



Présentation Générale

Le Programme Éducatif Fédéral est une opération pédagogique issue des expérimentations réalisées depuis plusieurs années par la Fondation du Football (Respect tous terrains) et la Ligue du Maine de Football (Sois foot joue dans les règles). Il s'inscrit dans un projet qui va permettre d'accompagner les clubs dans leur structuration, en les incitant à construire leur projet autour de 4 axes : sportif, associatif, éducatif, encadrement.

Le Programme Éducatif Fédéral vise à inculquer aux jeunes licenciés âgés de 5 à 18 ans, les valeurs du football



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ

par l'apprentissage de règles (de vie et de jeu) déclinées autour de 6 thèmes :



Le Programme Éducatif Fédéral présente dans ce classeur des fiches pédagogiques mis à disposition des éducateurs et adaptées aux différents âges. Tout au long de la saison, des messages diffusés ou des actions mises en œuvre lors des entraînements, permettront aux licenciés d'acquérir les compétences recherchées.






Ce classeur offre aux jeunes licenciés les moyens de s'approprier des règles communes de comportement sur et en dehors du terrain. Il s'adresse à l'encadrement, diplômé ou non, de chaque club engagé. A l'aide des fiches proposées, l'éducateur devra mettre en place des actions durant les entraînements ou lors des rencontres sportives, mais également relayer les « bons » messages tout au long de la saison.





Méthodologie

Le Programme Éducatif Fédéral vise à capitaliser sur les vertus pédagogiques et éducatives du football. Il s'agit de proposer aux clubs un outil facile à mettre en œuvre et répondant aux problématiques rencontrées sur les terrains, selon les principes suivants :

-  **Développer des actions simples, peu consommatrices de temps et peu contraignantes pour les clubs**
-  **Déployer le dispositif pour tous les licenciés de U6 à U19**
-  **Mettre l'accent sur la force de la répétition**
-  **S'investir dans la durée dans l'optique de faire évoluer les mentalités**
-  **Valoriser les actions menées par le club auprès des collectivités et des partenaires**

Le Programme Éducatif Fédéral est piloté par la Ligue du Football Amateur qui coordonne l'animation régionale et départementale. Les ligues et les districts sont chargés d'accompagner les clubs dans la mise en application du programme et dans son évaluation.





U10
U13

S'hydrater pour jouer

Constat et enjeux :

La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif jeune doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.



Mission de l'éducateur :

Sensibiliser les jeunes licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique



Propositions de messages clés :

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

Recommandation :

Faire passer ces messages au début d'un entraînement

Fiche de référence :

- « Bien boire, c'est essentiel ! »

Bien boire c'est essentiel

U10
U13

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

Les bonnes attitudes à adopter

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire

Je bois davantage s'il fait chaud

Je bois de l'eau à température ambiante

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration



Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »