



POUR LES VACANCES SCOLAIRES, LE DISTRICT HAUTE-GARONNE VOUS PROPOSE :

Pour rappel, le programme éducatif fédéral vise à sensibiliser sur les valeurs fondamentales du football au travers de six thèmes traitant les règles de vie, et les règles du jeu.

Nous te proposons un défi qui consiste à faire un pense bête du type "le sais-tu ?" et une fiche sur les réflexes du sportif sur le thème de la santé.

Enfin, réalise le parcours technique ainsi que le jeu.

LES RÈGLES :

- propose un pense-bête type "le saviez-vous ?" sur le thème ci-dessous
- publie le sur les réseaux sociaux, avec le hashtag #PEF31 ou mentionne-nous dans ta story
- envoie-nous le sur notre boîte mail accompagné du document "Les réflexes du sportif".
- réalise les deux parcours.



LA SANTÉ

Club :

Catégorie :



LES RÉFLEXES DU SPORTIF

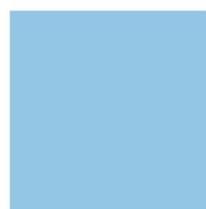
La santé du footballeur



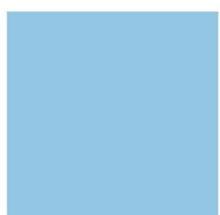
.....



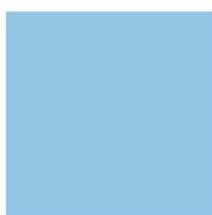
.....



.....



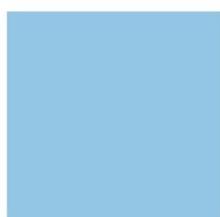
.....



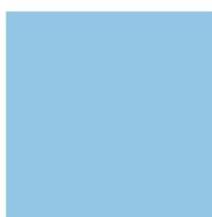
.....



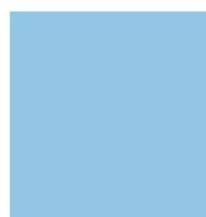
.....



.....



.....



.....

Le but :

Remplir cette fiche "réflexes" en remplaçant les carrés bleus par des photos que vous aurez réalisées en lien avec une action que le/la footballeur/footballeuse peut mettre en oeuvre pour avoir une meilleure hygiène de vie, et donc une meilleure performance sportive. Les actions seront mises à la place des pointillés, sous les photos.



Le but :

Mettre une phrase sur une photo que tu auras faite ou sélectionnée en lien avec le thème santé.



Le parcours technique de la santé

Avec des plots, des bouteilles, des t-shirts ou tout autres objets à ta disposition, organise et réalise le parcours technique que nous te proposons.

Pour te déplacer d'un cerceau à l'autre (ou l'espace que tu auras créé), réalise l'action indiquée.

Parcours débutant

Dans les cerceaux:

1. Réalise 2 jongles
2. Réalise 3 jongles
3. Réalise 4 jongles
4. Réalise 5 jongles

Parcours expert

Dans les cerceaux:

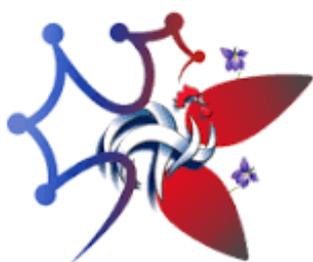
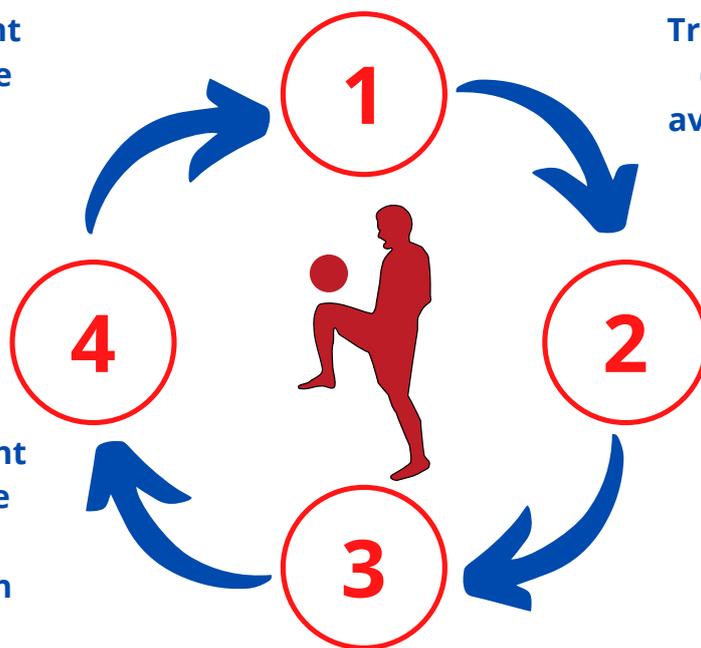
1. Réalise 4 jongles
2. Réalise 6 jongles
3. Réalise 8 jongles
4. Réalise 10 jongles

Trouve un équipement indispensable pour te protéger lors d'un entraînement ou un match

Trouve un objet que tu dois toujours avoir avec toi lorsque tu fais du sport

Trouve un bon aliment te permettant d'être en forme pour ton entraînement ou ton match

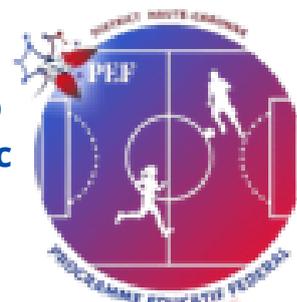
Trouve un équipement pouvant te tenir chaud durant les entraînements en hiver



Envoie la réalisation de ce défi à ton club ou partage le sur les réseaux sociaux avec le #PEF31. Et tes performances seront mises en avant sur le site du District.



Demande l'autorisation à tes parents



Le jeu de l'oie de la forme



Le but : Réalise ce parcours en te chronométrant et sans tricher jusqu'à la fin. Fais-toi filmer sur quelques défis, et envoie la vidéo à ton club ou à nous avec ton temps et ton ressenti.

Les règles : réalise et réussis le défi afin de pouvoir avancer.

V/F = vrai ou faux, dis si l'affirmation est vraie ou fausse. Si tu te trompes, tu retournes à l'affirmation précédente.

Correction du Vrai/Faux :

Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps. **Vrai**

Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif. **Faux**

L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines. **Vrai**

L'eau maintient la température corporelle autour de 37 °C. **Vrai**

Boire de l'eau potable provoque des maladies. **Faux**

Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire. **Faux**

Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jours. **Vrai**

Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort. **Faux**

Boire du soda pendant les matchs permet d'être plus résistant. **Faux**



pef31@outlook.fr



#PEF31