



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :
CASTEL/GANDALOU F.C

Dates :
09/05 au 16/05/2020

Thématiques développées

Nom de l'action

**SEMAINE DU FOOT
FEMININ**

Nb participants :
72

Catégories concernées :
U6F à U19F + Séniors F



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Résumé de l'action

Du 09 Mai au 16/05/2020, nous avons réalisé une action sur l'ensemble des thématiques du P.E.F avec toutes les licenciées féminines des U6F aux séniors F lors de la « Semaine du Foot Féminin » sur le site internet du club et les réseaux sociaux. **(Pas d'actions terrain à cause du Covid-19)**

Une vidéo « brésilienne » a été conçue et a servi de lancement de l'action.

Vous pouvez trouver chaque jour une thématique du Challenge P.E.F. avec des challenges techniques et pédagogiques.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Vidéo de lancement de la « Semaine du foot féminin »





LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Vendredi 08/05/2020

« SOYONS  , SOYONS FOOT »



Bonjour à Tous et à Toutes,

La 9^{ème} édition de la semaine du foot féminin était prévue du 09 au 16 mai 2020.
Le bureau exécutif de la Ligue de Foot Amateur dans son PV du 14/04 dernier a annulé cette manifestation en raison de la situation liée à la pandémie du covid-19.
Malgré cette annulation, le pôle féminin du CGFC souhaite garder cette semaine pour promouvoir la pratique féminine au sein de sa structure et se projette déjà sur la saison à venir !! La FFF avait souhaité associer la découverte de l'arbitrage à cet événement.
Bien sûr, il ne sera plus question de pratique sur les terrains ni de journées portes ouvertes mais d'actions événementielles sur le site internet et les réseaux sociaux du club.

Pour rappel, nous avons adhéré au **Programme éducatif fédéral (P.E.F.)** de la F.F.F. A ce titre, nous nous devons de le développer à l'ensemble de l'école de foot garçons et filles des U6(F) aux U19(F).
Il s'inscrit dans le projet qui va permettre d'accompagner le club dans sa structuration, en l'incitant à construire son projet autour de 4 axes : **sportif, associatif, éducatif, encadrement.**

Le P.E.F est une opération pédagogique (2 parties contenant des fiches éducatives et des fiches actions terrain) qui vise à inculquer les valeurs du football (**PLAISIR - RESPECT - ENGAGEMENT - TOLERANCE – SOLIDARITE**) afin de former nos jeunes licenciées et qu'elles puissent devenir des sportives accomplies mais également des citoyennes respectueuses.
La base du Programme Educatif Fédéral, ce sont des fiches éducatives qui permettent aux dirigeant(e)s, éducateur(trice)s, joueur(se)s et parents d'aborder 6 grands thèmes : **La Santé, l'Engagement Citoyen, l'Environnement, le Fair-Play, les Règles du Jeu et Arbitrage et la Culture Foot.**

Chaque thème regroupe plusieurs fiches qui permettent aux jeunes licencié(e)s d'acquérir de nouvelles notions. Charge à tous (éducateurs, parents, joueurs, dirigeants...) de les lire et de les expliquer à un large public.



LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Vendredi 08/05/2020

« SOYONS **P** **R** **Ê** **T** **S** , SOYONS FOOT »
PLAISIR RESPECT ENGAGEMENT TOLÉRANCE SOLIDARITÉ

Le CGFC a une programmation annuelle du P.E.F en fonction de thématiques.

Les Fiches Actions Terrain viennent agrémenter les fiches éducatives en proposant au club des propositions d'exercices terrain, qui permettent d'aller plus loin dans l'acquisition des notions relatives aux 6 thèmes abordés. Ces fiches sont le moyen parfait d'apprendre en pratiquant le football. Le club a notamment organisé une Conférence/débat sur l'arbitrage le 24 janvier dernier en présence de plus de 120 personnes des U11(F) aux Séniors(F).

Les mesures prises par le gouvernement contre la propagation du virus Covid-19 nous indique que la pratique d'une activité sportive individuelle en plein air sera autorisée, et ne sera plus limitée au premier kilomètre autour du domicile, mais en respectant toujours les règles de distanciation sociale. Les sports collectifs et de contact, ainsi que ceux pratiqués en intérieur, restent toutefois interdits à compter du 11/05 prochain

C'est l'occasion de mettre en place une action P.E.F concomitante à « La semaine du Foot Féminin ».

Le Pôle Féminin du C.G.F.C souhaite proposer à ses licenciées et futures licenciées (petites et grandes) un challenge « P.E.F Semaine du Foot Féminin » afin de continuer à partager notre passion commune qu'est le football.

Le challenge « P.E.F Semaine du Foot Féminin » est une fiche diffusée chaque jour de « La semaine du Foot Féminin » sur le site du club et les réseaux sociaux avec des ateliers techniques (échauffement et défi) et pédagogiques (quizz, conseil,...).

La 1ère fiche du 09/05 va exposer une thématique répertoriant différents ateliers réalisables chez soi et surtout seul pour entretenir les qualités techniques, athlétiques et mentales du football. Vous aurez une fiche par jour jusqu'au 16/05 !!!

Vous pourrez expédier vos photos et/ou vidéos sur l' adresse cgfcdavid@gmail.com.



LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Vendredi 08/05/2020

« SOYONS **P** **R** **Ê** **T** **S** , SOYONS FOOT »
PLAISIR RESPECT ENGAGEMENT TOLÉRANCE SOLIDARITÉ

L'affiche de la semaine du foot féminin du CGFC et la fiche de renseignements-recrutement pour la saison prochaine sont à retrouver à la fin du document et sur le site internet du club castelsarrasingfc.footeo.com

Nous vous souhaitons une bonne semaine à venir et découvrez dès demain la 1ère Fiche !!!

Le Pôle Féminin du CGFC

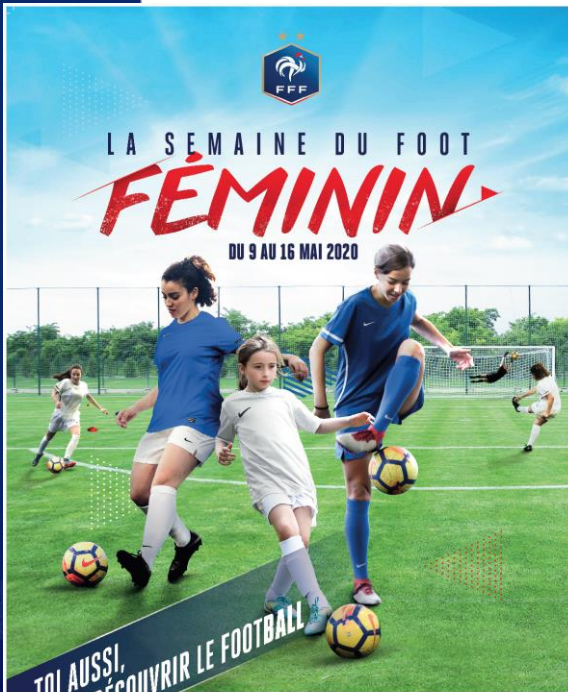




LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Vendredi 08/05/2020



Pas d'action terrain prévue en raison de la situation liée au COVID-19.

RENSEIGNEMENTS DES U6F AUX SENIORS F

Catégories U6F à U11F : (Née en 2010 et le 1^{er} semestre 2015)

Votre fille, née en 2010 et le premier semestre 2015, veut découvrir le foot ou simplement rejoindre notre club. Vous trouverez toutes les informations nécessaires ci-après.

Castelsarrasin Gandalou Football Club s'ouvre à vous et est prêt à accueillir votre enfant pour la saison prochaine !

Si vous êtes intéressés pour inscrire votre fille, contactez **Anita GIMENEZ**, Responsable de l'Ecole de Foot Féminine par téléphone au **06 64 47 61 60**.

Notre école de foot organise ses portes ouvertes à la rentrée !!!

Elles débiterons Fin Août- Début Septembre (consulter le site du club castelsarrasingfc.footeo.com pour la date officielle).

Les entraînements reprendront les Mercredis et Vendredis.



LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Vendredi 08/05/2020

RENSEIGNEMENTS DES U6F AUX SENIORS F

Catégories U12F à U18F : (Née entre 2003 et 2009)

Votre fille, née entre 2003 et 2009, veut découvrir le foot ou simplement rejoindre notre club. Vous trouverez toutes les informations nécessaires ci-après.

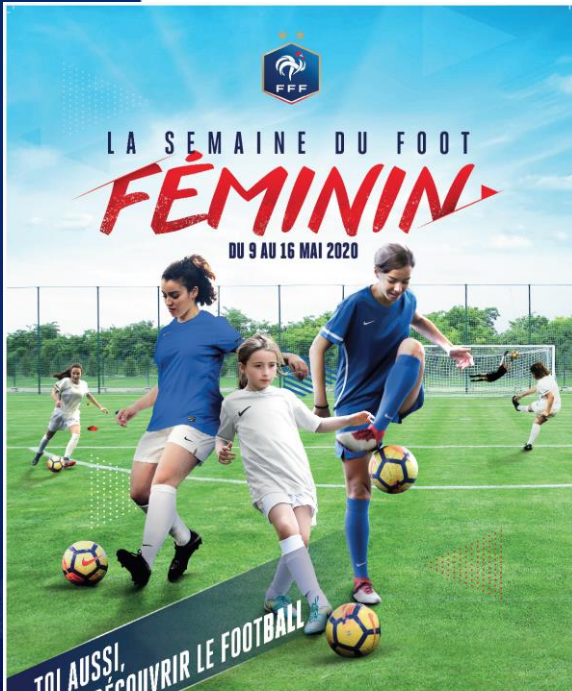
Castelsarrasin Gandalou Football Club s'ouvre à vous et est prêt à accueillir votre enfant pour la saison prochaine !

Si vous êtes intéressés pour inscrire votre fille, contactez **Joël MESTRE**, Responsable du Pôle Féminin par téléphone au **06 46 35 59 18**.

Le Pôle Féminin Pré-formation et formation de foot organise ses portes ouvertes à la rentrée !!!

Elles débiterons **Fin Août- Début Septembre** (consulter le **site du club** castelsarrasingfc.footeo.com pour la date officielle).

Les entraînements reprendront les Mercredis et Vendredis.



Pas d'action terrain prévue en raison de la situation liée au COVID-19.



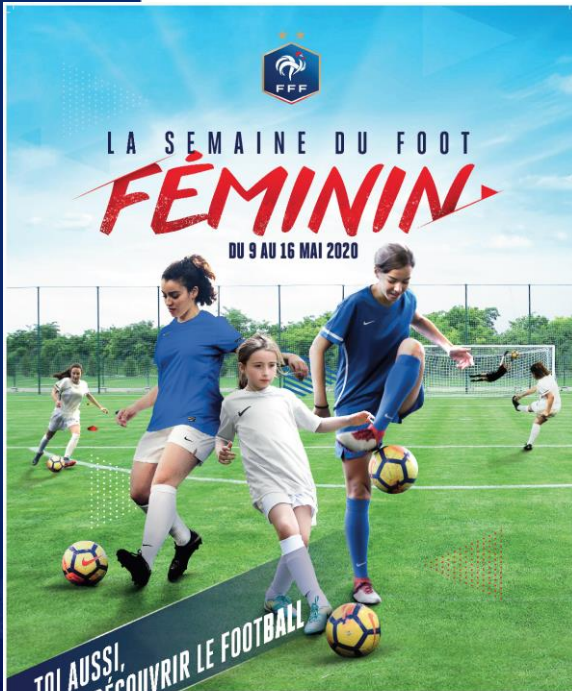
FFF.fr @equipefrance @fff



LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Vendredi 08/05/2020



Pas d'action terrain prévue en raison de la situation liée au COVID-19.

RENSEIGNEMENTS DES U6F AUX SENIORS F

Catégories U19F/Séniors F : (Née à partir de 2002)

Viens rejoindre un club ambitieux avec un projet club Pôle féminin en place !

L'équipe 1 évolue en Championnat Ligue R2.

L'équipe 2 évolue en Championnat District D1.

Castelsarrasin Gandalou Football Club s'ouvre à vous et est prêt à vous accueillir pour la saison prochaine !

Si vous êtes intéressés, contactez **Joël MESTRE**, Responsable du Pôle Féminin par téléphone au **06 46 35 59 18**.



LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Vendredi 08/05/2020



FICHE DE RENSEIGNEMENTS-RECRUTEMENT SAISON 2020/2021

Pour les joueuses nées à partir de 2015 (UGF) à Séniors F.

A Renvoyer par mail à joel.mestre@orange.fr



- **Nom-Prénom :**
- **Adresse :**
- **Code postal :** **Ville :**
- **Tél portable joueur :**
- **Email joueur :**
- **Date et lieu de naissance :**
- **Nationalité :** **Taille :** **Poids :**
- **Père : Nom-Prénom :** **Tél portable :**
- **Mère : Nom-Prénom :** **Tél portable :**
- **Email parents :**

- **Club actuel :**
 - **Catégorie :**
 - **Niveau de compétition :**
 - **Votre éducateur : NOM Prénom :**
Tél portable :
 - **Droitier ou gaucher :** (entourer votre meilleur pied)
 - **Position :** entourer vos deux postes de préférence en précisant :
 - ① Poste principal ② Poste secondaire
- | | | | |
|-----------------|---------------------------|------------------------|----------------|
| Latéral droit | Défenseur axial droit | Défenseur axial gauche | Latéral gauche |
| | Milieu axial récupérateur | Milieu axial relayeur | |
| Milieu droit | | | Milieu gauche |
| | Milieu axial offensif | | |
| Attaquant droit | | Attaquant gauche | |





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Santé

Samedi 09/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

« SOYONS P R Ê T S , SOYONS FOOT »



1 QUIZZ : « Le Sport demande des Forces ».

- 1) A quel moment faut-il manger avant un match ?
- A) Ne surtout pas manger... B) Quand on veut
- C) Juste avant D) Environ 2 à 3h avant



- 2) Les boissons énergisantes contiennent des concentrations excessives en caféine et sont dangereuses pour la santé ?
- A) Il faut limiter ces boissons B) Faux
- C) Vrai D) Il faut en prendre beaucoup avant l'effort

- 3) Dans quel groupe d'aliments retrouve-t-on les protéines ?
- A) Fruits et légumes B) Produits Laitiers/Noix/Viandes
- C) La Viande D) Céréales/Pâtes/Pains

- 4) A l'entraînement, il est conseillé de boire... ?
- A) Régulièrement B) A la fin de la séance
- C) Boire c'est pas bon... D) Toutes les 20mn

- 5) Quel aliment prends le moins de temps à être digéré ?
- A) Viande rouge B) Produits laitiers
- C) Pomme de terre D) Banane

Plusieurs réponses sont parfois possibles ! Tu trouveras les corrections du Quizz sur la fiche de demain !



2 ECHAUFFEMENT TECHNIQUE: « Jonglage ».

Pied Fort (Balle de tennis)

5
10
20



Tous Contacts (Papier Toilettes)

5
10
20



Tous Contacts (Balle Ping-Pong)

3
5
10



Pied Faible (Ballon de Foot)

5
20
50



3 COMMUNIQUE !!

Envois-nous tes photos ou vidéos à cgfdcavid@gmail.com

Nous publions les meilleures réalisations. Nous comptons sur votre participation !!!





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Santé

Samedi 09/05/2020

4 DEFI TECHNIQUE: « Bien manger c'est mieux jouer ».



PARCOURS TECHNIQUE



ZONE OBJETS



* PRÉPARATION :

Identifie 3 zones :

1. Zone "Objets" : place différents produits alimentaires identifiés par des étiquettes / morceaux de papier en indiquant de quel produit il s'agit.
2. Zone "Parcours Technique" (avec ballon) : Construit librement ton parcours en utilisant comme d'habitude le matériel que tu as à ta disposition.
3. Zone "Sacs" : en fin de parcours avec 3 sacs (caisses ou bacs) symbolisant les 3 familles d'aliments : PROTEINES / GLUCIDES / LIPIDES

* DEROULEMENT :

- Récupère un produit ou une étiquette à la main,
- Réalise le parcours technique avec un ballon et dépose le produit dans le sac / bac adapté.

Reviens au point de départ et recommence avec tous les autres produits présents.

Format individuel : Chronomètre et challenge toi seul

Format par équipes : Chronomètre général ou par équipes (relais)

* ALIMENTS :

Protéines :

- Viande
- Poisson
- Œufs
- Laitages

Glucides :

- Féculents (Pâtes/Riz/ Pomme de terre)
- Pain
- Céréales
- Fruits/Légumes

Lipides :

- Noix
- Beurre
- Huile
- Matières Grasses

5

LE CONSEIL DU JOUR :

Pour prendre de bonnes habitudes alimentaires, je fais des repas équilibrés, Je prends chaque jour un petit déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner, je mange des fruits et des légumes, j'évite les bonbons et boissons trop sucrées. Le jour du match, si possible je laisse au moins 2h (3h recommandé) entre le repas et le début du match.





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Engagement citoyen

Dimanche 10/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

« SOYONS **P R Ê T S** , SOYONS FOOT »



1 QUIZZ : « Le Foot pour Tous ».



- 1) A quelle date, le football est devenue une discipline paralympique ?
A) Londres, 2012 B) Barcelone, 1992
C) Athènes, 2004 D) Rome, 1960
- 2) Comment appelle-t-on le football pour les personnes non-voyantes ?
A) Parafoot B) Handifoot
C) Aveuglefoot D) Cécifoot
- 3) Que trouve t-on à l'intérieur d'un ballon de foot handisport pour les personnes non-voyantes ?
A) De la Mousse B) Des Grelots
C) De l'eau D) De l'air
- 4) En quelle année s'est joué le 1^{er} match de foot pour les malentendants ?
A) 1871 B) 1951
C) 1971 D) 2001
- 5) Quels types de foot en France, les personnes ayant un handicap peuvent-elles pratiquer ?
A) Foot-Fauteuil électrique B) Foot-Sourds
C) Cécifoot D) Foot Mal-Marchants

Plusieurs réponses sont parfois possibles !!
Tu trouveras les corrections du Quizz sur la fiche de demain !!
Réponses Quizz P.E.F du 09/05 : 1D/2AC/3B/4AD/5D



2 ECHAUFFEMENT TECHNIQUE:

« Le Foot, c'est d'abord un jeu ».



1 2 3 NIVEAU

Athlétique :

Pose ton ballon au sol : pieds joints, saute latéralement au dessus de ce dernier en restant gainé.

10 sauts X 3

20 sauts X 3

30 sauts X 3

Technique :

Sur un slotom de 10/15m (avec des plots) : Jongle !

Fais un aller avec tous les contacts autorisés

Fais un aller-retour avec tous les contacts autorisés

Fais un aller-retour avec ton pied faible

Ludique :

En préparation du défi technique, assure-toi que tu as de la place autour de toi : Mets un bandeau sur tes yeux et jongle !

3 Jongles

5 Jongles

10 Jongles

3 COMMUNIQUE !!

Envois-nous tes photos ou vidéos cgfedavid@gmail.com
Nous publierons les meilleures réalisations.
Nous comptons sur votre participation





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT FÉMININ



Engagement citoyen

Dimanche 10/05/2020

4 DEFI TECHNIQUE : "Cécifoot"

« Tout droit,
à droite,
Stop... »

ATELIER 1



ATELIER 2



ATELIER 3



* PREPARATION :

- Trace un couloir de 15m de long (adapte toi selon ta place). Les 3 défis se feront sur le même couloir.
- Matériel à prévoir : Ballon - Bandeaux - Slalom (plus ou moins long selon ton espace et ton âge).

* DEROULEMENT :

DEFI 1 : Découverte et maîtrise du ballon

Objectif : maîtrise le ballon, repère toi dans l'espace et évolue en sécurité

Un guide l'autre (ex : "tout droit, tourne à gauche, arrête toi...") et un suit les consignes du guide tout en avançant et ralliant l'arrivée.

Conseils : tu peux commencer sans ballon et sans slalom, puis prends le ballon après.

DEFI 2 : Conduite de Balle

Objectif : Effectue un parcours en slalom puis reviens au point de départ.

Variante : En famille, fais 2 équipes et organise un relais (trace 2 slaloms).

DEFI 3 : Conduite & Tir

Objectif : Conduis ton ballon vers le but puis frappe pour marquer

Variante : Sans gardien puis avec / par équipes avec un slalom ...

Conseils : Avant le tir, un autre peut toucher les 2 poteaux pour indiquer où marquer.

5

LE CONSEIL DU JOUR :

Je porte de l'attention aux personnes de mon entourage. Avec des gestes simples et de l'empathie (aide aux tâches ménagères / prendre des nouvelles téléphoniques de ma famille - mes grands parents...) ou voisins, je peux facilement contribuer à aider les autres.





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Environnement

Lundi 11/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

« SOYONS **P R Ê T S** , SOYONS FOOT »



1 QUIZZ : « Sauvons la Planète ».



- Quelle est la durée de décomposition d'un sac plastique ?
A) 1 an B) 10 ans
C) 100 ans D) 1 000 ans
- Combien de fois peut-on recycler une bouteille en verre ?
A) 10 fois B) 100 fois
C) 1 000 fois D) à l'infini
- Quels sont les déchets que tu déposes dans la poubelle jaune ?
A) Peau de banane B) Des journaux
C) Brique de lait en carton D) Bouteille en plastique
- A quoi sert le recyclage des emballages ménagers ?
A) A rien B) A sauver les abeilles
C) A économiser les ressources naturelles D) A financer le football
- Comment s'appelle l'inventeur de la poubelle ?
A) Marcel Détritus B) Eugène Poubelle
C) Christophe Vidordures D) Philippe Déchette

Plusieurs réponses sont parfois possibles !!
Tu trouveras les corrections du Quizz sur la fiche de demain !!
Réponses Quizz P.E.F du 10/05 : 1C/2D/3B/4A/5ABCD

1 2 3 NIVEAU

2 ECHAUFFEMENT TECHNIQUE:

« Le Foot, c'est d'abord un jeu ».

Athlétique :

Gainage



20s x 4
30s x 5
45s x 6

Technique :

Jonglage avec ballon

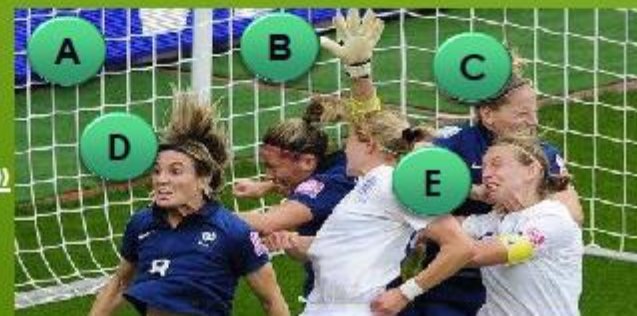
5 Jongles
15 Jongles
30 Jongles

Ludique :

Jongler librement +
Mettre le ballon dans
une poubelle ou un
bac adapté.
3m de la poubelle
5m de la poubelle
10m de la poubelle si
extérieur sinon 5m

3

« Où est le ballon sur l'image ?? »





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Environnement

Lundi 11/05/2020

4 DEFI TECHNIQUE : « ONE TWO TRI »

* **CONSIGNES** : Identifier 3 zones

1 - Zone de départ (se munir de plusieurs déchets divers & variés (bouteille en plastique / carton / yaourt / plastique / papier ...) ou identifiés par des étiquettes / morceaux de papier en indiquant de quel produit il s'agit.

2 - Parcours technique : tracer un parcours en slalom (chaises / bouteilles / Cartons ...)

3 - 3 buts différents matérialisant 3 couleurs de poubelles :

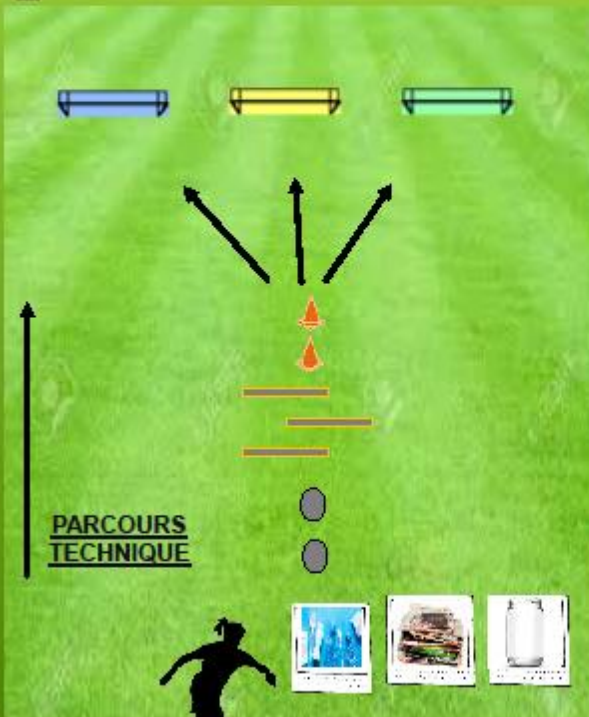
> **Bleu** : Cartons / Papiers > **Jaune** : Déchets plastique > **Vert** : Déchets Verre

* **DEROULEMENT** :

- effectuer le slalom avec un objet à la main : marquer dans le but matérialisant la poubelle correspondante.
- Possibilité de jouer à plusieurs ou en 1C1 (n'hésites pas à défier tes parents !)

* **CONSEIL** :

- adapte l'atelier en fonction de ton espace disponible (jardin, appartement, maison ...)



5

LE CONSEIL DU JOUR :

N'oublie pas de continuer à trier les déchets en les déposant dans la poubelle ou le bac prévu à cet effet. Et pour éviter d'utiliser une bouteille en plastique, je prends ma gourde, à l'entraînement comme en match !!



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Fair Play

Mardi 12/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

« SOYONS **P R Ê T S** , SOYONS FOOT »



1 QUIZZ : « Restons Sport ».



- 1) Que signifie l'expression être Fair-Play ?
A) Faire le jeu B) Être agressif
C) Soigner un blessé D) Jouer dans un bon état d'esprit
- 2) De quelle couleur est le carton qui récompense un joueur exemplaire ?
A) Bleu B) Vert
C) Orange D) Violet
- 3) Que dois-tu faire en fin de match alors que tu as perdu ?
A) Insulter l'arbitre B) Râler auprès de ton éducateur
C) Serrer la main des adversaires D) Te disputer avec tes coéquipiers
- 4) Si tu commets une faute sur un adversaire que fais-tu ?
A) Rien B) Tu rigoles
C) Tu le regardes les bras croisés D) Tu t'excuses
- 5) Être spectateur cela implique de respecter ?
A) l'arbitre seulement B) les arbitres
C) Les joueurs et éducateurs D) les supporters

1 2 3 NIVEAU

2 ECHAUFFEMENT TECHNIQUE:

« Le Foot, c'est d'abord un jeu ».

Athlétique :

Sauts à cloche-pied

- 10 fois de chaque pied
- 2 x 20 de chaque pied
- 2 x 30 de chaque pied

Technique :

Jonglages
pied droit et pied gauche

- 5 contacts
- 15 contacts
- 30 contacts

Ludique :

Fais le plus de petits ponts possible en 3mn à un membre de ta famille

- objectif 3 petits ponts
- objectif 5 petits ponts
- objectif 10 petits ponts

RESPECT



3

« Où est le ballon sur l'image ?? »



Plusieurs réponses sont parfois possibles !!
Tu trouveras les corrections du Quizz sur la fiche de demain !!
Réponses Quizz P.E.F du 11/05 : 1D/2D/3BCD/4C/5B



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



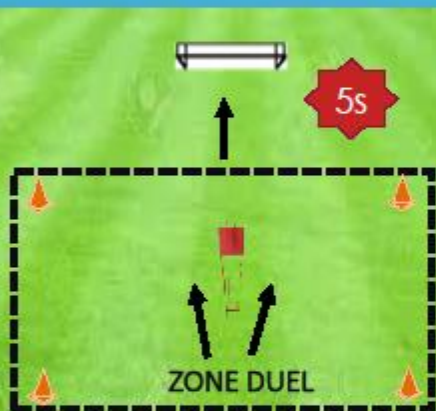
Fair Play

Mardi 12/05/2020

4

DEFI TECHNIQUE :

« LE DUEL EXEMPLAIRE »



* Consignes : Identifier 2 zones

1. "Zone duel" : place un objet au milieu symbolisant le défenseur (chaise / carton...) puis un but avec 2 poteaux
2. "Zone gages" en cas d'échec au défi technique

* Déroulement :

- Traverse la "zone duel" avec ton ballon, évite le défenseur avec le geste technique demandé et marque un but !
- Réalise les passages demandés, en cas d'échec, passe à la zone Gages et effectues ton gage.

Préconisation : Ajuste la taille de la "zone duel" et la distance du but en fonction de ton espace disponible (jardin / appartement / maison...)

- 1 : Conduite libre, fixation du défenseur, crochet pour éliminer et frappe
- 2 : Conduite extérieur pied fort, crochet extérieur pied faible et frappe pied faible
- 3 : Conduite extérieur pied faible, crochet extérieur pied fort et frappe pied fort
- 4 : Conduite intérieur pied droit - pied gauche, crochet libre et frappe
- 5 : Conduite libre, petit pont sous la chaise et frappe
- 6 : Conduite libre, grand pont et frappe
- 7 : Conduite libre, passément de jambes, crochet à droite, frappe du pied droit
- 8 : Conduite libre, passément de jambes, crochet à gauche, frappe du pied gauche.
- 9 : Lever son ballon, sombrero par-dessus le défenseur, reprise de volée

GAGES en cas d'échec :

- * Pour les défis 1-2-3 : faire 3 fois le tour de l'atelier à cloche pied
- * Pour les défis 4-5-6 : faire 2 fois le tour de l'atelier en marchant comme un canard
- * Pour les défis 7-8-9 : position de gainage pendant 15 secondes

Conduite et dribble au choix, mais obligation de marquer en moins de 5 secondes !!

Vas-tu y arriver ?



5

LE CONSEIL DU JOUR :

A l'entraînement comme en match, je respecte les acteurs du jeu (partenaires, adversaires, arbitres, éducateurs, parents supporters...) et je me concentre uniquement sur mon jeu et sur mon équipe.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Fair Play

Mardi 12/05/2020

Réponse « Où est le ballon sur l'image ?? »





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Règles du jeu et arbitrage

Mercredi 13/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

« SOYONS **P R Ê T S** , SOYONS FOOT »



1 QUIZZ : « Le respect des Règles ».



1) Sur quel document les noms des joueurs sont-ils inscrits avant un match ?

- A) Le carnet de liaison
- B) le carnet de texte
- C) Le bulletin de notes
- D) La feuille de Match Informatisée

2) Qui peut contester l'arbitre ?

- A) Les 2 capitaines d'équipe
- B) Personne, l'arbitre est souverain
- C) Les entraîneurs
- D) Les supporters

3) Le nom officiel de l'arbitre de touche est... ?

- A) L'arbitre-assistant
- B) L'arbitre secondaire
- C) l'arbitre au drapeau
- D) l'arbitre du côté

4) Qui a arbitré la Finale de la Coupe du Monde féminine en France ?

- A) Sandra Braz
- B) Laura Fortunato
- C) Stéphanie Frappart
- D) Carol Anne Chenard

5) Les arbitres ont... ?

- A) Un vestiaire à part
- B) la possibilité d'adhérer à l'UNAF
- C) Le statut de personne chargée d'une mission de service public
- D) une tenue distincte des joueurs

1 2 3 NIVEAU

2 ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE:

« Le Foot, c'est d'abord un jeu ».

Athlétique :

Pompes



5
10
20

Technique :

Jonassage Pied Tête



5
10
20

Ludique :

Marcher en canard

sur 5 mètres
sur 10 mètres
sur 15 mètres



3

COMMUNIQUE !!



Envois-nous tes photos ou vidéos à

cgfdavid@gmail.com

Nous publierons les meilleures réalisations.

Nous comptons sur votre participation !!!

Plusieurs réponses sont parfois possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quizz sur la fiche de demain !!

Réponses Quizz P.E.F du 12/05 : 1D/2B/3C/4D/5BCD



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Règles du jeu
et arbitrage
Mercredi 13/05/2020

4 DEFI TECHNIQUE : « COUP-FRANC »

En jouant seul :

- Prendre cette fiche à la main et traverser la zone de conduite tout en lisant le type de faute que je peux commettre en match (objectif => être capable de conduire son ballon sans le regarder !).
- Une fois arrivé en zone de décision, répondre en tirant soit sur un but (« coup franc direct ou CFD »), soit sur l'autre (« coup franc indirect ou CFI »).

En jouant à deux : Un lit la question et l'autre répond en réalisant l'exercice.

Type de fautes :

Je charge un adversaire

Je joue d'une manière dangereuse

Je saute sur un adversaire

J'empêche le gardien de lâcher le ballon des mains

Je donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire

Je suis signalé en position du hors-jeu

Mon gardien garde le ballon dans les mains pendant plus de 6 secondes

Je frappe ou essaie de frapper un adversaire

Mon gardien prend directement le ballon des mains sur une rentrée de touche de mon partenaire

Je bouscule un adversaire

	CF Direct	CF Indirect
Je charge un adversaire	X	
Je joue d'une manière dangereuse	X	X
Je saute sur un adversaire	X	X
J'empêche le gardien de lâcher le ballon des mains	X	X
Je donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire	X	X
Je suis signalé en position du hors-jeu		X
Mon gardien garde le ballon dans les mains pendant plus de 6 secondes		X
Je frappe ou essaie de frapper un adversaire	X	
Mon gardien prend directement le ballon des mains sur une rentrée de touche de mon partenaire		X
Je bouscule un adversaire	X	

PARCOURS
TECHNIQUE



5 LE CONSEIL DU JOUR :

En match, je respecte les décisions de l'arbitre. Ainsi je reste dans mon match et je suis bien meilleur.
Je peux venir encadrer les plateaux U9F/U11F au sein de mon club en venant arbitrer les matchs. Je peux aussi occuper ponctuellement la fonction d'arbitre-assistant pour les matchs U13F à U18F.





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Culture foot

Jeudi 14/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance de 30mn à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

« SOYONS **P R Ê T S** , SOYONS FOOT »



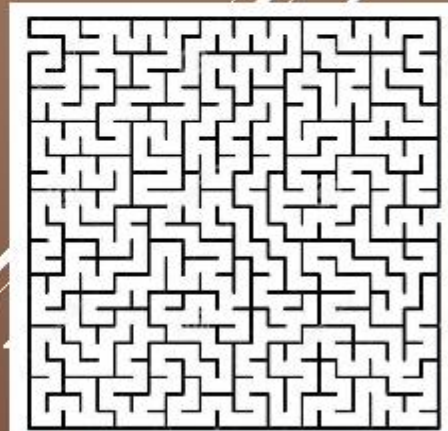
1 QUIZZ : « Culture et vous ».



- Quelle est la joueuse de football ayant reçue le dernier ballon d'or ?
A) Eugénie LE SOMMER B) Megan RAPINOE
C) Wendy RENARD D) Ada HEGERBERG
- Quelle est l'équipe la plus titrée en Women's Champions League ?
A) FFC FRANCFORT B) FC BARCELONE
C) VfL WOLFSBURG D) O.LYONNAIS
- Combien de fois Toulouse FC féminin a-t-elle été championne de France ?
A) 4 fois B) 1 fois
C) Jamais D) 5 fois
- Qui a été la 1ere femme à entrainer un club de football professionnel en France ?
A) Corinne DIACRE B) Elisabeth LOISEL
C) Héléna COSTA D) Imke WÜBBENHORST
- Quelles sont les équipes à avoir gagnées l'Euro Féminin ?
A) Suède B) Espagne
C) Allemagne D) Norvège



2 Aide Eugénie LE SOMMER a marqué...



3 COMMUNIQUE !!

Envois-nous tes photos ou vidéos à cgfdavid@gmail.com

Nous publierons les meilleures réalisations.
Nous comptons sur votre participation !!!



Plusieurs réponses sont parfois possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quizz sur la fiche de demain !!

Réponses Quizz P.E.F du 13/05 : 1D/2B/3A/4C/5ABCD



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Culture foot

Jeudi 14/05/2020

4 DEFI TECHNIQUE : « GOLF FOOT »

* Préparation :

Trace librement ton parcours de golf (si possible dans le jardin) avec à chaque fois (1 point de départ / 1 point d'arrivée / 1 cible à atteindre (ex : un cerceau) / des obstacles (tables, chaises, plot, cartons, haie, buisson...))

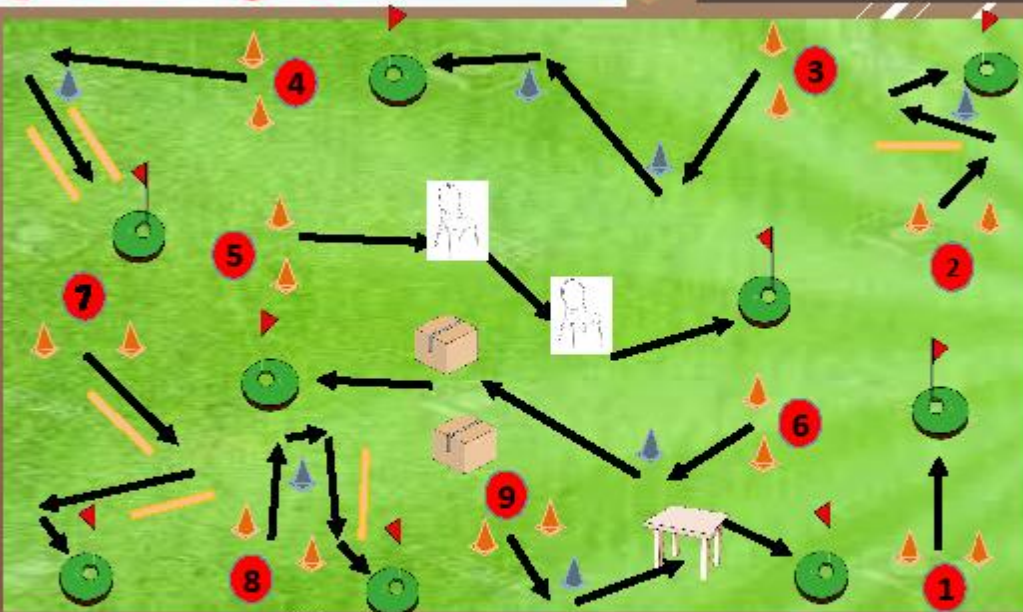
* Déroulement :

Réalise l'ensemble des 9 trous en répondant à une question avant chaque début de parcours :

- Si la réponse est bonne > -1 point sur le nombre total de frappes lors du parcours
- Si la réponse est mauvaise > + 1 point sur le nombre total de frappes lors du parcours

* Conseil :

Joue en famille!!



Questions possibles :

1. A quelle fréquence un championnat d'Europe des nations se joue t-il ?
Tous les ans – Tous les 2 ans – **Tous les 4 ans**
2. Quel Pays a gagné le plus de Coupes du Monde ? **Brésil (5 fois)** - Allemagne - Italie
3. Qui est le dernier vainqueur de l'Euro en 2016 ? France – Allemagne - **Portugal**
4. Où devait se jouer l'Euro 2020 ? Angleterre - **Europe** - Roumanie
5. Combien de clubs sont engagés dans le championnat de D1 féminin ? **12** – 14 - 16
6. Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition française ? Coupe de la Ligue – Coupe de France – **Europa Ligue**
8. Quel geste technique n'existe pas en football ? Aile de pigeon - **Corné de Zéhu** - Petit pont
9. Quels objets peuvent s'échanger les capitaines avant un match ? **Les fanions** – Les shorts – Les maillots

5

LE CONSEIL DU JOUR :



Ton club aussi, a une histoire !!!
Renseigne toi sur son histoire, son palmarès, sa date de création, son slogan, ses valeurs enfin, les noms des personnes emblématiques qui ont participé à la vie du Club ! Bonne recherche !!



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



ADULTES

Vendredi 15/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

« SOYONS **P R Ê T S** , SOYONS FOOT »



Matériel nécessaire :

Prends ton tapis et fais un exercice (parmi ceux proposés) de chaque groupe musculaire :



1

QUIZZ : « Connaissance de l'activité physique ».

1) Combien de muscles a-t-on au sein de notre corps ?

- A) 100
- B) 206 Exactement
- C) Entre 600 et 650
- D) plus de 1 000



2) A quel pourcentage s'élève l'eau présente dans notre corps humain ?

- A) 50% de la masse corporelle
- B) 30% de la masse corporelle
- C) 10% de la masse corporelle
- D) 60% de la masse corporelle

3) Quel est le ressenti d'un travail de force ?

- A) Gonflement
- B) Tremblement
- C) Respiration difficile
- D) Muscle chaud

4) Quel est le principal muscle permettant aux poumons de se gonfler ?

- A) Les abdominaux
- B) L'estomac
- C) Le diaphragme
- D) Le psoas

5) Quelle type de mouvement nécessite une proprioception élevée ?

- A) Un retourné acrobatique
- B) Un tir
- C) Passemment de jambes
- D) Une passe

2

ECHAUFFEMENT :

« Indispensable pour éviter les blessures ».

Quadriceps :

- 1 / Montée de genou
- 2 / squat
- 3 / Course sur place

ischios :

- 1 / Talons-fesses
- 2 / Flexion du genou avec élastique

abdominaux :

- 1 / Crunch simple
- 2 / Gainage
- 3 / Abdos pédalage

1 2 3 NIVEAU

EFFORT

- 20 sec
- 30 sec
- 45 sec

RECUPERATION

- 20 sec
- 15 sec
- 15 sec

X 3



3

COMMUNIQUE !!

Envois-nous tes photos ou vidéos à c.gfc.david@gmail.com

Nous publierons les meilleures réalisations. Nous comptons sur votre participation !!!



Plusieurs réponses sont parfois possibles !!

Tu trouveras les corrections du Quizz sur la fiche de demain !!

Réponses Quizz P.E.F du 14/05 : 1B/2D/3A/4C/5ACD



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



ADULTES

Vendredi 15/05/2020

4 « Là, ça se corse, accroche-toi et prends ta bouteille d'eau !! »

Renforcement des membres inférieurs et supérieurs



En appui sur un ballon de foot contre le mur, descend lentement à 90° puis remonte dans la position initiale, toujours appuyé contre le ballon.

10 répétitions : 1, 2 ou 3 séries



Réalise une fente avant, alterne les côtés et prend un pack de lait ou d'eau dans chaque main.

10 répétitions par côté : 1, 2 ou 3 séries

En appui sur un ballon de foot et épaules au sol. Ramener les pieds vers les fesses afin que le bassin monte.

10 répétitions : 1, 2 ou 3 séries



5

LE CONSEIL DU JOUR :

Que ce soit pendant ta ou les séances, ou pendant ta journée, n'oublie pas qu'il est nécessaire de boire au moins 1L d'eau par jour.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

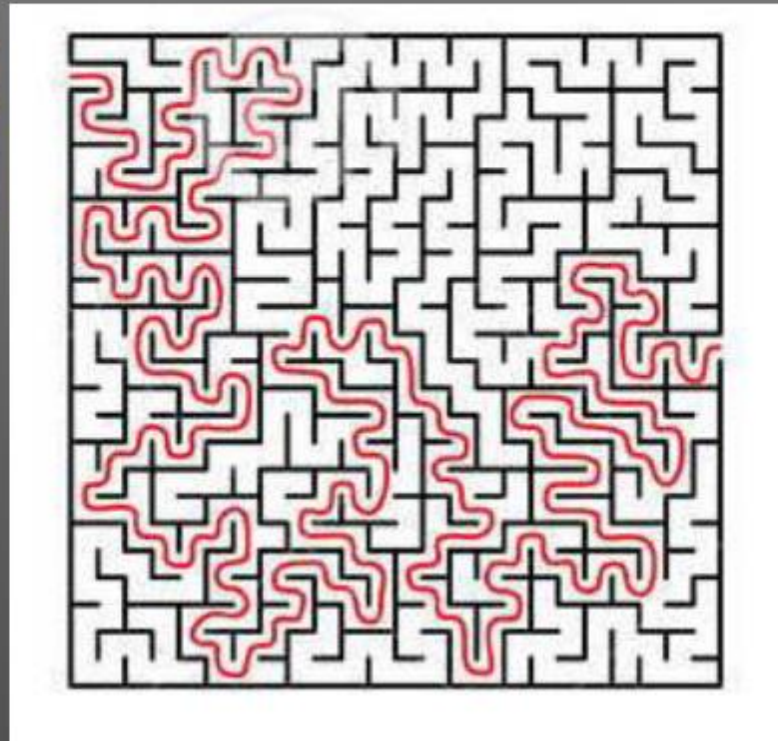
FÉMININ



ADULTES

Vendredi 15/05/2020

Solution « Labyrinthe Eugénie LE SOMMER »





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



ADULTES

Samedi 16/05/2020

Le club de Castel/Gandalou F.C te propose chaque jour du 09/05 au 16/05 un challenge P.E.F. « Semaine du Foot Féminin ». Tu trouveras sur cette fiche une séance à réaliser chez toi ou en plein air individuellement. Adapte-toi avec ton espace !

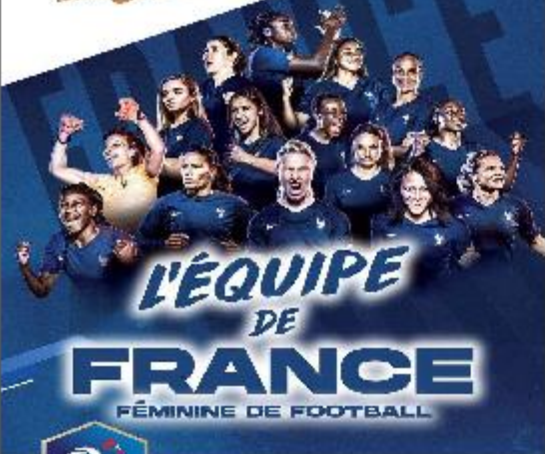
1 « FIER D'ÊTRE BLEUES »

« SOYONS



, SOYONS FOOT »

Fières Bleues de



L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE DE FOOTBALL



Réponses Quiz P.E.F du 15/05 : 1C/2D/3B/4C/5ABCD

2

ENIGME !!



« Quel record a cette ancienne joueuse de l'Equipe de France ? Retrouve son nom, son club, son record en équipe de France ainsi que son poste ».

3

ECHAUFFEMENT :

« Un petit fit foot ou Footness pour s'échauffer !! »



Place le ballon à côté de toi. A pieds joints, saute de chaque côté du ballon (mouvement du skieur)

NIV I : 10 rép X 3
NIV II : 20 rép X 3
NIV III : 30 rép X 3

<https://youtu.be/HuUL5ChoCbc>
https://youtu.be/6xaR_IVbWAs



Place le ballon devant toi. Un pied sur le ballon(semelle) et un au sol. Alterne tes semelles tout en essayant de laisser le ballon au même endroit.

NIV I : 10 rép X 3
NIV II : 20 rép X 3
NIV III : 30 rép X 3



Réalise une fente avant en ayant le ballon sur le pied situé derrière soi. Essaie de rester fixé sur le haut du corps et alterne tes fentes.

NIV I : 10 rép X 3
NIV II : 20 rép X 3
NIV III : 30 rép X 3

+ BONUS VIDÉO



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



ADULTES

Samedi 6/05/2020

4

« Là, ça se corse, accroche-toi et prends ta bouteille d'eau !! »

Aujourd'hui, circuit training. Bonne Session à Toutes !!

le plus important, c'est la qualité, pas la quantité. Alors situ es "dans le dur", fais une pause et bois un coup.

A) GAINAGE



B) CORDE à SAUTER



C) CHAISE



D) BURPEES



F) SQUATS



Niveau 1 : 20 sec/exercice - 20 sec repos

Niveau 2 : 30 sec/exercice - 15 sec repos

Niveau 3 : 45 sec/exercice - 15 sec repos

3mn de repos à chaque tour !

Réalise 3 tours !

E) JUMPING JACK



5

LE CONSEIL DU JOUR :

- Lors de les séances, n'oublie pas de respecter les principes fondamentaux de l'entraînement :
- **La récupération** : afin de pouvoir enchaîner les sessions plus facilement, ne sous-estime pas ce principe (sommeil / hydratation ...).
 - **La variation** : afin de ne pas l'ennuyer, modifie les exercices en te servant d'autres exercices
 - **La progression** : à long et court terme, réalise tes séances en ayant un suivi progressif (durée / récupération / répétitions...)



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



LA SEMAINE DU FOOT

FÉMININ



Dimanche 17/05/2020

« SOYONS **P R Ê T S** , SOYONS FOOT »



Bonjour à Tous et à Toutes,

La 9^{ème} édition de la semaine du foot féminin prend fin.

Merci de vos retours, photos, vidéos... Nous vous donnons rendez-vous très vite à la rentrée en pleine forme physique !!!!

Consultez régulièrement notre site internet castelsarrasingfc.footeo.com

Le Pôle Féminin du CGFC



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

REPONSE « Quel record a cette ancienne joueuse de l'Équipe de France ?

Retrouve son nom, son club, son record en équipe de France ainsi que son poste ».

Sandrine Soubeyrand, née le 16 août 1973 à Saint-Agrève en Ardèche, est une footballeuse internationale puis entraîneuse française.

Elle évolue au poste de milieu de terrain N°6 du milieu des années 1990 au milieu des années 2010. Elle fait l'essentiel de sa carrière avec le Juvisy FCF (14 saisons) avec qui elle remporte le championnat de France en 2003 et 2006 et le Challenge de France en 2005.

Avec 198 sélections pour 17 buts inscrits en équipe de France, **elle détient le record du nombre de sélections**. Elle termine avec l'équipe nationale quatrième à la Coupe du monde 2011 et aux Jeux olympiques 2012.

Elle fait sa première apparition en équipe de France le 12 avril 1997 face à la Belgique. Fin juillet 2013, elle compte 198 sélections et 17 buts avec les Bleues quand elle prend sa retraite internationale. Elle a participé aux Championnats d'Europe en 1997, 2001, 2005, 2009 et 2013, à la Coupe du monde 2003 et 2011 et aux Jeux olympiques 2012.

La ministre des Sports, Valérie Fourneyron, lui a remis l'insigne de chevalier de l'ordre national du Mérite à Evry dans les locaux du conseil général le 29 janvier 2013.

Elle met fin à sa carrière en fin de saison 2013-2014.

En 2014, Sandrine Soubeyrand est nommée sélectionneuse de l'équipe de France féminine des moins de 17 ans.

Le 4 octobre 2018, elle devient entraîneuse du Paris FC.

