

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE MENSUELLE "ACTION"



Saison 2015-2016

Club Voltigeurs

N° Affiliation 501948

Référent

Action du mois de: Septembre

ACTIONS VALIDEES DURANT LA PERIODE

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	Thématiques "Règles de Jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19
Santé				Fair-Play			X
Engagement Citoyen				Règles du Jeu et arbitrage			
Environnement				Culture Foot			

Mettre une croix dans les cases correspondant aux actions mises en place auprès des jeunes au sein de votre club

DESCRIPTION DE VOTRE ACTION DU MOIS

Thématique	Règles du Jeu et Arbitrage	Intitulé de l'action	Rester concentré
Date de la réalisation	05/09/2016	Lieu	Châteaubriant
		Catégorie(s)	U17 à U19

Illustration	Descriptif synthétique de l'action:
	<p>Lors d'une séance d'entraînement les catégories U16-U17-U18 ont participé à un travail de résistance à l'effort sous forme de fractionné. L'objectif était de faire le tour de 4 plots en un temps donné (40-45sec). Cet effort était répété 5 fois entrecoupé d'1 minutes et 15 secondes de repos (2 séries). Dans un premier temps ce travail athlétique permet de développer la condition physique des joueurs. Dans un second temps il permet aux joueurs de rester lucide jusqu'à la fin des matchs et d'éviter des comportements anti-sportif.</p>

Précisions sur L'Utilité - L'Intérêt - Les contraintes - Le projet de Reconstitution de l'action,...

Cette action établit sur plusieurs période de la saison permet de maintenir la condition physique des joueurs et de travailler sur leur concentration. Le fait de rester concentré sur son match peut empêcher les gestes anti-sportif du à la fatigue.

Mise en valeurs de l'action :

Demande de valoriation des actions :

Distinctions obtenues :

Subventions obtenues : Aucunes subventions.

Rappel: Pour les clubs "Labellisés" ou bien "postulants au Label", il est impératif de valider son implication dans le dispositif "Programme Educatif Fédéral", en nous transmettant au District au minimum une fiche "Action" lors de la saison en cours.

Bilan général

Cette action est une partie importante de l'entraînement du point de vue physique mais elle permet surtout de développer différents aspects chez les jeunes comme la concentration et la lucidité. Lors de l'exercice plusieurs jeunes ont rechigné l'effort et ont été sanctionné comme il pourrait l'être en match.

Avis des évaluateurs

Positif