

Quoi De **9** à la Technique ?



Bulletin réalisé par le District des Yvelines de Football

N°4 du 27 Avril 2020
42^{ème} jour de confinement

Faire du confinement un atout pour demain... en vivant l'instant Présent !

C'est un fait, pour préserver la santé de tout un chacun et éviter la propagation du Coronavirus Covid 19, nous devons rester confiné au moins jusqu'au 11/05 prochain, date à laquelle le déconfinement de la population sera entamé progressivement.

Notre Fédération a acté la fin des compétitions de football Amateur et de tous les événements rassemblant un nombre conséquent de pratiquants, comme la Journée Nationale des Débutants, opération d'envergure sur notre département. D'ici une dizaine de jours, nous devrions être fixé sur l'avenir de la reprise des activités au sein des clubs ou peut-être pas ! C'est le lot quotidien des incertitudes et des vérités d'un jour qui ne sont plus celles du lendemain !

De cette situation, nous devons sortir grandi ! Nous le savons bien, dans le football, rien n'est jamais vraiment acquis ! Ne jamais tirer de conclusions trop hâtives, garder de la réserve dans nos prises de positions sont déjà notre lot quotidien ! Alors allons de l'avant et soyons vaillant pendant ce confinement ! Les éducateurs que nous sommes se sont donc mis en quête... Notre objectif : Attiser votre curiosité et vous apporter de nouvelles connaissances ...

Voici le programme des semaines à venir ! C'est **Pourquoi** ce 4^{ème} bulletin voit le jour... Celui-ci devra, en tant qu'éducateur(trice), vous donner matière à poursuivre le lien établi avec les joueur(se)s et autres encadrants 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...

Citation de la Semaine

ღ♥ღ « Accepter ce qui est, c'est parfois de n'avoir pas d'autre choix que de faire le deuil de ce qui était, de ce qui aurait pu être, de ce qui aurait dû être... Pour vivre aussi pleinement que possible la réalité de l'instant présent et tenter de lui donner un sens... » ღ♥ღ

Citation extraite du Livre écrit en 2007 par **Rosette POLETTI**

Infirmière & Ecrivaine suisse

née en 1938 à Payerne.

Elle officie actuellement comme experte auprès de l'O.M.S. Auteur de 17 ouvrages coécrits avec Barbara DOBBS dont « Accepter ce qui Est... et vivre debout » .

ACCEPTER CE QUI EST

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Professeure de Psychologie



... et vivre debout

publi-Édition



Dessin caricature réalisé par le dessinateur Soulié extrait du magazine **L'Equipe**

Dans ce numéro

- Faire du confinement un atout pour demain... en vivant l'instant Présent !
- 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 les précédents Numéros

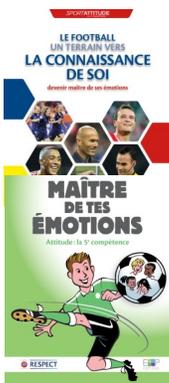




SAUVEZ DES VIES
RESTEZ
CHEZ VOUS
 #JeResteChezMoi

Le Best of des Activités de la semaine

Afin de vous permettre de garder une activité, pendant cette période de confinement, nous avons choisi cette semaine d'ouvrir notre champs d'investigations à des thématiques, plus ou moins éloigné du football : ouvrages, visites de musées et de monument en ligne... proposées par des sites Internet ou réseaux sociaux à partager avec vos licencié(e)s.

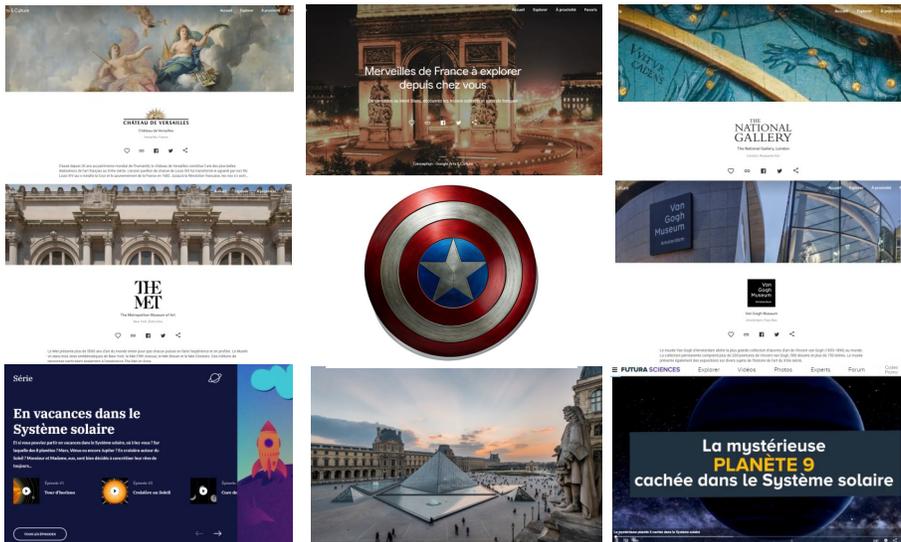


Débutons par 2 ouvrages identiques, pas ordinaire, illustrés de cas pratiques, destinés aussi bien aux éducateur(trice)s, qu'aux joueur(se)s et à leurs parents : [La Connaissance de Soi](#), et [Maître de tes émotions](#). Et qui de mieux pour en parler que Zinedine Zidane ‘

“Aujourd’hui, en qualité d’entraîneur, mon but est de mettre mes joueurs dans les meilleures conditions, physiques bien sûr, mais aussi émotionnelles... Je suis convaincu que la connaissance de soi a un impact sur la performance...” Et pour en savoir un peu plus sur la 5ème compétence, [cliquez-ici](#) !

Poursuivez votre démarche de découverte en cliquant sur les vignettes images situées ci-dessous. La surprise sera peut-être au rendez-vous !

Alors laissez-vous tenter et Cliquez !



Les Actus des Semaines passées

Publié le 14/04/2020

Quizz PEF Les Incollables ® FFF

En cette période de confinement, la F.F.F. met à la disposition des clubs et des territoires un jeu digital provenant directement du Programme Educatif Fédéral : les Incollables® F.F.F.. Destiné plus particulièrement aux jeunes âgé(e)s de 9 à 12 ans, celui-ci permet d'évaluer ces connaissances liées de près ou de loin au football. Alors à vous de jouer !

[Cliquez-ici pour commencer !](#)



Publiées les 19, 23 & 26/04/2020

Dans l'intimité des Joueurs de L'Équipe de France de Football en confinement !

La FFF vous propose via son site Internet et [la page facebook suivante](#) de découvrir “ Intérieur Bleus ”,

des interviews de joueurs **Champion du Monde en 2018** Hugo Lloris, Olivier Giroud et le dernier en date Raphaël Varane, le jour de son anniversaire, se sont prêtés au jeu !

[Cliquez ici](#) [pour y accéder](#) !



N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience ou à vous filmer en pleine activité. Envoyez 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 Golf Foot ([un dérivé du Foot golf, inventé en Hollande en 2009](#)).



[Cliquez-ici pour Jouer !](#)

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, par des frappes du pied, un ballon de football dans une cible. Alliant jeu de précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe. C'est une pratique ludique intergénérationnelle, qui allie adresse, concentration et liberté d'actions...



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



GOLF FOOT

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

Règles de Base



[Pour plus de détails sur les règles du jeu](#)

- **Objectif atteindre la cible** : Avec un minimum de frappes cumulées par trou (1 fiche résultats « PAR » pour chaque parcours), ou en rapidité (possibilité de limiter le temps pour chaque parcours) pour atteindre la cible.
- Répartir les participants sur les différents trous pour éviter les temps d'attente.
- Pour le premier tir, positionnez votre ballon entre les deux marques de départ.
- Le ballon doit être joué d'un seul mouvement, le contact devant être franc. Votre pied ne doit pas accompagner le ballon.
- Le ballon ne peut pas être joué tant qu'il ne s'est pas totalement arrêté. Il n'est pas autorisé d'arrêter un ballon poussé par le vent.
- Suivez bien l'ordre des scores et attendez votre tour pour jouer. Le joueur le plus loin du trou sera le premier à jouer.
- Les règles du Golf Foot sont à adapter en fonction du public visé et de la difficulté du parcours.

Matériel et Installations

- Tenue : bermuda, polo, chaussettes hautes, casquette, baskets ou chaussures de football stabilisées. ATTENTION crampons interdits!
- Set de 9 cibles + drapeaux pour visualiser les cibles ;
- Plan + fiche de score avec PAR ;
- Terrain extérieur aménagé pour la circonstance : sur un terrain de football, dans un complexe sportif, un parc ou jardin... ou bien évidemment sur un parcours de golf ;
- Ballon taille 5 (pour un trou de 55 cm de diamètre et 30 cm de profondeur).



La pratique en [vidéo](#)



Cible FFF

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 **Première chaîne TF1** rend accessible en rediffusion, les **victoires les plus cultes des Bleus**. De la finale de l'Euro de 1984 à celle de 2000, en passant par évidemment la finale de la Coupe du monde 1998 et jusqu'à la victoire de 2018, Mais également, la demi-finale de la Coupe du monde 1982, le quart de finale de la Coupe du monde 1986, le huitième de finale de la Coupe du monde 2006 et celui de 2018, le match France-Ukraine pour la qualification de la Coupe du monde 2014 et la demi-finale de la Coupe du monde 1982... La première chaîne offre ainsi la possibilité de revivre ces moments inoubliables gratuitement sur son site [My TF1](#), pour égayer vos soirées tout en restant confinés sur le canapé !

Et pour les plus passionnés d'entre vous, nous vous invitons à consulter la Page Facebook « [Eclairons LE FOOT](#) » d'EDF partenaire de la FFF qui vous permettra de revivre ces événements en image en attendant leurs futurs exploits...



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

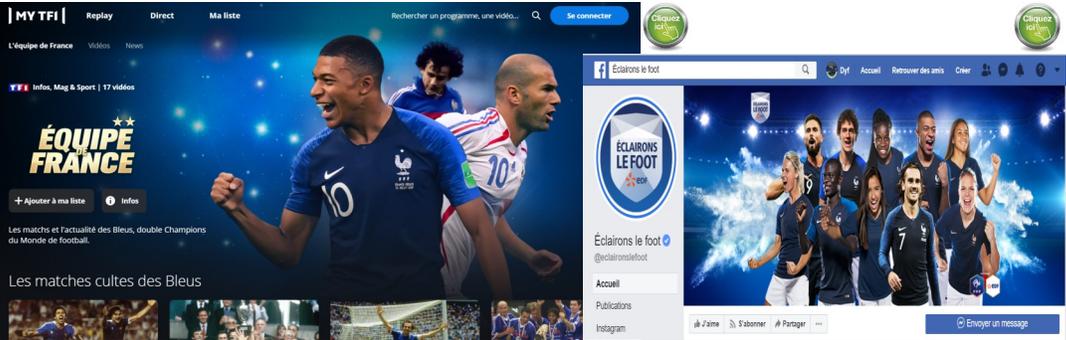
Visitez notre site web : <https://dyf78.fff.fr/>

Des séances d'activités physiques à pratiquer chez vous par thématiques



11 questions pour connaître votre état de forme
Ce bilan comparera des questions sur vos habitudes de vie et votre fréquence d'activité physique. Il permettra d'établir votre profil de forme pendant le confinement.

goove app - L'application goove.app met actuellement à disposition gratuitement des plans de séances thématiques d'activité physique à pratiquer chez soi. Et en bonus, un questionnaire en 11 étapes pour en savoir plus sur son état de forme.



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

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques sur ce livret et son contenu, soit par email administration@dyf78.fff.fr ou via Facebook : <https://www.facebook.com/>

LIVRET POUR SPORTIFS ET ENTRAINEURS EN PERIODE DE CONFINEMENT

Mise à jour du 17 avril 2020

CONSEILS SUR L'HYGIENE DE VIE DU SPORTIF EN PERIODE DE CONFINEMENT

I - GARDER LE RYTHME

OBJECTIFS
Pouvoir reprendre un rythme de vie le plus normal possible dès la sortie du confinement.

- CONDICTIONS**
 - Garder son rythme habituel de sommeil et d'heures de réveil.
 - Garder un rythme de travail régulier.
 - Limiter la durée des sessions physiques à des séances d'1 heure maximum.
 - Pratiquer pendant 2 semaines d'activités physiques dans la journée avec un minimum de 30 de repos et de réhydratation entre les 2 séances.

II - GÉRER SON SOMMEIL

OBJECTIFS
Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.

- CONDICTIONS**
 - Garder des horaires (coucher et lever) réguliers.
 - Mettre une alarme à heures fixes.
 - Dormir au moins 8 heures.
 - Ne pas rester dans son lit inutilement.
 - Faire une séance d'entraînement juste pas plus d'une demi-heure.
 - Se couvrir tôt car c'est dans la première partie de nuit que l'organisme se réchauffe.

III - BIEN S'HYDRATER

OBJECTIFS
Tenir à l'hydratation à l'hydratation pour favoriser la circulation sanguine et rester en forme.

- CONDICTIONS**
 - Se peser le matin pour vérifier son poids.
 - Boire avant et après les séances.
 - Boire 2/3 gorgées toutes les 15 minutes.
 - Vérifier que ses urines restent bien claires.

IV - L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

OBJECTIFS
Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.

- POURQUOI**
 - Risque pour la santé oculaire, mentale et mondiale.
 - Limiter la surstimulation aux informations.
- CONDICTIONS**
 - Sélectionner ses programmes et limiter le temps d'exposition.
 - Respecter les recommandations.
 - Programmer des moments sans écran et sans téléphone.
 - Éviter d'être connecté sans cesse.
 - Pratiquer une activité méditative (yoga, méditation...) pour se recentrer sur soi.

CONFINEMENT ENTRE CONTRAINTES & OPPORTUNITÉS

1 - JE SAIS CE QUE JE VEUX FAIRE

- Établir un « vision board »
 - Indiquer toutes les choses que vous voulez accomplir durant le confinement.
 - Sur tous les plans : sportif / mental / sociale / familial / santé.
 - Ajouter des images, des citations, des symboles qui vous parlent et qui ont un lien avec vous...
 - Objetif à atteindre / Écrire à l'encre dans l'année / Satisfaction !

Écrivez votre projet 1

« Lavez-vous avec désinfectant, enduite tout avec l'antiseptique... »

2 - JE SAIS OÙ JE VAIS

- Établir un plan d'actions
 - Je me remémore mes objectifs, mes ambitions, mes projets.
 - Je planifie les étapes pour y parvenir : fixation d'objectifs.

Écrivez votre projet 2

3 - JE VISUALISE

- Visualiser le projet et son cheminement
 - La visualisation crée une représentation de l'objectif et une focalisation sur les informations pertinentes et importantes dans l'acquisition de ce qui est le perfectionnement de soi.
 - Je me projette : imaginez de votre vie / imaginez de confiance / imaginez technique / imaginez bien !
 - Objetif à atteindre / Écrire à l'encre dans l'année / Satisfaction !

Écrivez votre projet 1

Le confinement est une opportunité de penser les choses différemment.

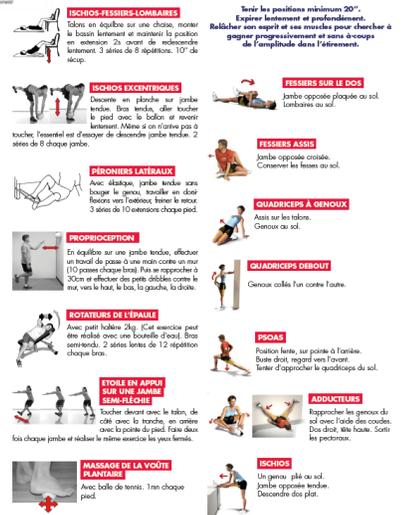
4 - JE ME RECENTRE SUR MOI

- Prendre du temps pour soi
 - Faciliter du temps pour écouter ce que je ressens.
 - Être dans l'instant présent : je suis, l'instant, je respire, j'aime.
 - Je suis : la méditation, la respiration abdominale, la relaxation, la cohérence cardiaque.
 - Objetif à atteindre : je m'accorde du temps pour moi, temps de repos.

Écrivez votre projet 2

« Une pensée positive la matinée peut changer ta journée entière... »

PRÉVENTION ET ÉTIREMENTS



Pour consulter le livret : Cliquez sur les photos ou ici pour le télécharger