



# 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 :**  
16/10/2019

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

**Faire ses Lacets**

**Nb participants :**  
16

**Catégories concernées :**  
U6F à U11F



**REGLES DE VIE**

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

**REGLES DE JEU**

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

## Résumé de l'action

Le mercredi 16 Octobre 2019, nous avons réalisé une action sur l'apprentissage des lacets avec les U6F-U11F afin de développer l'autonomie des enfants.

Nous avons organisé un atelier ludique sur le temps de l'entraînement où chaque groupe d'apprentissages tournaient pour effectuer l'atelier.

Les enfants font leurs lacets, procèdent à une conduite de balle, passe dans une zone de vérification où les éducateurs jugent si les lacets sont bien faits. En cas de réponse positive, le joueur passe à la zone suivante et finit sur un slalom et une frappe au but.

Suite au premier passage, les éducateurs démontrent et aident les enfants à faire leurs lacets. Les enfants enchaînent plusieurs passages.

**Les enfants ont ainsi pu consolider pour certaines, acquérir pour d'autres, le geste des lacets afin de favoriser leur autonomie.**



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

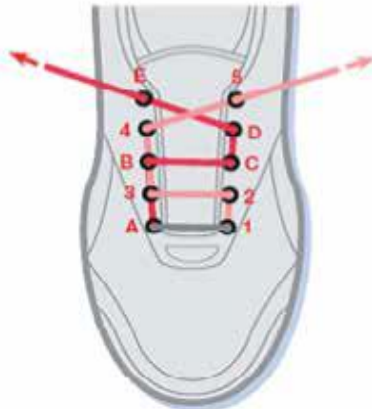
Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

## Les différentes techniques de laçage

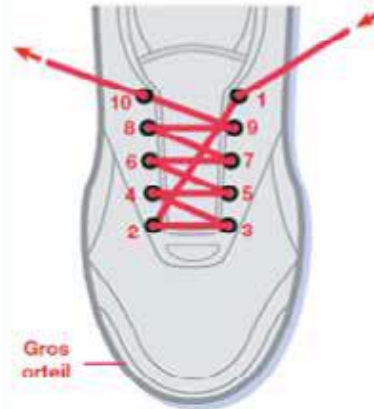
### Pied large

Ce laçage me permet de gagner en largeur (je passe mon lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis je suis d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E).



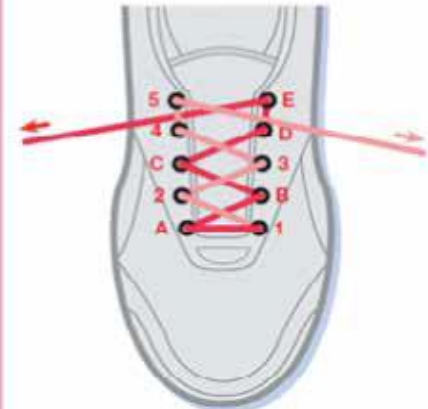
### Pied étroit

Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement mon talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle (je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous).



### Laçage spécial confort

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser (je suis la direction de 1 à 5 et de A à E).





# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot







# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

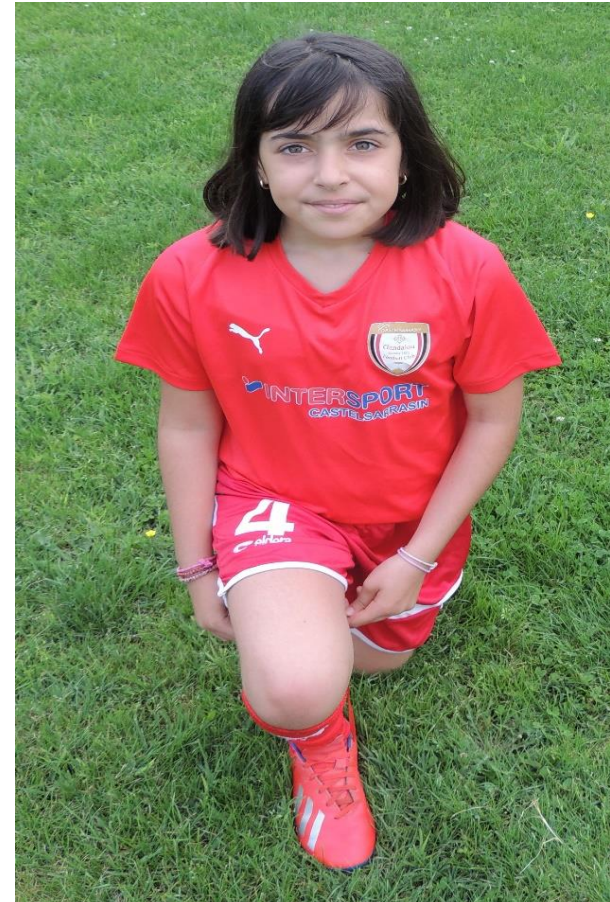
Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Joueuse en zone laçage



Joueuse en zone vérification