

p. 1		La journée du « foot santé »	
p. 3		A chaque temps ses vêtements !	
p. 5		Je suis d'attaque avec mon sac !	
p. 7		Lacets, c'est gagné !	
p. 9		Bien manger, c'est mieux jouer	
p.11		Garder la ligne d'eau	
p.13		Réveil, Eveil, Sommeil	
p.15		Foot et santé combinés	
p.17		Le Champion de la proprioception	
p.19		Le coup-franc gagnant	



SANTÉ
ACTION TRANSVERSALE
**La journée
du « foot santé »**

Compétences visées : Sensibiliser l'ensemble des licenciés sur la thématique du sport-santé

L'objectif de l'atelier : Organiser une « journée club » spécialement dédiée à la thématique de la santé

Consignes de l'atelier :

- Organiser sur les infrastructures du club, une journée « sport-santé » accessible à tous les licenciés et leur entourage.
- Mettre en place, sur le modèle d'une kermesse scolaire, différents ateliers ludiques, jeux sportifs, stands d'information et/ou intervention de divers spécialistes de la santé.

Exemples d'animations : *Match de Foot 5 - Foot Fitness - Match de tennis ballon - Stand addictions - Stand nutrition - Stand prévention des blessures - Jeu « Eveil/Sommeil/Réveil » - Jeu « Garder la ligne d'eau » - Jeu « Je suis d'attaque avec mon sac ».*

Exemples d'intervants/spécialistes : *Diététicien - Nutritionniste - Croix Rouge - Ostéopathe - Préparateur physique - Police - Gendarmerie - Pompiers - Producteurs locaux (repas).*

Espace nécessaire :

Installations du club

Encadrement souhaité :

Educateurs - Dirigeants - Parents - Arbitres
- Joueurs - Elus

Effectif idéal :

L'ensemble des licenciés du club

Durée de l'action :

1 journée

Matériel nécessaire :

Images - Sac de sport - Coupelles -
Cerceaux - Cônes - Ballons - Chasubles
- Quiz - mini buts - Plots - Terrain foot 5 -
Stands - Matériel de santé etc...

SANTE

ACTION EN SALLE

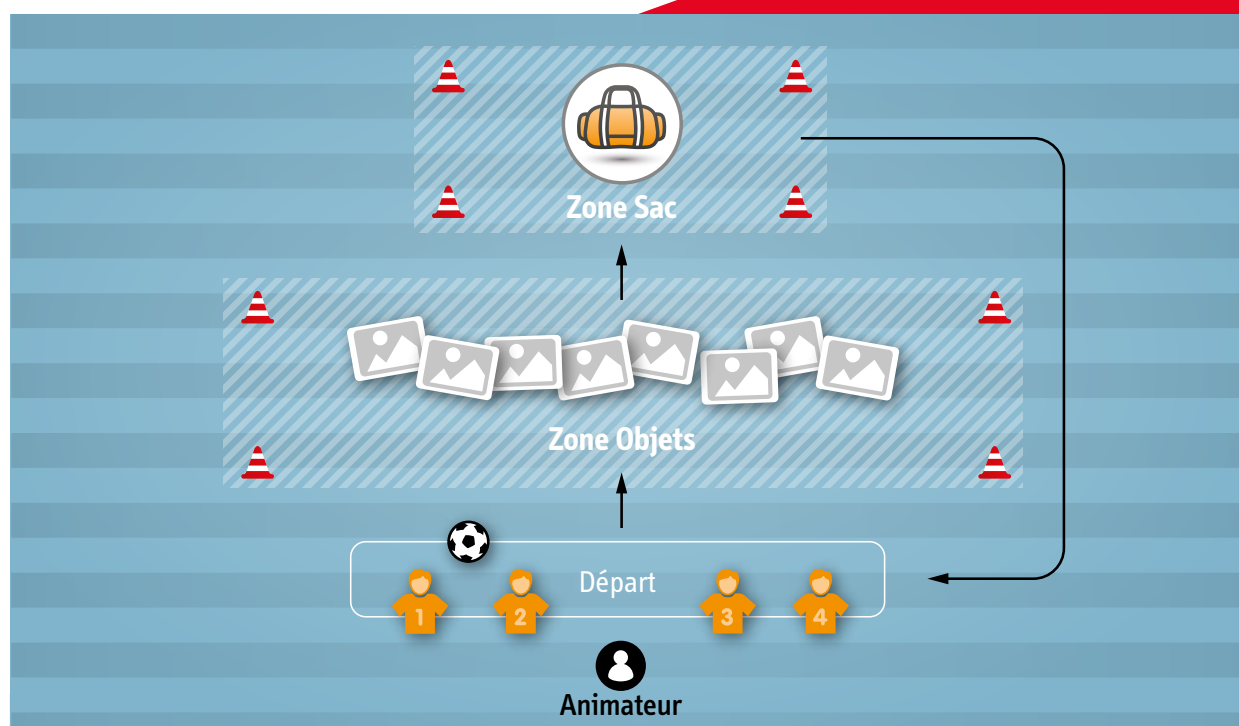
A chaque temps ses vêtements !

U6
U9

Compétences visées : Apprendre à faire son sac de sport en fonction de la météo

L'objectif de l'atelier : Concevoir son sac de sport en fonction de la météo

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Délimiter 2 zones distinctes :
 - La zone « Objets » : Des images d'équipements sportifs nécessaires à la pratique du football y sont disposées.
 - La zone « Sac » : Un sac de sport y est disposé.
- Annoncer un exemple de condition météo à haute voix.
- Demander au joueur de se déplacer dans la zone « objet », ballon au pied, afin d'y récupérer un objet en fonction de la météo annoncée.
- Demander au joueur de poursuivre l'atelier, ballon au pied, en déposant l'objet sélectionné dans la zone « Sac ».
- Attribuer le système de notation suivant : + 1 par bonne réponse / -1 par mauvaise réponse.

Espace nécessaire :

Salle - Vestiaire -
Club house

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

45 minutes

Matériel nécessaire :

Salle - Images - Sac de
sport - Coupelles

Remarques :

Possibilité d'utiliser des
images pour modéliser les
saisons et les « objets ».
Possibilité de « doubler » les
images afin de réaliser une
compétition entre les
2 équipes.

SANTE ACTION TERRAIN

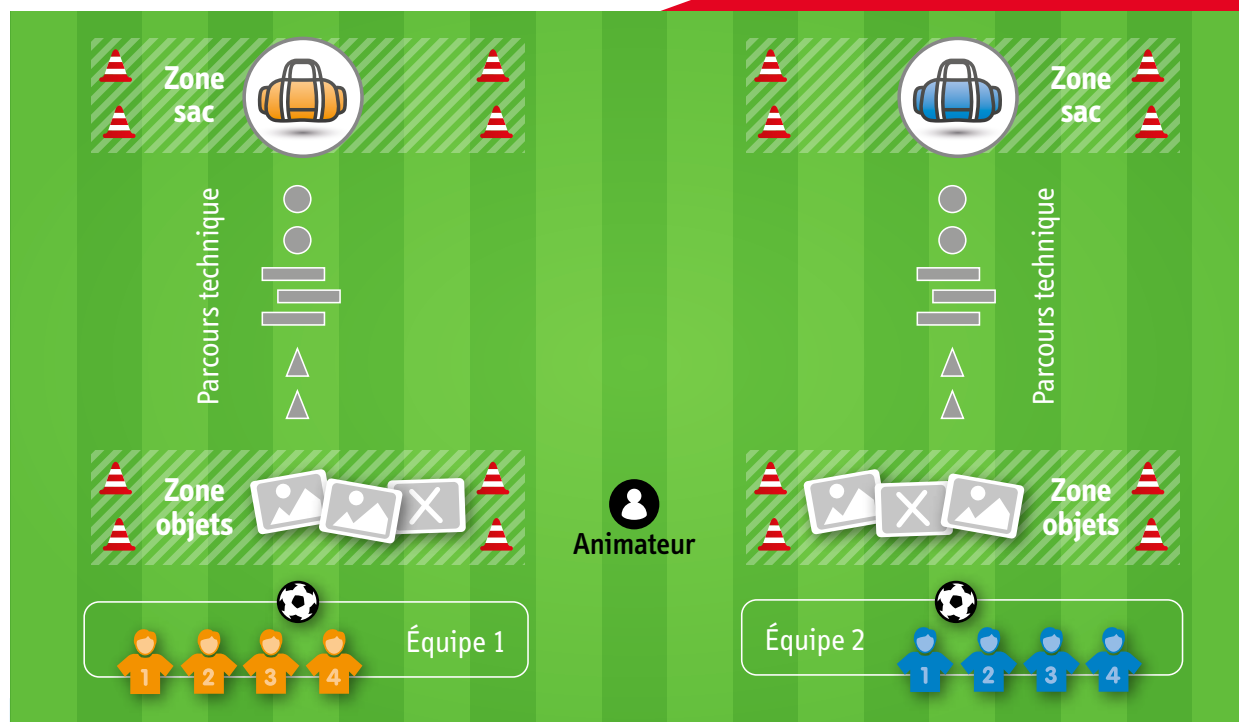
Je suis d'attaque avec mon sac !

U6
U9

Compétences visées : Apprendre à faire son sac de sport et bien s'équiper

L'objectif de l'atelier : Concevoir son sac de sport par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en modélisant 2 zones distinctes :
 - la zone « objets » au milieu du parcours : des images d'équipements nécessaires à la pratique du football et des images dites « intrus » y sont déposées.
 - la zone « sac » en fin de parcours : un sac de sport y est positionné.
- Demander à chaque joueur de réaliser le parcours technique.
- Faire récupérer un objet dans la zone appropriée et le déposer dans le sac de sport.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Imposer le système de notation suivant :
 - Chronométrage général par équipe.
 - Malus de + 30 secondes pour chaque « mauvais » objet dans la zone du sac de sport.
- Réaliser un débriefing en fin d'atelier avec les joueurs.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

20 minutes

Matériel nécessaire :

Objets - Sac de sport
- Coupelles - Cerceaux -
Cônes - Ballons - Chasubles

Remarque :

Possibilité de remplacer
les objets par des images
plastifiées.

FICHE « OBJETS »

« BONS » OBJETS



Gel douche

Gourde d'eau

Survêtement

Casquette

Barre de céréales

Bonnet

Pull

Crampons

Short

Protège-tibias

Gants

Maillot

Chaussettes de foot

Serviette de bain

« MAUVAIS » OBJETS



Marcel

Jean

Canette de soda

Bonbon

Lunette de soleil

Manteau

Echarpe

Pyjama

Bijou

Peignoir

Lunette de piscine

Ballon de rugby

Ordinateur portable

Oreiller

SANTE ACTION TERRAIN

Lacets, c'est gagné !

U6
U9

Compétences visées : Apprendre à faire ses lacets en autonomie

L'objectif de l'atelier : Apprendre à faire ses lacets par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Organiser une démonstration collective sur la manière de réaliser ses lacets de chaussures.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Construire 2 parcours techniques identiques en identifiant 3 zones distinctes :
 - la zone « lacets » : c'est la zone de laçage des chaussures
 - la zone « vérification » : c'est la zone de vérification du laçage des chaussures
 - la zone « technique » : c'est le parcours technique
- Imposer à tous les joueurs de défaire leurs lacets de chaussures.
- Demander à chaque joueur de débiter l'atelier par le laçage de ses lacets.
- Inviter le joueur à se rendre dans la zone « vérification » afin de les faire valider par son éducateur.
 - Si les lacets sont conformes : autoriser le joueur à poursuivre l'atelier pour y réaliser le « parcours technique ». Demander au joueur de revenir en conduite de balle et de taper dans le main de son partenaire.
 - Si les lacets ne sont pas conformes : demander au joueur de retourner dans la zone « lacets » et de refaire correctement ses lacets jusqu'à ce qu'ils soient correctement réalisés.
- Organiser l'atelier sous forme de relais chronométré.
- Organiser un débriefing avec les joueurs qui ont encore des difficultés à réaliser leurs lacets.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :

2 à 3 personnes

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

20 minutes

Matériel nécessaire :

Couppelles - Cerceaux -

Cônes - Ballons - Chasubles

- Chronomètre

SANTÉ

ACTION EN SALLE

Bien manger, c'est mieux jouer

U10
U13

Compétences visées : Savoir s'alimenter et s'hydrater avant un entraînement ou un match

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licenciés.
- Demander à chaque licencié d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit-déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste etc...).

Première mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié sur ses habitudes alimentaires.

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tous les joueurs de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants : Limiter la consommation - 1 fois par jour - A volonté - A chaque repas - Au moins 5 fois par jour.

Deuxième mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit-déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.

• **Espace nécessaire :**

• Salle - Club house

• **Encadrement souhaité :**

• 2 personnes dont un spécialiste de la nutrition

• **Effectif idéal :**

• 15 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 1 heure

• **Matériel nécessaire :**

• Tables - chaises - Cartes (degré de consommation) - Aliments

• **Remarque :**

• Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.

ALIMENTS ET CONSOMMATION



 limiter la consommation	 limiter la consommation	 limiter la consommation
 1 fois par jour	 1 fois par jour	 1 fois par jour
 A volonté	 A volonté	 A volonté
 A chaque repas	 A chaque repas	 A chaque repas
 Au moins 5 fois par jour	 Au moins 5 fois par jour	 Au moins 5 fois par jour

SANTE ACTION TERRAIN

Garder la ligne d'eau

U10
U13

Compétences visées : Bien s'hydrater pour jouer

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
 - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
 - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :

2 personnes

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

15 minutes

Matériel nécessaire :

Quiz « Vrai/Faux » -

Couppelles - Ballons -

Plots - Cerceaux

Remarques :

Possibilité de disposer un parcours technique entre les zones « questions » et « VRAI » / « FAUX »

Possibilité d'organiser l'atelier par équipe.

QUIZ - SANTE - HYDRATATION



	Questions - Vrai ou faux	Réponses
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4	L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5	L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.	Vrai
6	Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9	Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10	Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux

SANTÉ

ACTION TERRAIN

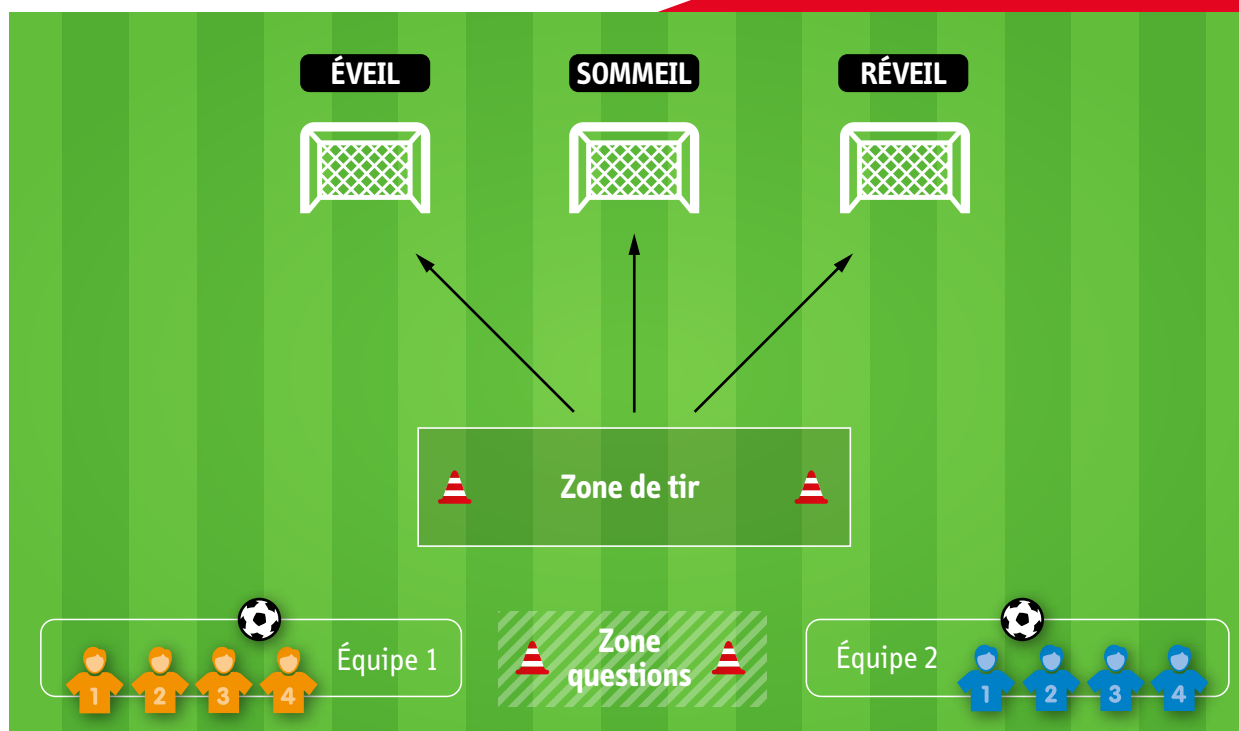
Réveil, Eveil, Sommeil

U10
U13

Compétences visées : Adapter son sommeil à l'activité

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ pour le joueur.
 - La zone de « tir » : c'est la zone de frappe au but.
 - La zone de « but » : c'est la zone de réponse qui composée de 3 mini-buts.
- Répartir les joueurs en 2 équipes.
- Demander à un joueur de chaque équipe de se présenter dans la zone « questions ».
- Tirer dans le but correspondant à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - 1 point par but non marqué.
 - +1 point par but marqué.
 - +3 points par but marqué dans le « bon » but.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

Durée de l'action :

15 minutes

Matériel nécessaire :

Quiz - 3 mini buts - Ballons -

Chasubles - Coupelles

QUIZ - SANTE - REVEIL / EVEIL / SOMMEIL



Questions « REVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...

Questions « EVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en ...

Questions « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Foot et santé
combinés**

**U14
U19**

• **Compétences visées** : Connaître le corps humain et prévenir des blessures

• **L'objectif de l'atelier** : Sensibiliser sur le fonctionnement du corps humain et la prévention des blessures

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, une sensibilisation aux bons gestes à adopter pour les jeunes licenciés.
- Inviter un spécialiste de la santé pour animer cet atelier (kinésithérapeute, osthéoopathe etc...).

Première mi-temps : Présenter le métier du spécialiste invité.

Deuxième mi-temps : Présenter les blessures fréquentes du footballeur ainsi que les traitements appropriés.

Prolongations : Mettre en place un atelier pratique (massages, manipulations etc...) pour les licenciés.

• **Espace nécessaire :**

• Salle - Club house - Vestiaire

• **Encadrement souhaité :**

• 2 personnes dont un professionnel de la santé

• **Effectif idéal :**

• 10 à 30 joueurs

• **Durée de l'action :**

• 1 heure

• **Matériel nécessaire :**

• Salle - paper board - table de massage (option) - vidéo projecteur (option)

• **Remarque :**

• Inviter ce spécialiste de la santé à l'issue/ en amont d'un entraînement.

SANTÉ

ACTION TERRAIN

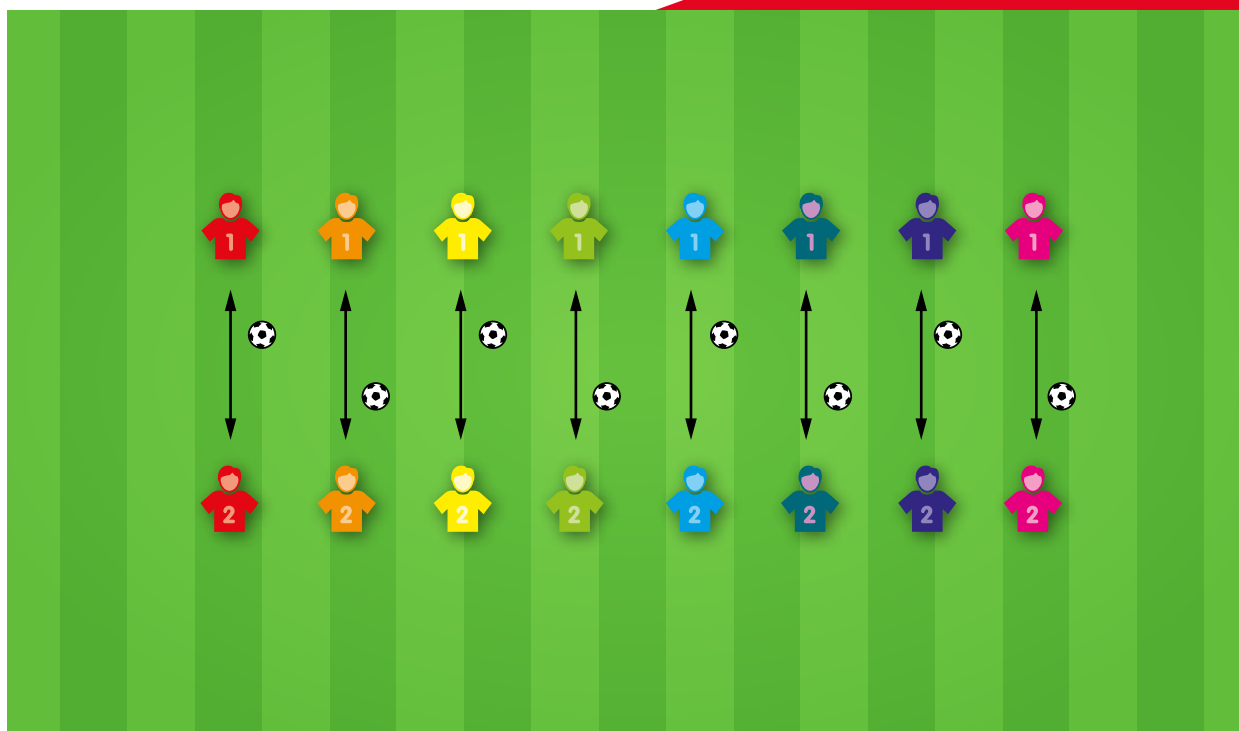
Le Champion de la proprioception

U14
U19

Compétences visées : Prévenir des blessures

L'objectif de l'atelier : Utiliser la proprioception comme animation d'atelier de « montante-descendante »

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Positionner le matériel de proprioception dans la logique de la « montante-descendante ».
- Organiser un « match » 1 contre 1 entre les joueurs, positionnés face à face, pendant 1 minute (minimum).
- Demander aux joueurs de se lancer le ballon (pied ou main) tout en restant en équilibre.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - +1 si l'adversaire pose son 2ème pied au sol ou relâche le ballon
 - 1 si le ballon est mal lancé
- Demander au joueur ayant cumulé le plus de points de passer au niveau supérieur pour le prochaine match.
- Demander au joueur ayant perdu son duel de passer au niveau inférieur.

Espace nécessaire :

Surface de réparation

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

12 joueurs

Durée de l'action :

20 minutes

Matériel nécessaire :

Matériel de proprioception - ballons - Chronomètre

Remarque :

La montante-descendante est une méthode d'organisation d'atelier basée sur le principe suivant : à la fin d'un match, le gagnant monte d'un terrain, le perdant descend d'un terrain.

SANTE ACTION TERRAIN

Le coup-franc gagnant

U14
U19

Compétences visées : Prévenir les comportements addictifs

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les pratiques addictives par l'intermédiaire d'un atelier de coup-franc

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier.
 - La zone « tir » : c'est la zone de frappe au but.
 - La zone « mur » : c'est la zone de positionnement du « mur » de défenseurs.
- Constituer les joueurs en 2 équipes de 7 joueurs (dont un gardien).
- Désigner une équipe « attaquants » et une équipe « défenseurs ».
- Poser une question à chaque joueur de l'équipe « attaquants » avant la réalisation du 1er tir.
- Chaque bonne réponse permet de retirer un joueur de l'équipe adverse du « mur » situé à 9M15.
- Demander à chaque joueur de l'équipe « attaquants » d'exécuter leur coup-franc (tous positionnés au même endroit).
- Inverser les rôles pour la seconde manche : l'équipe « attaquants » devient l'équipe « défenseurs ».
- Désigner le vainqueur par le plus grand nombre de buts marqués.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

12 joueurs et 2 gardiens

Durée de l'action :

15 minutes

Matériel nécessaire :

But - Ballons - Questions/
Réponses - Chasubles

QUIZ - SANTE - PRATIQUES ADDICTIVES



Questions - Vrai ou faux		Réponses	
1	Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre ?	Faux	
2	Boire de l'alcool permet de se désaltérer.	Faux	<i>Il accélère la déshydratation du corps.</i>
3	On peut faire une overdose avec de l'alcool.	Vrai	
4	L'alcool réchauffe et stimule le corps.	Faux	
5	Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	Vrai	<i>Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale.</i>
6	Le cannabis fait partie des produits dopants.	Vrai	<i>Comme l'epo.</i>
7	Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	Vrai	<i>La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient.</i>
8	Le tabac n'a aucun effet sur les muscles.	Faux	<i>La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés.</i>
9	Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac.	Faux	
10	Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette.	Faux	
11	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs.	Vrai	<i>La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque.</i>
12	Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes « blondes ».	Faux	<i>Elles sont tout aussi nocives voire plus.</i>
13	La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport...).	Faux	
14	En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale.	Vrai	
15	Il est préférable de consommer des drogues « douces » plutôt que des drogues « dures ».	Faux	
16	Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper.	Vrai	
17	Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas.	Faux	<i>Le tabagisme passif est aussi nocif.</i>
18	La consommation de drogue excessive change mon comportement.	Vrai	
19	Boire de l'alcool pendant un match est autorisé.	Faux	
20	A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	Vrai	
21	Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport.	Faux	<i>D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.</i>
22	Fumer change mes capacités physiques.	Vrai	<i>Rend moins rapide, endurant, fort.</i>
23	Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants.	Faux	<i>Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés.</i>
24	Je peux améliorer ma performance sans produits.	Vrai	<i>Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement.</i>
25	Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes.	Vrai	
26	Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux.	Vrai	
27	Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération.	Faux	
28	Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel.	Faux	<i>L'alcool, le tabac et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique.</i>
29	Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	Faux	<i>Cela crée une « illusion » de réveil.</i>
30	Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	Faux	<i>Au contraire je dois vite en parler à mon entourage.</i>