



Feuille de route du Programme Educatif Fédéral

CATEGORIE : U8 à U13 :

Date sera en fonction des jours d'entraînement **Lundi** ou **Mardi** ou **Mercredi**

Septembre 2019

Je fais mes lacets

Je prends une douche après l'effort

Dates : **Mercredi 11 Septembre**

Mercredi 25 Septembre

Lundi 2 Septembre

Mardi 10 Septembre

Lundi 23 ou Mardi 24

- Séance de **laçage de lacets** : reprise de la fiche
« je choisis mes crampons »
- Composition d'un **sac de sport**
Détail du matériel utile pour jouer au football.
- Fiche sur **l'hygiène corporelle** (implication des parents)

Supports :

Dessin chaussure à lacer

Fiche « mon sac de sport »

Passeport pour la Douche

Octobre 2019

CATEGORIE : U8 à U13

Connaitre son club, les éducateurs et bénévoles du club

Connaitre les valeurs du club, l'organigramme et le rôle de chacun

**Donner le fonctionnement du club
Parler du rôle des Parents**

Dates : **Mercredi 9 Octobre**

Mercredi 30 Octobre

Lundi 7 Octobre

Mardi 8 Octobre

- Distribution de l'**organigramme** avec une table ronde
Débat.

- Rappel sur l'historique du club

Rappel des notions de Septembre
(laçage des lacets et douche...)

Supports

Organigramme à distribuer

Support des chaussures

Novembre 2019

CATEGORIE : U8 à U13

L'alimentation du Sportif

L'hydratation du Sportif

Le sommeil du sportif

Dates : **Mercredi 13 Novembre**

Mercredi 27 Novembre

Mardi 12 Octobre

Lundi 18 Octobre



Règles de vie pour bien jouer : bien manger

- Connaître des notions sur l'équilibre alimentaire
- Que doit contenir notre alimentation

- boire c'est important, l'**hydratation**

- **le sommeil** et l'enfant

Supports :

Fiches à distribuer sur

l'Alimentation

L'Hydratation et le sommeil

Décembre 2019

CATEGORIE : U8 à U13

Les moyens de transport

Dates : **Mercredi 11 Décembre**

Lundi 16 Décembre

Mardi 17 Décembre



- **Les transports en commun**
(Bus, métro, tram)
- La **voiture** et les règles de sécurité
- **Le vélo** et ses règles de sécurité, ou
passer pour ne pas être en danger

Supports : ***Mots croisés sur la sécurité***

Fiche « Sécurité en Vélo »

Fiche sur les transports en commun

Janvier 2020

CATEGORIE : U8 à U13

Apprentissage des règles du jeu

Apprendre à reconnaître l'espace de jeu
Savoir les règles du jeu

Apprendre à respecter le matériel

Dates : Mercredi 8 Janvier

Mercredi 22 Janvier

Lundi 6 Janvier

Mardi 21 Janvier



- Travail avec l'entraîneur, séance programmée avec démonstration sur le terrain
- Quiz sur les règles de jeu
- Table ronde sur la perception du remplaçant.....

Rappel de la notion de travail d'équipe et du rôle de chacun

Supports : *Fiche sur les règles du jeu*
Fiche sur le travail d'équipe
Les Incollables

Février 2020 : CATEGORIE : U8 à U13

Je suis CAPITAINE de mon équipe

Dates : Mercredi 12 Février

Mercredi 26 Février

Je suis Arbitre

Lundi 10 Février

Mardi 25 Février



Le CAPITAINE

Signification de ce rôle

Que fait-il, ses droits et ses devoirs ???

Retour d'expérience d'un Capitanat

-comment le joueur l'a vécu ?

- comment ses partenaires l'ont vécu ?

L'arbitre : qui est il ?

Son rôle

Supports : *Fiche sur le Capitaine*
Fiche sur l'arbitre

J'apprends à trier mes déchets pour protéger ma planète

Dates : [Mercredi 11 Mars 2020](#)

[Mercredi 25 Mars 2020](#)

[Lundi 9 Mars](#)

[Mardi 24 Mars](#)



J'apprends le tri

- les différentes poubelles
- le recyclage
- ce qui est brûlé
- la collecte des déchets

Je ramasse les déchets et j'apprends à trier

Supports : *Fiche « limiter ses déchets »*

Fiche « je recycle »

Fiche « quelle poubelle

pourquoi ? »

Avril 2020 CATEGORIE : U8 à U13

**J'apprends à trier mes déchets pour
protéger ma planète**

Dates : [Mercredi 22 Avril 2020](#)

ou

[Mercredi 29 Avril 2020](#)

[Lundi 6 Avril](#)

[Mardi 7 Avril](#)

Visite de la station du tri sélectif à
SESQUIERE

Repas pris ensemble au local du club



CATEGORIE : U8 à U13

Mai 2020 / Juin 2020

Reprise des items des Valeurs dans le football et dans le club

Dates : [Mercredi 10 Mai 2020](#)

ou

[Mercredi 24 Mai 2020](#)

[Lundi 11 Mai](#)

[Mardi 23 Mai](#)



P R E T S

- Fiche des valeurs dans le football
- Signification et illustration des différents noms

Plaisir

Respect

Engagement

Tolérance

Solidarité

Gouters Partagés

Mercredi 9 Octobre

Mercredi 11 Décembre

Mercredi 11 Mars

Galette des Rois

Mercredi 8 Janvier 2020