

# Programme Educatif Fédéral

## U10 U13

### 2015/2016

	Septembre/ Octobre	Novembre/ Décembre	Janvier/Février	Mars/Avril	Mai/Juin
U10-U13	LE PLAISIR	LE RESPECT	L'ENGAGEMENT	LA TOLÉRANCE	LA SOLIDARITÉ
	Respecter le cadre de fonctionnement collectif	Prendre une douche après l'effort	Utiliser des transports éco-responsables	S'interdire toutes formes de discriminations	Connaître les méfaits du tabac
	Découvrir et assumer le rôle de capitaine	Prioriser le projet collectif	Trier ses déchets	Jouer sans tricher	Adapter son sommeil à l'activité
	Connaître les fautes à ne pas commettre	Respecter les adversaires	Partager sa connaissance du foot	Faire preuve de volonté de progresser	S'alimenter pour jouer
	S'hydrater pour jouer	Tenir le rôle d'arbitre assistant	Avoir l'esprit club	Respecter et comprendre les sanctions de l'arbitre	Porter les valeurs du foot
			Maîtriser la règle du hors-jeu		

## Initiation à l'arbitrage



- Arbitrage éducatif en 1<sup>ère</sup> phase puis festival u13
- Découverte de la règle du hors jeu lors de la préparation du mois d'août sur des situations jouées
- Quizz des incollables

# Fairplay / Respect des règles



- Haie d'honneur effectuée à la fin de chaque rencontre à domicile.
- Tout comportement inadapté envers l'adversaire ou l'arbitre est sanctionné par l'éducateur sur le terrain (exclusion temporaire ou définitive) et en interne.
- Information en cours de saison sur les dangers des réseaux sociaux (Facebook,.....) conséquences pénales etc.....



# Hygiène et alimentation

- Intervention sur l'alimentation recommandée du footballeur
  - (sucres courts, lents, protides, ...) et information sur le métabolisme digestif ( quand manger ? avant l'entraînement ou compétition)



Je prends une collation si l'horaire du repas est suffisamment éloigné (avant et après) : de l'eau, un produit à base de céréales, un produit laitier, un fruit...



- Hydratation : tous les joueurs doivent ramener leur gourde personnelle et s'hydrater avant pendant et après les séances et matchs
  - Apprendre à préserver son capital santé
    - S'hydrater pour jouer :

Le sais-tu ? « Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »

- Adapter son sommeil à l'activité Prendre une douche après l'effort
  - Apprendre à bien se préparer
- Faire son sac et bien s'équiper S'alimenter pour jouer
  - S'échauffer en autonomie

# Culture footballistique



- Au travers des incollables de la FFF, questionnement sur la culture football en général et règles du jeu.
- Préparation aux quizz du festival U13.
- Les joueurs sont éduqués aux principes de jeux et vocabulaire adapté prônés par la FFF au travers des entraînements (jeux situations exercices suivant une programmation de travail annuel « mon équipe a le ballon ou n'a pas le ballon)