

Quoi De **9** à la Technique ?



Bulletin réalisé par le District des Yvelines de Football

31 mars 2020
15^{ème} Jour de confinement

Le Pourquoi du Comment ?

Depuis le Mardi 17 mars 2020, nous sommes confrontés à une situation inédite. Un confinement généralisé suite à une pandémie mondiale sans précédent depuis plus d'un siècle.

Pour préserver la santé de tout un chacun et éviter la propagation du Coronavirus Covid 19, notre gouvernement a souhaité le confinement de la population.

Devant cet état de fait, le Président de la Fédération Française de Football a décidé l'arrêt complet de toutes les activités liées à la pratique du football. Nous sommes donc contraints, comme tout(e) bon(ne) éducateur(trice) de nous adapter à la situation, c'est **Pourquoi** ce bulletin voit le jour !

Celui-ci, durant cette période de confinement, 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 en fin de semaine par tout moyen que vous jugerez utile : par email, sur les réseaux sociaux, en téléchargement sur votre site Internet...

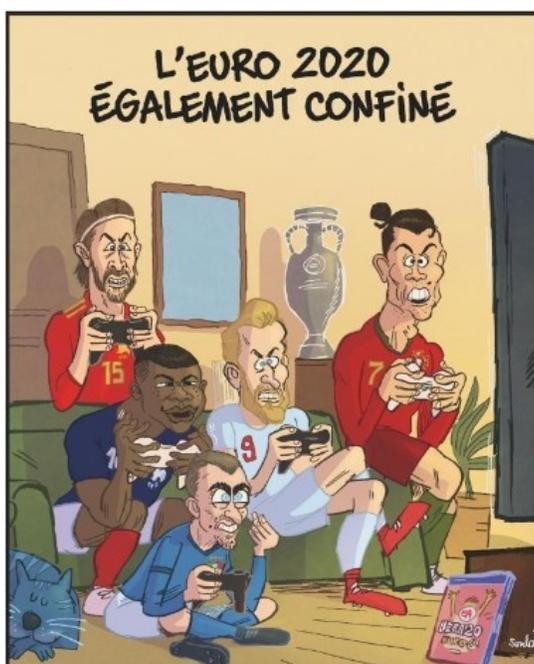
Mais Comment utiliser ce bulletin ?

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 « Il était avant tout un humaniste »

Hommage
de Michel PLATINI
ancien N°10
de l'Equipe de France
à Michel HIDALGO
ancien Sélectionneur des Bleus
décédé ce Jeudi 26 mars 2020



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

Dans ce numéro

- Le Pourquoi du Comment !
- Les Actus de la Semaine
- Le Best off des Activités de la semaine
- A la Découverte de nouvelles Pratiques Loisirs
- Donner votre avis sur ce bulletin
- Infos Dernière minute



Le Best off 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 à travers des fiches d'informations réalisées par les différentes Ligues de France.

La ligue de Bretagne : LE « BREIZH FOOT D'JOUR »

a ouvert la voie et propose des activités journalières : depuis le 18/03, des fiches vous sont proposées et vous permettent de participer à des défis Techniques et Athlétiques par niveau, un défi P.E.F. et un Challenge d'envergure.

La ligue des Pays de la Loire : PEF A DOM'

a pris la suite et propose également depuis le 19/03 des activités journalières.

Des fiches vous sont à nouveau proposées et vous permettent de participer à des quizz sur les différentes thématiques du P.E.F..

Cliquez sur les Photos pour accéder au site internet des Ligues concernées et pour télécharger les fiches d'activités.

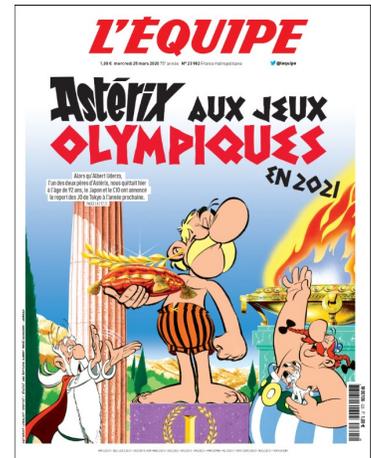
N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience ou à vous filmer en pleine activité. Envoyer nous vos vidéos via Facebook : <https://www.facebook.com/dyf78/>



Les Actus de la Semaine

Publié le 25/03/2020

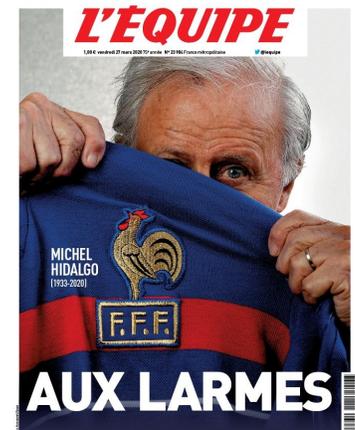
Alors qu'Albert Uderzo, nous quittait hier à l'âge de 92 ans, le Japon et le CIO ont annoncé le report des Jeux Olympiques de Tokyo à l'année prochaine.



Couvertures du magazine L'ÉQUIPE

Publié le 27/03/2020

Michel HIDALGO nous a quitté ce jeudi 26 mars. Recordman de longévité à la tête de la Sélection des Bleus de 1976 à 1984 et Vainqueur du Championnat d'Europe 1984 avec l'Equipe de France.



Annulation

Publié le 22/03/2020

Le Bureau Exécutif de la LFA du 16 mars 2020 a pris la décision difficile et inédite d'annuler l'édition 2020 du FFU13

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.



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.

La 1ère nouvelle pratique que nous allons vous faire découvrir est le Fitfoot.

Principes de Base

- Proposer l'activité avec des musiques rythmées et variées ;
- **Pratique individuelle (adaptée en période de confinement)** ou en cours collectif en variant les ateliers ;
- Pratique majoritairement avec ballon ;
- Séance de durée variable de 30', 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine.
- L'activité proposée est à adapter aux niveaux des pratiquants



La pratique en vidéo

Installation et Matériel

Matériel pédagogique :

- cônes, coupelles, jalons, constri,...
- Un ballon/personne
- Swiss ball, corde à sauter, échelle de rythme
- Planche à rebond, Step, coussin gonflable pour la proprioception
- Enceinte pour diffuser de la musique

Espace de pratique : Espace réduit (terrain de foot5, futsal) intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles (attention aux conditions climatiques) et **enfin en période de confinement (salon, chambre, terrasse, balcon et jardin)**



Pour plus de renseignement la FFF a réalisé un guide pédagogique. [Disponible en ligne](#), ce document contient tous les outils nécessaires à la création et la structuration d'une section loisir au sein d'un club existant, de la réflexion stratégique sur son projet à la présentation des différentes formes de pratiques en passant par les kits de communication ou des fiches techniques pour réaliser des séances types.

Donnez votre Avis sur ce bulletin

Afin d'améliorer le 1er numéro de 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 foteuses et foteux U11 et U12 en classe des CM2 et 6ème, la Fondation du Football a mis en ligne des contenus ludiques en lien avec votre matière préférée : **LE FOOTBALL !**

Alors n'hésitez plus, allez consulter leur site Internet en [cliquant ici](#) afin de répondre aux nombreux quiz qui vous font pratiquer le football autrement...

Les thématiques proposées sont le Français, les Mathématiques, l'Anglais et l'Histoire, mais abordées différemment !

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/>

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/>



INTOX

Reprise des championnats en mai prochain.

INFO

A ce jour rien n'a été décidé entre la FFF et les Présidents de Ligue. Le moment venu, il s'agira d'une décision nationale.

À DOMICILE

2 PAGES D'EXERCICES PAR JOUR AUTOUR D'UN THÈME : LE FOOTBALL !

5 MATIÈRES DU PROGRAMME SCOLAIRE DE CM2 / 6E

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



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

