

Programme Educatif Fédéral (PEF)

- Commission qui se réunit 3 fois par an (octobre, décembre, mai).
- Un soir dans la semaine de 18h15 à 19h15 (1h pas plus).
- Composée de parents et d'éducateurs.
- Recherche des parents non footballeurs.
- Mission : crée des actions éducatives en lien avec différents thèmes.

Historique du PEF

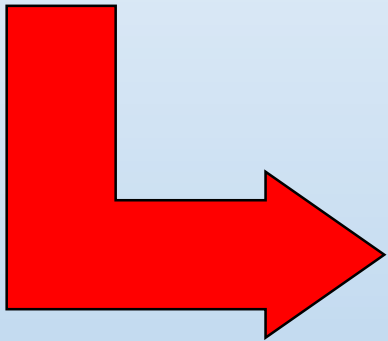
- Coupe du Monde 2010 : grève des footballeurs français.

↳ la FFF se pose des questions : Comment nos joueurs français ont-ils pu en arriver là ? Leurs comportements sont loin des valeurs prônées par ce sport (et AUSSI les sponsors veulent casser les contrats), quelle image de la France ?

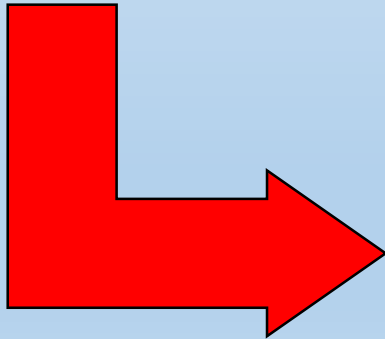
↳ Objectif : Entraîner le jeune joueur en l'éduquant.

↳ Comment : par le PEF dans tous les clubs (même les pros), obligatoire pour le label. Au départ, au niveau des Ecoles de foot.

ECOLE de foot : *Espace et
temps du jeune footballeur*



EDUQUER : *besoin
d'éducateurs et non d'entraîneurs*



PEF sur thèmes : santé,
citoyenneté, environnement,
fair-play, arbitrage, culture foot

LE PEF NIEULAIS

CITOYENNETE : affiche sur merci bonjour ...

SALUER LES PERSONNES DE SON ENVIRONNEMENT



Au foot, comme dans la vie de tous les jours, il convient de respecter les codes de la politesse.

Je dis **BONJOUR** aux entraîneurs, aux membres du club, aux autres joueurs etc ...



Je dis **MERCI**



Je dis **AU REVOIR**

LE PEF NIEULAIS

ENVIRONNEMENT : nettoyage plage avec club d'Olonne/mer

ÉCOLE DE FOOT DU STADE OLONNAIS. Démarche écocitoyenne, beach soccer et caméra

Depuis plusieurs années déjà, les jeunes footballeurs du Stade Olonnais sont sensibilisés au respect de l'environnement. La côte sauvage, située à quelques encablures de Marcel-Guilbaud, est un terrain idéal. L'école de foot, les parents et les éducateurs s'étaient donné rendez-vous là-bas la semaine dernière.



Les plus jeunes joueurs du Stade Olonnais se sont retrouvés ce mercredi matin sur la côte sauvage olonnaise et plus particulièrement sur la dune grise. L'école de foot de la Saint-Pierre Nieul-le-Dolent était aussi présente avec 24 joueurs : une première. « On veut sensibiliser nos jeunes au respect de l'environnement et on y associe l'école de foot d'une commune rurale », explique Gilbert Robin, le responsable de l'école de foot olonnaise. Au total, près de 80 jeunes avec leur encadrement ont participé tout d'abord à une collecte des plastiques éparpillés par le vent sur la dune dans le secteur de Sauveterre. Le tout en suivant à la lettre les consignes très précises de Xavier Pagnoux, res-



Xavier Pagnoux, responsable ONF donne les consignes avant la collecte sur la dune. 50 kg de plastiques divers ont été ramassés avant de pouvoir s'adonner à la pratique du football sur la plage.

pnable ONF à Olonne-sur-Mer. Un briefing des plus sérieux a ainsi précédé la collecte des plastiques disgracieux et polluants éparpillés sur la dune. « On a pu ramasser environ 50 kg de plastiques divers », avance l'éducateur en chef de l'école

de foot. La démarche a même séduit les caméras de France 3 Pays de la Loire ainsi que les micros de France Bleu Loire Océan. La ville d'Olonne-sur-Mer, partie prenante de l'opération, assure le ramassage des déchets collectés. Après cette sensibilisation

à la protection de l'environnement, le pique-nique était organisé dans la forêt d'Olonne toute proche. Restait le football : la marée basse de l'après-midi a permis aux footballeurs en herbe de pratiquer leur sport favori sur la plage de Sauveterre.



LE PEF NIEULAIS

ENVIRONNEMENT : Quizz sur l'eau

Combien de « bidons » pour une douche ?		
10	20	40
Combien de « bidons » pour un bain ?		
1	10	100
Quand je fais du sport, combien de « bidons » je transpire ?		
1	3	5
Si je fais du sport, combien de « bidons » dois-je boire dans la journée ?		
1	2	4
Combien de « bidons » d'eau sont jetés à la fin d'un entraînement ?		
?	?	?
Combien de « bidons » d'eau pour une chasse d'eau ?		
3	6 (petite)	12 (grande)
Combien de « bidons » je perds quand je laisse ouvert le robinet pour me laver les mains ou me brosser les dents pendant une minute ?		
1	4	10

Au final, je privilégie :

- Une douche rapide à un bain,
- Je remplis ma gourde une fois pour l'entraînement et si j'ai de nouveau soif, je n'en remets qu'un petit peu,
- Je fais pipi, je pousse la petite chasse d'eau,
- Je ferme le robinet pendant que je me savonne les mains ou me brosse les dents.

Pourquoi ?

- Parce que j'ai besoin de cette eau pour m'hydrater :
 - 2 bidons à boire dans la journée quand je fais du foot = 20 verres
 - 1 bidon à boire en journée normale = 10 verres.

LE PEF NIEULAIS

SANTE : Quizz sur l'eau

Boire pour entretenir ses muscles

Sans eau : nos muscles se détériorent peu à peu, lésions ou tendinites.

Une bonne hydratation :

- sert à refroidir notre corps quand on joue au foot,
- maintient nos muscles en bonne santé, permet de fluidifier notre afflux sanguin,
- irriguer nos muscles pour une meilleure longévité,
- aide à réduire significativement les douleurs musculaires grâce à un meilleur afflux du sang.

LE PEF NIEULAIS

FAIR-PLAY, TOLERANCE, RESPECT : Tournoi inter-



69

LE PEF NIEULAIS

ARBITRAGE :

Les jeunes ont appris les règles et gestes de l'arbitre.
Ils ont arbitré pendant stage de mai.



LE PEF NIEULAIS

ARBITRAGE, FAIR-PLAY, CULTURE FOOT :

Culture foot car être capitaine est un rôle dans le foot.

Fair-play car le capitaine donne l'exemple.

Arbitrage car le capitaine aide l'arbitre.

- « *Découvrir et assumer le rôle de capitaine* » :

Alain a fait le bilan de cette action sur ce qui a réellement été fait :

- ❖ A l'entraînement : faire l'échauffement, montrer l'exemple, nettoyer le vestiaire à la fin.
- ❖ En match : faire l'échauffement, assurer la distribution des maillots / les compter à la fin du match, nettoyer le vestiaire à la fin.

Sur les actions de nettoyage, des maillots et faire l'échauffement, tout s'est bien. Par contre sur les valeurs, montrer l'exemple et encourager ses partenaires, ce fut plus difficile.

Cela fait beaucoup de choses et les jeunes se tournent sur l'action et non les valeurs. Pour éviter cela, mise en place de 2 statuts : vice-capitaine en charge des actions, capitaine sur les valeurs.

Travail pour la saison prochaine :

Désigner chaque semaine, un vice-capitaine et un capitaine pour l'entraînement et le match. La 1^{ère} semaine, je suis vice-capitaine et la 2^{ème} semaine, je suis capitaine.

Vice capitaine : assurer la distribution des maillots / les compter à la fin du match, nettoyer le vestiaire à la fin.

Capitaine : faire l'échauffement, montrer l'exemple et encourager ses partenaires voire donner son avis aux pauses.

Préparer un affichage pour les U11 et U13 ainsi que les éducateurs.

LE PEF NIEULAIS

CULTURE FOOT :

MON SAC DE FOOT

Quand il fait frais

Toujours dans le sac ! Pas besoin quand il fait chaud

Tenue obligatoire au foot

Se doucher après l'effort

Quand il pleut

Toujours dans son sac

Pour le foot en salle

The infographic is titled "MON SAC DE FOOT" and features the SPSN logo in the top corners. It is divided into five main sections, each with a yellow header and a corresponding image of football gear. The central image shows a football player in a blue kit. The sections are: 1. "Quand il fait frais" (When it's cold) showing a black thermal suit and gloves, with the instruction "Toujours dans le sac ! Pas besoin quand il fait chaud" (Always in the bag! No need when it's hot). 2. "Tenue obligatoire au foot" (Mandatory football kit) showing a blue kit and boots. 3. "Se doucher après l'effort" (Shower after effort) showing a shower cap, towel, and slippers. 4. "Quand il pleut" (When it rains) showing a green jacket, with the instruction "Toujours dans son sac" (Always in your bag). 5. "Pour le foot en salle" (For indoor football) showing indoor shoes.

RAPPE

L

AILLEURS :

