



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

**Ligue :** LIGUE OCCITANIE DE FOOTBALL

**District :** District du Lot de Football

**Club :** Football Club du Haut-Quercy et Valroc Foot

U6  
U9

U10  
U13

U14  
U19

### CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-Play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

**Nom de l'Action :** REVEIL, EVEIL, SOMMEIL

### PHOTO DE L'ACTION



### RÉSUMÉ DE L'ACTION



Action réalisée le 27/02. Deux équipes qui s'affrontent, l'éducateur énonce une phrase, les deux joueurs en duel doivent réfléchir dans quelle catégorie doit être celle-ci (éveil-réveil-sommeil) et aller marquer dans la porte correspondante. S'en est suivi d'un bilan, accompagner d'explication.

**COMPÉTENCE VISEE:** Adapter son sommeil à l'activité

**OBJECTIF DE L'ATELIER :** Sensibiliser les enfants sur l'importance du sommeil sous forme d'atelier technique



**P** PLAISIR  
Plaisir de jouer à tout  
âge et tout niveau

**R** RESPECT  
Respecter l'adversaire  
l'arbitre, l'encadrement

**Ê** ENGAGEMENT  
corps et du cœur  
Engagement du

**T** TOLÉRANCE  
Exemplaire dans l'accueil  
de toutes les aptitudes

**S** SOLIDARITÉ  
Solidarité du Football Français  
et du sport d'équipe