulletin réalisé par le District des Yvelines de Football

N°3 du 15 avril 2020  
30<sup>ème</sup> jour de confinement

## Le Confinement va durer ! Alors profitons en...

Ce lundi 13 avril 2020, notre Président nous a confirmé la nécessité, pour préserver la santé de tout un chacun et éviter la propagation du Coronavirus Covid 19, de prolonger jusqu'au 11/05 le confinement de la population. La reprise des activités au sein des clubs n'est donc pas encore d'actualité ! Le football français doit donc poursuivre la pratique en confinement...

Se maintenir en forme, est le programme des semaines à venir ! Ne pas se relâcher, malgré les vacances scolaires, et poursuivre les initiatives déjà entreprises, voir en inventer de nouvelles ! Les éducateurs que nous sommes se sont donc mis en quête... notre objectif : contribuer notamment à perfectionner votre maîtrise du ballon et vos facultés intellectuelles ! C'est **Pourquoi** ce 3<sup>ème</sup> bulletin voit le jour... Celui-ci devra à nouveau vous permettre en tant qu'éducateur(trice) de créer du lien entre 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 !

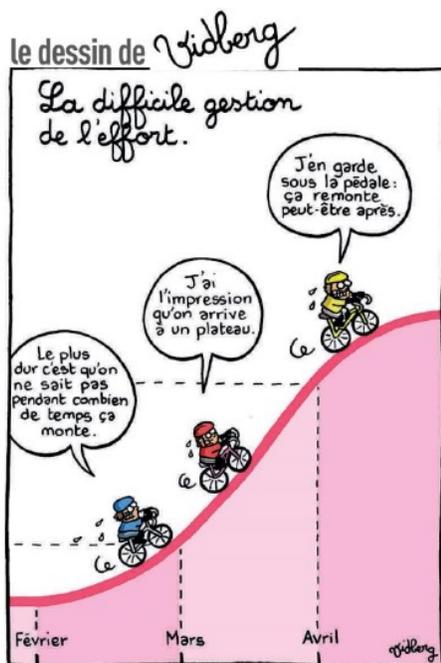
### Citation de la Semaine

“Que la force me  
soit donnée  
**de Supporter**  
ce qui ne peut être **changé**  
et le **Courage**  
**de changer** ce qui peut l'être  
mais aussi la **Sagesse**  
**de distinguer l'un de l'autre.**”



### Citation de Marc AURELE

**Philosophe stoïcien**  
né en 121 devenu  
**Empereur** à son  
apogée, de 161 jusqu'à sa mort en  
180. Il rédige « **les Pensées pour moi-même** » chef d'œuvre de la philosophie qui expose les préceptes à suivre pour atteindre la **liberté du sage**, et par delà, le **bonheur**.



### Dans ce numéro

- Le Confinement va durer ! Alors profitons en ..
- Les Actus des Semaines passées
- Le Best of 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



Dessins caricatures réalisés par le dessinateur  
Vilberg extrait du magazine **L'Equipe**

# Les Actus des Semaines passées

Publié le 06/04/2020

Quand les bleues font la classe :

Pendant le confinement, l'Équipe de France Féminine participe à l'opération **Puissance Foot** consacrée à l'accompagnement scolaire. En effet, les joueuses de l'Équipe de France vont accompagner par une série de vidéos les élèves de CM2 et de 6e. Au programme, des exercices et des conseils quotidiens toujours en lien avec le football. Pour les découvrir, rendez-vous chaque matin à 9h30 sur la page [Facebook Fondation du Football](#), ou [cliquez-ici](#) !



Publié le 19/03/2020

Chaque jour, depuis le 19 mars, le magazine **L'Équipe** vous propose un **quiz différent sur le thème du football** afin de vous aérer l'esprit et de vous instruire un peu durant le confinement. Les thématiques sont diverses, le niveau de difficultés aussi. Si vous n'avez pas eu le temps de jouer à chacun d'eux le jour de leur parution, pas de stress !

Vous pouvez retrouver, l'ensemble des Quiz proposés en cliquant sur le lien ci-dessous., mais également un nouveau chaque jour vers midi.



**L'ÉQUIPE**



## Le Best of des Activités de la semaine

Afin de vous permettre de garder une activité pendant cette période de confinement nous vous invitons à découvrir des activités ludiques proposées par votre district et par des sites Internet ou réseaux sociaux que vous pourrez partager avec vos licencié(e)s. Alors, soyez inventif à vous de jouer...



[Le Quiz/Challenge Clubs 78](#) proposé par le district allie la maîtrise de connaissances footballistiques et la pratique spécifique d'activités ciblées par année d'âge.

Pour débiter ce sont les joueur(se)s âgé(e)s de 11 à 13 ans qui sont privilégié(e)s. Pour les découvrir cliquez sur les liens suivant : [Quiz/Challenge Clubs 78](#) et [Fiche Résultats associé](#). A vous de jouer maintenant !

[La pratique en confinement par «Kacper Bywalec».](#)

Ce jeune de 7 ans (U8), de nationalité polonaise, vous propose de vous initier à la maîtrise des appuis et du ballon dans votre salon... ([cliquez-ici](#) ou [sur la photo](#)) ! Alors, à vous d'en faire de même, cher(ère) Collègue ! Proposez des exercices journaliers à vos jeunes, âgé(e)s de 6 à 9 ans pour les faire progresser. Et n'hésitez pas à nous envoyer les vidéos réalisées par vos joueur(se)s !



Le confinement peut aussi nous permettre de découvrir comment à travers le monde, nos voisins de cœur s'organisent. Nous vous emmenons aujourd'hui au Canada ! L'association [Soccer Québec](#) propose de poursuivre l'activité intellectuelle et physique, à travers [des contenus de formation pour les éducateur\(trice\)s](#) et des [vidéos filmées](#) notamment de jeunes pratiquantes plutôt très douées ! De quoi vous inspirer mesdemoiselles... Et messieurs à vous de faire aussi bien !



Cliquez sur les Photos pour accéder aux sites Internet ou aux pages Facebook pour ainsi découvrir et piocher des idées d'activités pour rester en forme !

N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience ou à vous filmer en pleine activité. Envoyer nous vos vidéos via Facebook :



<https://www.facebook.com/dyf78/>

## 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 en PDF](#) et [en vidéo](#)



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.

**Découvrons aujourd'hui le foot en marchant** (et uniquement!), appelé aussi « Walking Football »

Il est une variante, version plus lente du football, qui se pratique à effectif réduit où les joueurs ont interdiction de courir. Les règles aménagées permettent une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous : joueur(se) seniors (+ de 45 ans, débutants, intergénérationnelle, mixité homme-femme et/ou sociale, inclusion).



[Pour en savoir un peu plus sur ses origines](#)



# FOOT EN MARCHANT

[Si vous souhaitez développer cette pratique au sein de votre club contactez nous !](#)

### Règles de Base



[Pour plus de détails](#)

- Durée préconisée : fractionnable en plusieurs périodes en fonction des publics (maximum = 60 minutes)
- Nombre de joueurs : 5 v 5 ou 6 v 6 (adaptable en fonction de la taille du terrain et/ou du public)
- Interdiction de courir et de lever le ballon au dessus de la hauteur des hanches.
- 3 touches de balle maximum par joueur(se) (adaptable en fonction de la taille du terrain et/ou du public)
- Fautes : les tacles et les contacts sont strictement interdits
- Pour toute remise en jeu (touche, coup-franc, engagement...), les adversaires sont à 2 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects
- Gardien de but : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied.
- Pas de hors-jeu

### Matériel et Installations

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon Futsal préconisé ou taille 5, selon l'âge du public.
- Terrain : largeur 18 à 30 m x longueur 30 à 40 m, pratique possible sur différentes surfaces (gymnase, foot à 5, terrain extérieur...)
- Taille des buts adaptables : utilisés les buts existants (ou 4 x 1,8 m, 4 x 2 m ou 3 x 2 mètres).

# FOOT EN MARCHANT



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.](#)

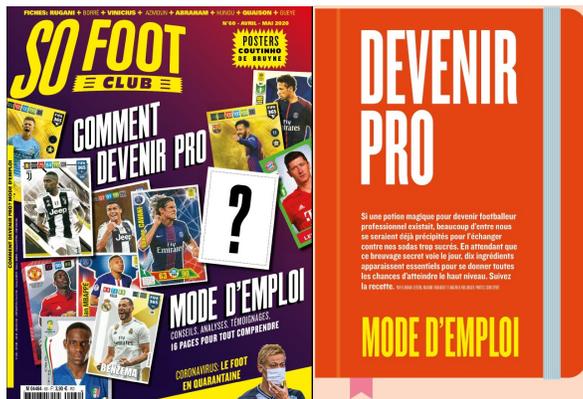
Cela ne vous prendra que quelques minutes de votre temps précieux car en période de confinement on n'est bien plus occupé que d'habitude !

## Infos Dernière minute !

Pour les fouteuses et foteux qui rêvent de devenir le futur Kilian M'Bappé ou la future Amandine Henry, je vous incite à lire la revue **SO FOOT CLUB**, « le magazine que ton père lit en cachette », qui publie dans son dernier numéro un article ([cliquez-ici pour le découvrir en exclusivité](#)) très documenté sur le Mode d'emploi...pour espérer un jour devenir : **FOOTBALLEUR PROFESSIONNEL !**

Dans ce nouveau numéro vous pourrez découvrir également un article sur les différentes filières de formation, comme le non moins célèbre : Pôle Espoir INF Clairefontaine, dont sont issue une partie des nombreux joueurs devenus professionnels, comme Kilian et Blaise Matuidi récemment.

Et pour poursuivre votre lecture, le magazine vous propose actuellement chaque semaine, en période de confinement, de découvrir gratuitement en ligne un numéro paru précédemment. [Cliquez-ici](#) [pour y accéder !](#)



## Nous contacter

N'hésitez pas à nous écrire ou à nous appeler pour obtenir des **informations supplémentaires** à caractère technique.

**DISTRICT YVELINES FOOTBALL**  
administration@dyf78.fff.fr

Pour le Football Animation & le Football en milieu Scolaire  
Franck BARDET  
CTD DAP 78  
06 74 35 43 51

Pour le Football Féminin & le Football Loisir  
Nicolas TEXIER  
CTD DAP 78  
07 81 83 97 17

Visitez notre site web : <https://dyf78.fff.fr/>

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques sur ce magazine et cet article, soit par email [administration@dyf78.fff.fr](mailto:administration@dyf78.fff.fr) ou via Facebook : <https://www.facebook.com/>

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

## CONSEILS ENTRETIEN PHYSIQUE PENDANT LE CONFINEMENT

PRINCIPES GÉNÉRAUX

- S'OXYGÉNER
- SE TONIFIER
- S'ÉTIRER

1/5

La Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Football nous fait profiter de son expérience :

## S'OXYGÉNER

En temps normal, l'oxygénation s'articule autour de la randonnée, du vélo ou du footing.

En cette période de confinement, nous devons restreindre nos sorties.

> Pour ceux qui ont un jardin, l'oxygénation peut prendre la forme de :

- En Intermittent 30/30 : Cordes à sauter (3 séries de 3min en 30s de corde à sauter/30s de récupération(etc...))
- En Intermittent 15/15 Alterné : Course respiratoire amovible pendant 15s, 15s de récup.
- ↳ Burpees pendant 15s, 15s de récup.
- ↳ Jumping jacks pendant 15s.

IMPORTANT DE PLACER SA RESPIRATION : inspiration profonde et expiration forcée.

> Pour ceux qui n'en ont pas, vous pouvez effectuer des sorties brèves pour vous aérer, marcher ou effectuer un footing. Toutefois, vous ne devez pas avoir de contact avec des personnes autres que celles de votre foyer et vous devez rester à proximité de votre domicile (rayon d'1 km).

2/5

## SE TONIFIER

**SINGLE LEG SQUAT**

POSTURE VENTRALE / POSTURE DORSALE / POSTURE LATÉRALE

Maintenez le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement longitudinal.

Maintenez le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement longitudinal.

Travail abimé genoucheiro.

Travail abimé genoucheiro.

**CIRCUIT À RÉALISER 4x**

Le nombre de répétitions et le temps de maintien dépend du niveau de chacun.

3/5

## SE TONIFIER

**JAMBE GAUCHE** / **JAMBE DROITE**

**CIRCUIT À RÉALISER 4x**

Le nombre de répétitions et le temps de maintien dépend du niveau de chacun.

4/5

## S'ÉTIRER

TRICEPS SURAL / PSOAS / FESSIERS / QUADRICEPS / ADDUCTEURS

Après votre activité physique en sortie de séance, cette routine répétée 2 ou 3 fois, vous apportera le plus grand bien (longueur musculaire initiale de repos retrouvée, levée de tension musculaire).

5/5



**Pour plus de renseignement : Cliquez sur les photos ou ici pour accéder à la Page Facebook**