



Pour toute l'école de foot !
Des U6 aux U11

LE CAHIER DE VACANCES !



Edition 2021

Elu P.E. Formance du mois de mai 2020 par le District de Vendée de Football !



**PLUS FORTS...
ENSEMBLE!**



**ÉCOLE FÉMININE
DE FOOTBALL**
OR



LABEL JEUNES FFF
CREDIT AGRICOLE
EXCELLENCE

INTRODUCTION



Pour cet été 2021, les éducateurs du club te proposent des activités orientées autour du football. L'objectif étant d'être présents pour t'aider à poursuivre le foot malgré les grandes vacances tout aidant à te préparer pour la saison qui arrive !

Chaque semaine, tu trouveras deux ateliers techniques soigneusement choisis par notre équipe d'éducateurs. Les ateliers seront tournés vers les thèmes que tu as déjà travaillé cette saison comme la conduite de balle, le contrôle/passe, le tir et le dribble. Les objectifs seront adaptés à chaque catégorie afin de permettre à tout le monde de pouvoir travailler à son rythme et selon ses capacités. Que tu sois U7, U9 ou U11, l'objectif est de t'aider à revenir au top à la reprise.

Le livret de jeux sera à remplir après chaque exercice afin de te permettre de suivre ta propre évolution.

Après cela, tu découvriras notre fil rouge qui sera orienté sur la jonglerie. Que ce soit l'initiation pour les U6-U7, l'apprentissage pour les U8-U9 ou la confirmation pour les U10-U11, des consignes te seront données afin de t'aider à poursuivre ta progression.

Dans un troisième temps, des activités orientées sur le Programme Educatif Fédéral te seront proposées afin de te permettre de t'aider à enrichir tes connaissances personnelles sur le football et sur ce qui l'entoure. Tu y trouveras des révisions de ce que nous avons fait cette saison (« Comment Faire son sac ? », « Le Vestiaire, on le partage ! » ou encore « Comment Faire ses lacets ? ») ainsi que des nouveautés qui seront tout aussi importantes pour ton retour sur les terrains. A l'heure où nous bouclons cette seconde édition du Cahier de Vacances, nous venons d'apprendre que le FCOC a remporté, pour la deuxième année consécutive, le prix du Challenge National PEF au niveau du département de la Vendée. La finale nationale aura lieu le mardi 22 juin ! C'est une très belle récompense pour le travail accompli par nos éducateurs !

Enfin, tu auras l'occasion de finir tes ateliers de la semaine avec des jeux divers sur le thème de ton club, le Football Club Olonne-Château.

Les éducateurs tiennent aussi à t'informer que tes performances sur les ateliers techniques, la jonglerie, les jeux ou le PEF ne seront pas prises en compte. Le livret de jeux, à envoyer régulièrement à tes éducateurs responsables Germain CHARNEAU pour les U6-U7, Axel LECLERCQ pour les U8 à U11 ou encore Sandrine CAPY pour les féminines servira uniquement de suivi afin de savoir qui joue le jeu.

Les joueurs les plus assidus de chaque catégorie seront récompensés par le club à la reprise en Septembre !

COMMENT ÇA MARCHE ?



FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

Pour chaque semaine, tu trouveras dans ce livret, 3 pages d'ateliers proposées par tes éducateurs.

ATELIERS TECHNIQUES

On débutera ces semaines par 2 ateliers techniques sur des thèmes qui varieront d'une semaine à l'autre. Une fois les ateliers effectués, tu devras remplir le « Livret de Jeux » afin de permettre à ton éducateur responsable de suivre tes activités.

LA JONGLERIE

Comme tu as eu l'occasion de le lire précédemment, la jonglerie sera aussi de la partie ! Là aussi, aucun objectif quantitatif (performance) te sera donné. Ta seule consigne sera d'effectuer le geste demandé avec un minimum d'essais. Tes 5 meilleures performances seront à noter sur ton « Livret de Jeu ».

PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Comme tu l'as déjà vu au cours de cette saison, le Programme Éducatif Fédéral prends une place très importante pour le club. Que ce soit des révisions ou une nouveauté, nous t'invitons à faire les activités demandées avec la plus grande attention.

LES JEUX DU FCOC

Afin de t'aider à mieux connaître ton club et son fonctionnement, divers jeux te seront proposés au cours de l'été. A la fin de ces 8 semaines, tu seras incollable sur le FCOC, ses équipes et son organisation générale.

LE « LIVRET DE JEUX »

Un fichier imprimable sera téléchargeable sur le site officiel du FCOC. Ton suivi et tes scores devront y être inscrits.

Toutes les deux semaines, tu devras transmettre tes performances à ton éducateur responsable afin de lui montrer ta progression et ton travail.

À QUI ENVOYER ?

U6-U7 : Germain CHARNEAU (club@lessablesfcoc.fr)

U8-U9-U10-U11 : Axel LECLERCQ (axel.leclercq@lessablesfcoc.fr)

Féminines (U8 à U11) : Sandrine CAPY (sandrine.capy@lessablesfcoc.fr)



PAGE 1 : Introduction

PAGE 2 : Comment ça marche ?

PAGE 3 : Sommaire

PAGES 4 À 6 : Semaine 1

PAGES 7 À 9 : Semaine 2

PAGES 10 À 12 : Semaine 3

PAGES 13 À 15 : Semaine 4

PAGES 16 À 18 : Semaine 5

PAGES 19 À 21 : Semaine 6

PAGES 22 À 24 : Semaine 7

PAGES 25 À 27 : Semaine 8

PAGES 28 À 30 : Réponses

PAGE 31 : Fin

Le Calendrier

Semaine 1	5 Juillet au 11 Juillet	Semaine 5	2 Aout au 8 Aout
Semaine 2	12 Juillet au 18 Juillet	Semaine 6	9 Aout au 15 Aout
Semaine 3	19 Juillet au 25 Juillet	Semaine 7	16 Aout au 22 Aout
Semaine 4	26 Juillet au 1er Aout	Semaine 8	23 Aout au 29 Aout



SEMAINE 1

DU 5 AU 11 JUILLET

Les défis techniques

Balle au pied, fais le slalom en allant une fois sur deux au plot A ou B.
Objectif ? Viser entre les deux plots bleus à la fin.

Balle au pied, fais le slalom en zig zag. Après, il faut aller le plus vite possible en conduite de balle entre les deux plots bleus.



Pour chacun de ces exercices, le parcours s'étend sur 15 Mètres.
N'oublie pas de jouer avec les 2 pieds ! 10 Répétitions de chaque !

La Jonglerie

U10 et U11

Réalise 10 séries (minimum) en faisant pied fort, pied faible et alterné !

U8 et U9

Réalise 10 séries (minimum) avec ton pied fort

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et frappe avec le dessus de ton pied pour qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

SEMAINE 1



DU 5 AU 11 JUILLET

Le Programme Educatif Fédéral

L'IMPORTANCE DE L'EAU



L'importance de l'eau (santé)



PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL – 2020-2021

PLUS FORTS...



ENSEMBLE!



Selon le poids du corps, les besoins en eau sont différents



Poids	Besoin	Poids	Besoin
30 Kg	1 Litre	90 Kg	3 Litres
40 Kg	1,3 Litre	100 Kg	3,3 Litres
50 Kg	1,7 Litre	110 Kg	3,6 Litres
60 Kg	2 Litres	120 Kg	4 Litres
70 Kg	2,3 Litres	130 Kg	4,3 Litres
80 Kg	2,6 Litres	140 Kg	4,6 Litres

Les Bonnes attitudes à adopter

JE BOIS QUAND JE FAIS DU SPORT
JE N'ATTENDS PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE
QUAND IL FAIT CHAUD, JE BOIS PLUS !
JE BOIS DE L'EAU A TEMPERATURE AMBIANTE



Pour bien grandir



Pour aider au bon fonctionnement de tes organes



Pour la température du corps

1. Pour un enfant, quelle est la quantité d'eau recommandée quotidiennement ?
 - A- Entre 1 et 2 Litres
 - B- Entre 2 et 3 Litres
 - C- Entre 0,5 et 1,5 Litre
 - D- On ne sait pas
2. A quoi sert l'eau dans notre corps ?
 - A- Pour réguler la température
 - B- Pour bien grandir
 - C- A nous rendre malade
 - D- Pour aider au bon fonctionnement de nos organes
3. La gourde remplie d'eau est obligatoire à l'entraînement ?
 - A- Faux
 - B- Vrai



SEMAINE 1

DU 5 AU 11 JUILLET

Le Jeu du FCOC

Le Golf du FCOC

Avec chaque indice, essaye de retrouver la réponse correspondante à chaque trou. Plus tu réponds tôt, moins tu as de points. L'objectif étant de terminer le jeu avec le moins de points possible !



Tribune
3 Terrains
4 Vestiaires
Olonne



En équipe
Entraide
Efforts
Plus Forts... Ensemble



Arbitres
Education
Tout le monde
Fair-Play



Ensemble !
Encouragements
En équipe
Mentalité



Matches de l'équipe R1
4 vestiaires
1^{er} Match des seniors fém.
Château



On aime
C'est important
Plaisir
Football



Vieux
Tribune
Herbe
Château



Joie
Se retrouver
Avoir le ballon
Bonheur

Solidarité – Stade des Nouettes – Plaisir – Stade Marcel Guilbaud – Respect –

Stade Albert Robin – Passion – Esprit d'équipe

Les défis techniques

Avec un carré de 4 couleurs (ou de 4 objets différents), tu vas devoir faire le tour avec, à chaque fois, une formule différente.
Exemple ? Formule 1 : Bleu, Rouge, Orange et Gris



Tu peux varier les départs en débutant une fois au sol, une fois en l'air.
Fais 2 tours sur chaque formule différente !

Il faut réussir à faire traverser le ballon dans le plus de portes possible !
Tu dois réussir au moins 7 essais sur 10 ! Attention, le ballon doit rester au sol !



Porte 1 à 5 mètres
Porte 2 à 10 mètres
Porte 3 à 20 mètres
Possible de faire 20 essais (avoir 15 réussites)

La Jonglerie

U10 et U11

Réalise 10 séries (minimum) en faisant pied fort, pied faible et alterné !

U8 et U9

Réalise 10 séries (minimum) avec ton pied faible

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et frappe avec le dessus de ton pied pour qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

SEMAINE 2



DU 12 AU 18 JUILLET

Le Programme Educatif Fédéral

LE FOOTBALL PROFESSIONNEL

1- Quelle compétition européenne a lieu cet été ?

- A- La Ligue des Champions 2021
- B- La Coupe du Monde 2022
- C- L'Euro 2020
- D- La Ligue des Etoiles 2021

2- Parmi ces équipes, quelles sont celles qui n'ont jamais remportées la Ligue des Champions ?

Le Real Madrid, FC Everton, FC Barcelone, L'Olympique de Marseille, Le Bayern de Munich, Nottingham Forrest, FC Porto, Paris Saint-Germain, Ajax Amsterdam, Chelsea FC, Manchester United

3- Quelle compétition est appelée « La coupe aux Grandes oreilles » ?

- A- La Ligue des Champions
- B- La Ligue 1
- C- La FA Cup (Coupe d'Angleterre)
- D- La Coupe du Monde

4- Dans quel pays a eu lieu la dernière Coupe du Monde Féminine ?

- A- Le Canada
- B- Le Japon
- C- Les Etats-Unis
- D- La France



Avant de devenir professionnel sur le tard (A 21 ans avec Boulogne en National), NGolo Kanté évoluait en PH (équivalent la R3) ! Depuis, il est devenu Champion du Monde et a remporté le champion Anglais ainsi que la Ligue des Champions !

Alors que la France affronte l'Italie en finale de l'Euro 2000, les bleus sont menés jusqu'à la 94^{ème} minute (1-0) et c'est Sylvain Wiltord qui égalise ! Durant la prolongation, David Trezeguet inscrit le « But en Or » qui offrira l'une des plus belles victoires de l'histoire de l'équipe de France !

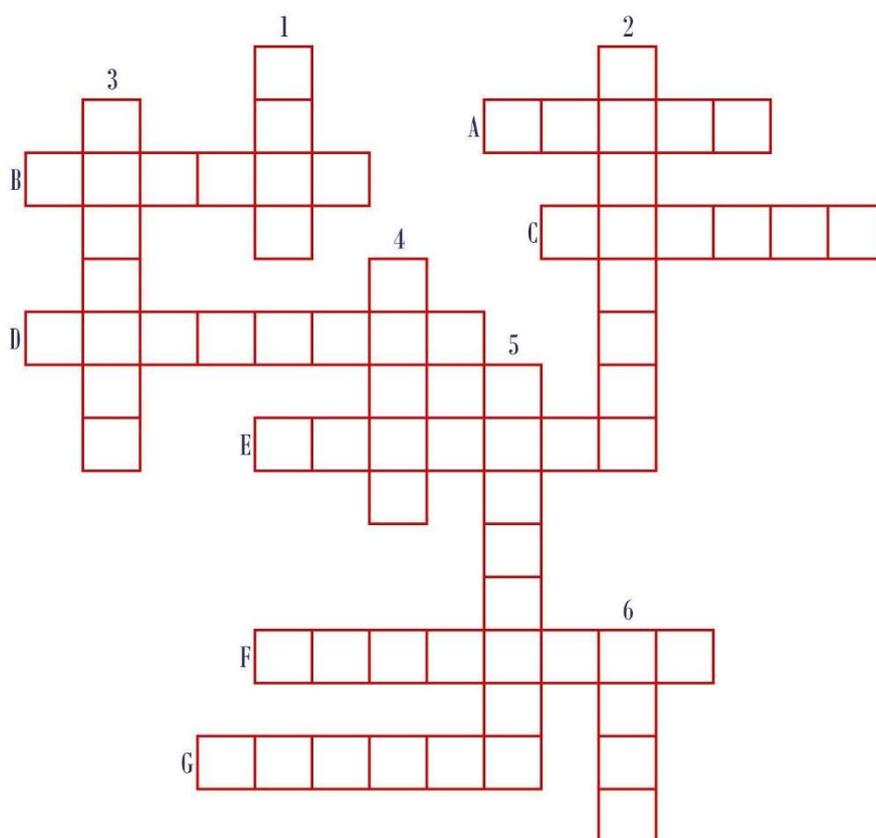




SEMAINE 2

DU 12 AU 18 JUILLET

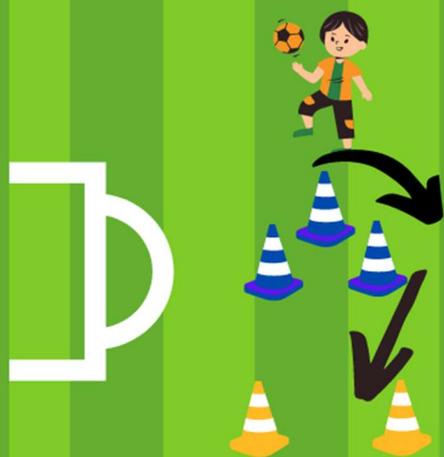
Le Jeu du FCOC



1. Educateur auprès des U6/U7, je suis aussi joueur U16
 2. Cette saison, j'ai découvert le rôle d'éducateur en U6/U7, je suis également le plus jeune éducateur du FCOC
 3. Educatrice de l'école de foot féminine, j'étais responsable de la vente des masques
 4. Gardien de but des U18, je suis éducateur U6/U7
 5. Ex-internationale de l'équipe de France, je suis responsable de la section féminine du club
 6. Responsable de l'école de foot Garçons et la catégorie U10/U11, j'intervient aussi auprès des U6 à U9
- A. Joueur U17, j'ai découvert le rôle d'éducateur au sein de la catégorie U10/U11
 - B. Responsable du Programme Educatif Fédéral, je suis présent auprès des trois catégories du mercredi
 - C. Entraîneur de l'équipe première et éducateur le plus âgé de l'école de foot du FCOC
 - D. Joueur de l'équipe seniors R1, je participait aussi aux séances des U6/U7 et des U8/U9
 - E. Responsable de la communication du club, je suis aussi le référent de la catégorie U6/U7
 - F. Service Civique du club, j'étais aussi le responsable de la catégorie U8/U9
 - G. Educatrice auprès des IME, je suis aussi la seule femme qui intervient dans l'école de foot garçons

Les défis techniques

Tu dois effectuer le dribble de ton choix face au triangle bleu.
Ensuite, passe dans la porte orange !



Envoie-nous tes meilleurs dribbles en vidéo !



Double contact entre les deux plots pendant 10 secondes. Ensuite, tu dois faire le tour du plot bleu, tu vas aux deux plots rouges, retour au plot bleu pour un nouveau tour et tu termines en arrêtant le ballon entre les deux plots oranges.



Atelier sur 10 mètres maximum. Faire le meilleur temps en 15 passages.

La Jonglerie

U10 et U11

Réalise 10 séries (minimum) en levant le ballon avec le pied.

U8 et U9

Réalise 10 séries (minimum) en « alternés » (Un jongle pied fort, un jongle pied faible)

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et frappe avec le dessus de ton pied pour qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

SEMAINE 3



DU 19 AU 25 JUILLET

Le Programme Educatif Fédéral

LE SAC DE FOOTBALL

fêtes Comité des fêtes

Comment faire son sac ?

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL – 2020-2021

PLUS FORTS... **ENSEMBLE!**

1. Maillot, Short, Chaussettes, Protège-tibias et chaussures de foot

2. Le Survêtement

3. La Tenue de Ville

4. La Serviette et le Gel Douche

5. Le Coupe-Vent et l'écharpe du club

LES SABLES D'OLONNE FOOTBALL CLUB OLONNE CHATEAU

FFF ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL OR LABEL JEUNES FFF EXCELLENCE

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL

POUR LES PLATEAUX, N'OUBLIE PAS LES CHAUSSETTES ET LE SHORT OFFERTS PAR LE CLUB !

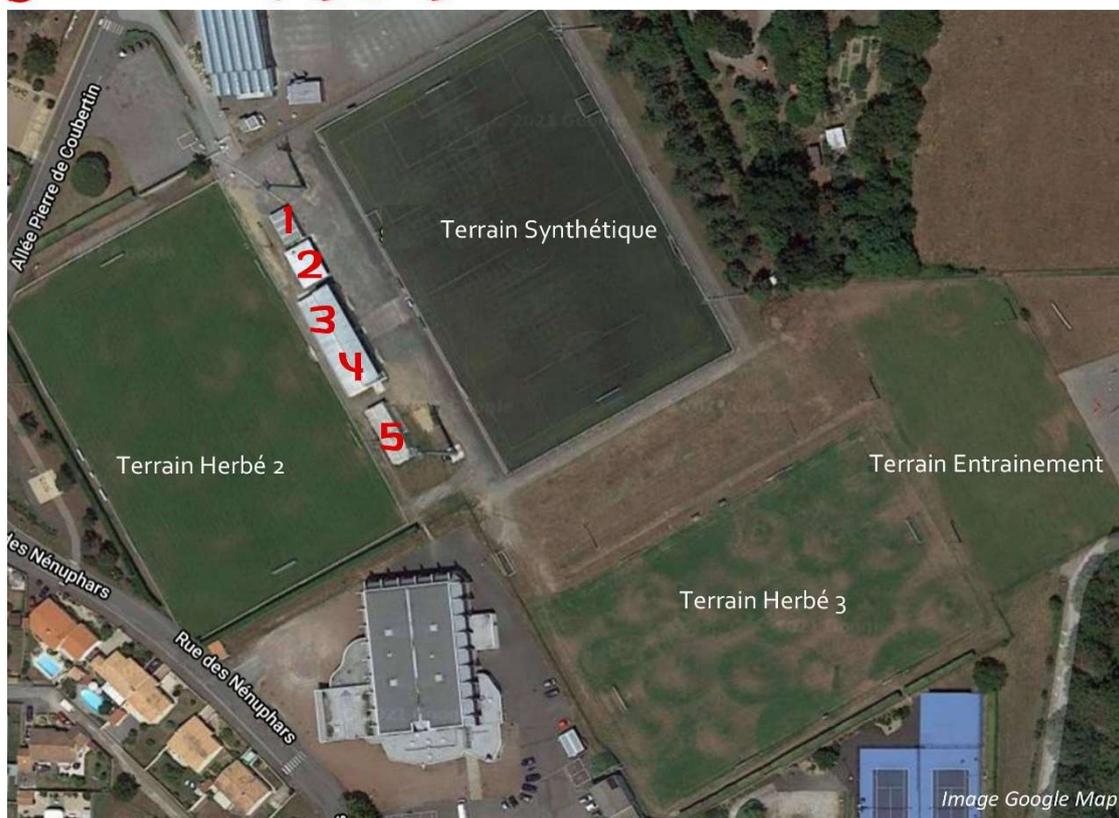
- 1- Parmi les affaires présentes dans mon sac de foot, quelles sont celles qui constituent la tenue du Footballeur ?
- 2- Dans mon sac, quel est l'élément indispensable qui permettra de m'hydrater pendant le sport ?
- 3- Quel détail doit-être obligatoirement présent sur les chaussures de foot ?
- 4- Quel est le seul élément de la tenue du footballeur qui est obligatoire et qu'on ne voit pas ?



SEMAINE 3

DU 19 AU 25 JUILLET

Le Jeu du FCOC



Le Comité des Fêtes !



Au FCOC, c'est le comité des Fêtes qui organise les soirées du club. Avec les réponses aux questions qui te seront posées, nous allons t'aider à découvrir où se trouve le local de nos bénévoles. Une bonne réponse, te donnera un indice sur l'emplacement.

1. Chaque année, le club organise la « Fête de la Moule et de la Sardine », combien d'édition ont eue lieu ?
 - a. 49
 - b. 59
 - c. 69
2. Lors de la soirée choucroute qui se déroule en Février, quel groupe anime la soirée ?
 - a. Orchestre Citadelle
 - b. DJ Events 85
 - c. Bande Organisée
3. Ou se déroule le vide grenier ?
 - a. Au stade Albert Robin
 - b. Au stade des Nouettes
 - c. Au stade Marcel Guilbaud
4. Qui est le président du Comité des Fêtes ?
 - a. Philippe Mathé
 - b. Pierre Rittener
 - c. Yannick Darmer
5. Deux fois par an, le comité des Fêtes organise des soirées dans la salle du Havre d'Olonne, pour quelle manifestation ?
 - a. Concours de pétanque
 - b. Loto
 - c. Tournoi FIFA

Les défis techniques

En Mode FREESTYLE !

Fais les meilleurs gestes techniques dans un carré de 4x4 mètres.
Durant 30 secondes, défoule-toi ! (Fais-le entre 4 et 6 fois !)
Seule règle, ne pas sortir du carré !



Envoie-nous tes meilleurs dribbles en vidéo !



Faire un 8 autour des deux plots orange. Et tirer dans le but juste après avoir fini le 8 (et sans s'arrêter) ! Faire les deux pieds, comme d'habitude.



Espace entre les deux plots : 1 à 2 mètres. Distance de frappe : 5 à 20 mètres. Réussir cet enchaînement 15 fois sur 20 !

La Jonglerie

U10 et U11

Réalise 10 séries (minimum) en levant le ballon avec le pied, jogle avec ton pied fort uniquement

U8 et U9

Réalise 10 séries (minimum) en essayant de lever le ballon avec le pied

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et frappe avec le dessus de ton pied pour qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

Le Programme Educatif Fédéral

L'ARBITRAGE

1 LE COUP FRANC
Du bras, l'arbitre indique la direction du camp sanctionné.

2 LE COUP FRANC INDIRECT
Bras à la verticale : le coup franc est indirect.

3 LE COUP DE PIED DE BUT
Le coup de pied de but, plus connu sous le nom de "six mètres". L'arbitre central (photo 3) et son assistant (photo 4) désignent conjointement la surface de but.

4 LA RENTRÉE DE TOUCHE
Remise en jeu par une touche. L'arbitre (par son bras, photo 5) et son assistant (par son drapeau, photo 6) indiquent le sens d'attaque de l'équipe qui en bénéficie.

5 LE HORS-JEU
Drapeau levé à la verticale (photo 9) : l'assistant signale une position de hors-jeu. L'arbitre central siffle alors un coup franc indirect (photo 7 page précédente). L'assistant varie l'inclinaison de son bras pour désigner l'endroit où se trouve le joueur sanctionné de hors-jeu : de l'autre côté du terrain (photo 10), au milieu de terrain (photo 11) ou de son côté du terrain (photo 12).

6 LE COUP DE PIED DE COIN
Comme du plus exactement coup de pied de coin. Le directeur de jeu montre la direction du plaquet de coin (photo 7), son assistant en fait de même avec son drapeau (photo 8).

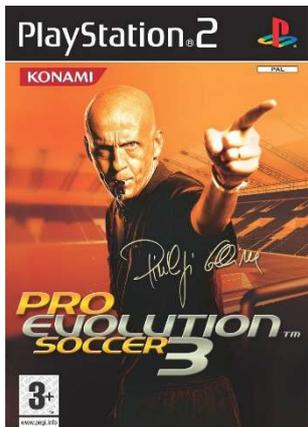
7 LE PENALTY
Un coup de pied de réparation. Tout en poursuivant sa course, l'arbitre désigne clairement le point de penalty (photo 13) pour sanctionner une faute commise dans la surface de réparation.

8 L'AVANTAGE
Les deux bras levés vers l'avant, l'arbitre indique que le jeu se poursuit dans une situation "d'avantage".

9 LE REMPLACEMENT
L'assistant maintient son drapeau à l'horizontale entre ses deux bras levés : une équipe demande à effectuer un changement de joueur.

La Chanson des Gestes (FFF)

- 1- Comment décrirais-tu le rôle d'un arbitre pendant les matchs ?
- 2- Chez les adultes, combien de temps dure un match de foot ?
- 3- Quel doit être la couleur du maillot des arbitres ?
- 4- Cite 3 éléments indispensables pour les arbitres



Pierre Luigi Colina, Arbitre italien, est considéré comme une légende de l'arbitrage dans le monde du Football. Ses compétences exceptionnelles lui ont valu d'être sur la pochette du jeu vidéo PES 3 !

Moins glorieux, Diego Carlos (défenseur du FC Nantes) a été taclé par Tony Chapron (arbitre) lors d'un match contre le PSG. Le défenseur nantais sera expulsé même si l'arbitre reconnaît après la rencontre qu'il a eu une mauvaise réaction.



SEMAINE 4



DU 26/07 AU 1^{ER} AOUT

Le Jeu du FCOC

En t'aidant de la liste de noms de joueurs du groupe R1 de cette saison, retrouve les 5 joueurs de l'équipe de France qui se sont cachés dans la grille.

J	E	A	N	G	C	A	V	A	N	I	O	L
C	L	H	B	B	B	S	A	N	C	H	E	Z
H	E	I	E	E	H	I	R	A	M	Z	W	I
A	L	V	R	L	L	A	V	O	Y	E	R	K
R	I	A	R	L	S	G	O	U	G	E	O	N
N	E	R	A	E	P	G	V	I	E	R	E	N
E	V	A	N	A	O	U	C	M	P	C	B	G
A	R	N	G	Z	G	I	L	P	B	L	E	R
U	E	E	E	R	B	L	E	A	U	A	N	A
F	E	R	R	V	A	M	T	V	L	V	Z	C
G	R	O	S	S	O	E	G	A	T	E	E	I
C	O	M	A	N	G	N	A	R	E	R	M	A
G	I	R	O	U	D	T	R	D	A	Y	A	C
D	B	O	U	Y	E	R	O	G	U	H	Z	V
P	I	L	L	A	U	D	T	E	D	E	T	W
A	N	F	D	O	M	M	A	N	G	E	A	U

B	C
BERRANGER Kilian	CAVANIOL Nicolas
BOUYER Mathieu	CHARNEAU Jérémy
BULTEAU Nathan	CLAVERY Matthieu
D	CLET Stephan
DOMMANGEAU Kévin	E
G	EDET Eric
GAROT Martin	H
GBELLE Alexandre	HIRAM Judicaël
GOUGEON Charlie	J
GRACIA Nicolas	JEAN Yohann
GROSSO Matthieu	L
GUILMENT Hugo	LAVOYER Fabien
P	LELIEVRE Charlie
PILLAUD Dimitri	S
V	SANCHEZ Michel
VIEREN Gaelig	

Nom 1 :

Nom 4 :

Nom 2 :

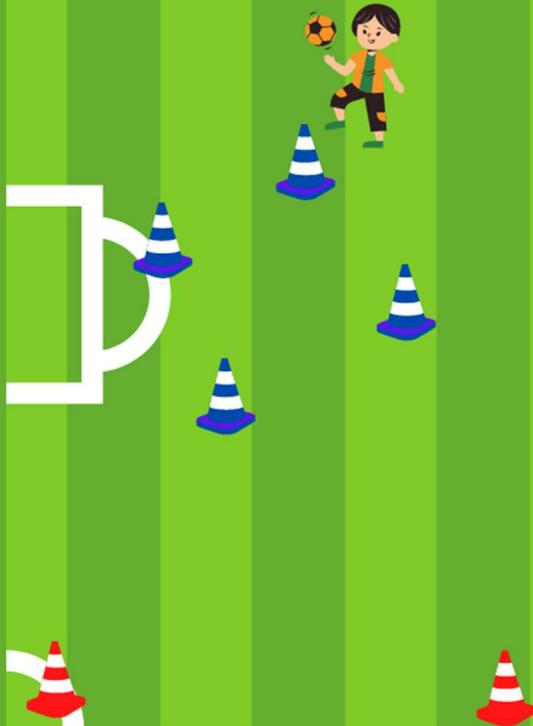
Nom 5 :

Nom 3 :

Les noms sont tous écrits verticalement ou horizontalement

Les défis techniques

Effectue une conduite de balle en zig zag entre les plots et frappe du pied fort et du pied faible, 10 fois fois chacun !



Slalom entre les plots puis fais un crochet, soit dans la porte bleue, soit dans la porte rouge puis enchaînes le plus rapidement possible pour toucher la bouteille !



Fais cet exercice 10 à 15 fois !

La Jonglerie

U10 et U11

Réalise 10 séries (minimum) en levant le ballon avec le pied, jingle avec ton pied fort uniquement

U8 et U9

Réalise 10 séries (minimum) en essayant de lever le ballon avec le pied

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et frappe avec le dessus de ton pied faible pour qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

SEMAINE 5



DU 2 AU 8 AOUT

Le Programme Educatif Fédéral

LE TRI SÉLECTIF

Le tri sélectif !
PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL – 2020-2021

PLUS FORTS... ENSEMBLE!

Vert
Verre

Jaune
Plastique, Carton, Alu

Bleue
Papier et Journaux

Maison
Organique

Déchèterie
Les gros cartons, les huiles, le mobiliers, l'herbe...

En magasin,
dans les bacs adaptés
Piles, ampoules, Cartouches d'encre

En Pharmacie
Les boites de médicaments non-terminées

ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL OR **LABEL JEUNES FFF CREDIT AGRICOLE EXCELLENCE**

EN PLUS DU TRI SÉLECTIF, L'IDÉAL EST DE TROUVER UN MOYEN DE RÉDUIRE SES DÉCHETS !

Place les déchets suivants dans la bonne poubelle :

- A- Bouteille de Champomy
- B- Journal L'équipe
- C- Une queue de Tomate
- D- Un pot de Yaourt
- E- Des Piles
- F- Une Canette d'Orangina
- G- Une pub Lidl
- H- Des médicaments
- I- Un Verre
- J- Les Arrêtes du poisson



SEMAINE 5

DU 2 AU 8 AOUT

Le Jeu du FCOC

B ut contre FC Challans

B ut contre Les Herbiers ou

L es deux ?



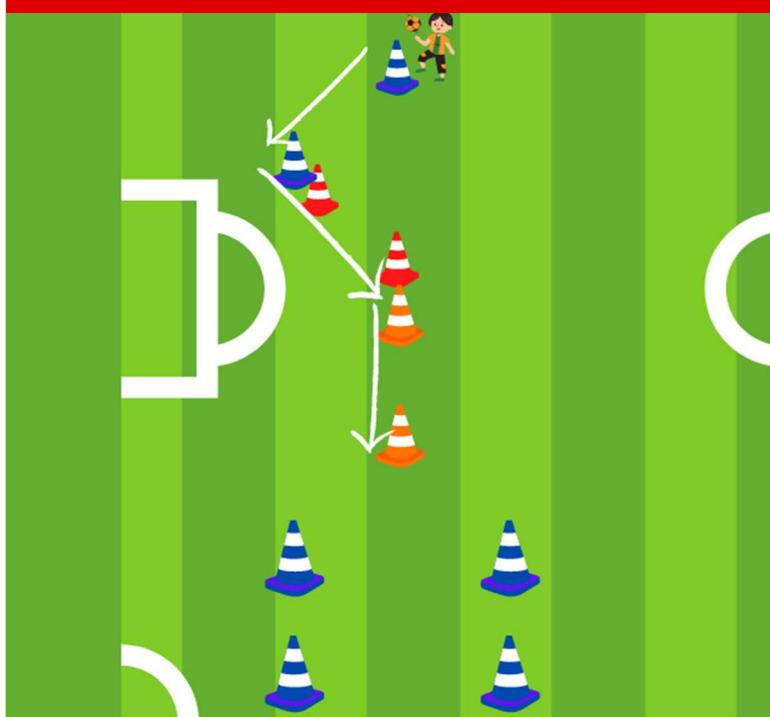
Lors des matchs contre le FC Challans et Les Herbiers VF, nos seniors féminins ont inscrit un total de 31 buts. Retrouve maintenant contre qui ont marquées les joueurs pour pouvoir colorier MBAPPE sur le cahier de réponses ! Selon le nombre de bonnes réponses, tu auras plus d'indices pour colorier avec les bonnes couleurs !

- ⊕ - Cheyenne BOYER
- ⊕ - Audrey CLAVERY
- ⊕ - Léa BOURASSEAU
- ⊕ - Marilyn DULOUART
- ⊕ - Hilda RAVON
- ⊕ - Aïson KÜFFER
- ⊕ - Cassandra KÜFFER
- ⊕ - Morgane NOIREAULT
- ⊕ - Sarah GOUGEON
- ⊕ - Pauline SAUVETTE



Les défis techniques

Parcours multi-touches. Entre les deux plots bleus, touche le ballon le plus possible avec le pied droit. Entre les deux plots rouges, fais la même chose avec le pied gauche. Puis entre les deux plots oranges, avec les deux pieds. Pour finir, tire dans le carré bleu où le ballon doit s'arrêter !



Marques le plus de fois en 20 secondes !
Alterne entre le côté droite et le côté gauche !



La Jonglerie

U10 et U11

Trace une ligne de 10 mètres puis jogle en avançant sur cette ligne !

U8 et U9

Réalise 10 séries (minimum) en essayant de lever le ballon avec le pied fort puis tu jogle avec ton pied faible

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et tapes le plus de fois possible avec le dessus du pied avant qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

SEMAINE 6



DU 9 AU 15 AOUT

Le Programme Educatif Fédéral

LE FAIR-PLAY



Sur le dos d'une feuille inutilisée, dessine ce qu'est le fair-play selon toi !



L'histoire se passe en 2007 lors d'un match de League Cup (Angleterre). Leicester City affronte Nottingham Forest, et les joueurs de Forest mènent 1-0 à la pause. Dans les vestiaires, Clive Clarke (Entraîneur de Nottingham) fait un gros malaise et est évacué en urgence. Le match est arrêté et reprogrammé quelques jours plus tard. Comme le veut le règlement, il est obligatoire de rejouer le match dans son intégralité et Nottingham perd donc son but marqué initialement. Par souci de fair-play, les joueurs de Leicester vont laisser le gardien adverse marquer dès le coup d'envoi. Un geste récompensé, puisque Leicester finira par remporter ce match 3 buts à 2.

Raúl, ancien attaquant espagnol du Real Madrid et de Schalke 04 n'a jamais reçu un carton rouge de sa carrière malgré ses 1034 matchs disputés !



SEMAINE 6



DU 9 AU 15 AOUT

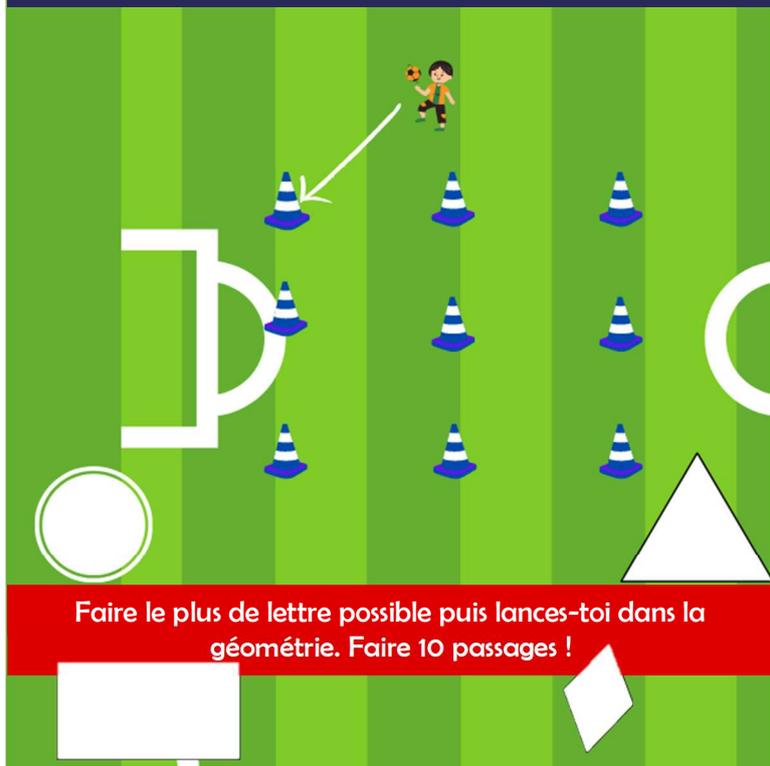
Le Jeu du FCOC



Pour le premier match de son histoire en Régional 1, le FCOC a gagné 6 buts à 1 contre Fontenay VF 2. Aide Jérémy a revivre superbe performance de son équipe !

Les défis techniques

En conduite de balle, il faut faire les lettres X, P, L, Z, W et H sans faire de ratures !



Faire tomber le plus de cible possible en 20 secondes !



La Jonglerie

U10 et U11

Trace une ligne de 15 mètres puis jongle en avançant sur cette ligne !

U8 et U9

Réalise 10 séries (minimum) en essayant de lever le ballon avec le pied fort puis tu jongle « alternés »

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et tapes le plus de fois possible avec le dessus du pied avant qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

SEMAINE 7



DU 16 AU 22 AOUT

Le Programme Educatif Fédéral

LE SOMMEIL

Le sommeil chez l'enfant
PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL – 2020-2021

PLUS FORTS... ENSEMBLE!

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL

ECOLE FÉMININE DE FOOTBALL OR
LABEL JEUNES FFF CREDIT AGRICOLE EXCELLENCE

Les besoins selon les catégories

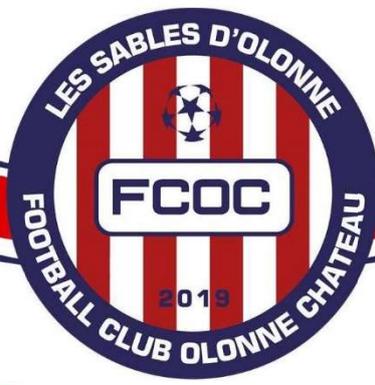
U6-U7 Entre 11h et 12h	U8-U9 Entre 10h et 11h	U10-U11 Environ 10h	U12-U13 Environ 10h	U14-U15 Entre 8h et 10h	U16-U17 Entre 8 et 10h	U18 ET + Environ 7h
---------------------------	---------------------------	------------------------	------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------

Les astuces pour mieux dormir :

1. Je me lève et je me couche à des heures régulières
2. J'éteins tous les écrans une heure avant de dormir
3. Je privilégie une activité calme avant de me coucher

Pour ta mémoire ! **Pour bien grandir !** **Pour être en forme !**

- 1- Chaque jour cette semaine, je note combien de temps je dors
- 2- Est-ce que j'ai atteint l'objectif de mon âge ?
- 3- Parmi ces 5 propositions, quelles sont les deux qui m'aident à bien dormir ?
 - A- Je joue aux jeux vidéo avant d'aller dormir
 - B- Je cours dans la maison
 - C- Je ne me couche pas trop tard (Avant 21h)
 - D- Je regarde la télé
 - E- Je lis un livre
- 4- D'après toi, dans quelle situation dormons-nous le mieux ?
 - A- Dans mon lit, lumière éteinte
 - B- Pendant une soirée sur le canapé
 - C- Dans la voiture après le match
 - D- Au stade, pendant que mon éducateur donne des consignes



SEMAINE 7

DU 16 AU 22 AOUT

Le Jeu du FCOC

Retrouve le Ballon sur ces 4 images !



Les défis techniques

En Mode FREESTYLE !

Fais les meilleurs gestes techniques dans un carré de 4x4 mètres.
Durant 30 secondes, défoules-toi ! (Faire 4 à 6 répétitions)
Seule règle, ne pas sortir du carré !



Envoies-nous tes meilleurs dribbles en vidéo !



Tu vas aller jusqu'au premier plot en conduite de balle puis reculer avec la semelle jusqu'au point de départ. Tu avances ensuite au second plot puis tu recules au plot précédent. Va jusqu'au bout en avançant de cette manière !



Fais 8 à 10 passages sur l'exercice ! Tu peux rajouter un but à la fin !

La Jonglerie

U10 et U11

Réalise 10 essais en jonglant de la tête !

U8 et U9

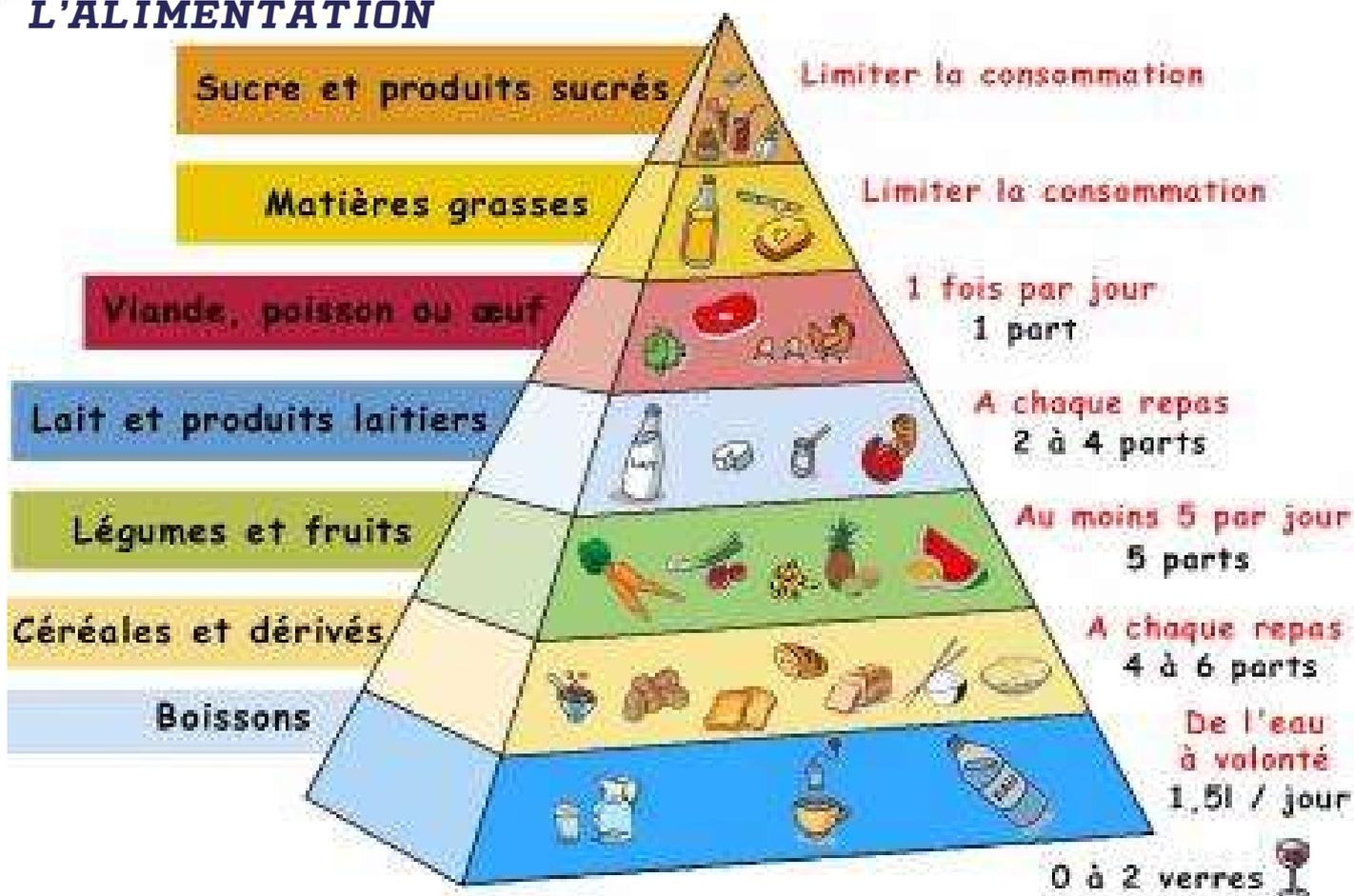
Réalise 12 séries (minimum) en essayant de lever le ballon avec le pied fort puis fait 4 séries pied fort, 4 séries pied faible puis 4 séries alternés !

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et tapes le plus de fois possible avec le dessus du pied avant qu'il remonte dans tes mains (10 essais)

Le Programme Educatif Fédéral

L'ALIMENTATION

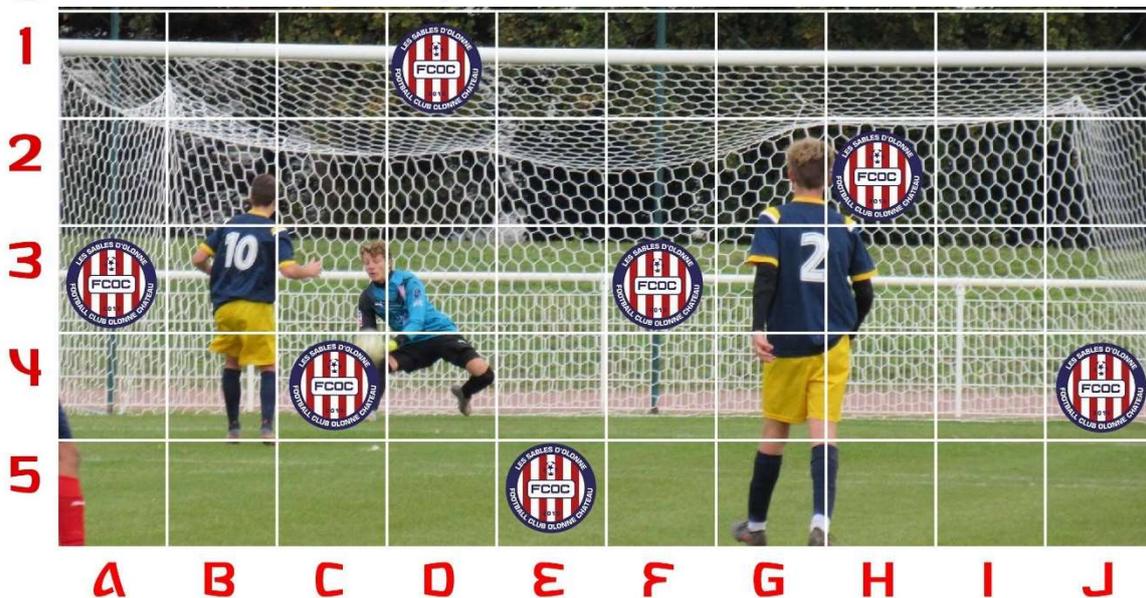


1- Sur la liste suivante, retrouve la famille de chacun des aliments

- Pomme
- Pâtes
- Steak
- Fraise
- Carotte
- Jus de Fruit
- Pain
- Confiture
- Beurre
- Œuf
- Fromage

2- Imagine un repas équilibré

Le Jeu du FCOC



Où a tiré l'attaquant ?

Aide Henry à arrêter le penalty du GJ Coex-Vie-Jaunay !

Dans un premier temps, il va falloir retrouver les succès et les récompenses obtenues par le FCOC. A chaque bonne réponse, tu auras le droit à un indice qui t'aideras à trouver l'endroit où à tirer l'attaquant. Une bonne réponse élimine une possibilité !

1. **Un succès**
 - a. Catégorie U17
 - b. Division 2
 - c. Victoire finale contre Aizenay
2. **Une récompense**
 - a. Ecole de foot féminine
 - b. Encadrement diplômé
 - c. Niveau maximum
3. **Un succès**
 - a. Catégorie U18
 - b. Division 2
 - c. Première victoire dans un derby cette saison
4. **Une récompense**
 - a. Programme Educatif Fédéral
 - b. Cahier de Vacances 2020
 - c. Toute la saison
5. **Un record, retrouve l'équipe**
 - a. 17-0
 - b. Coupe de France
 - c. Féminines
6. **Une récompense**
 - a. Ecole de football
 - b. Encadrement diplômé
 - c. Excellence



CORRECTION DES JEUX

Semaine 1

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL : L'IMPORTANCE DE L'EAU

1. A : Entre 1 et 2 Litres
2. A,B et D : Pour réguler la température, bien grandir et pour aider le bon fonctionnement de mes organes
3. 3. Vrai

LE GOLF FOOT

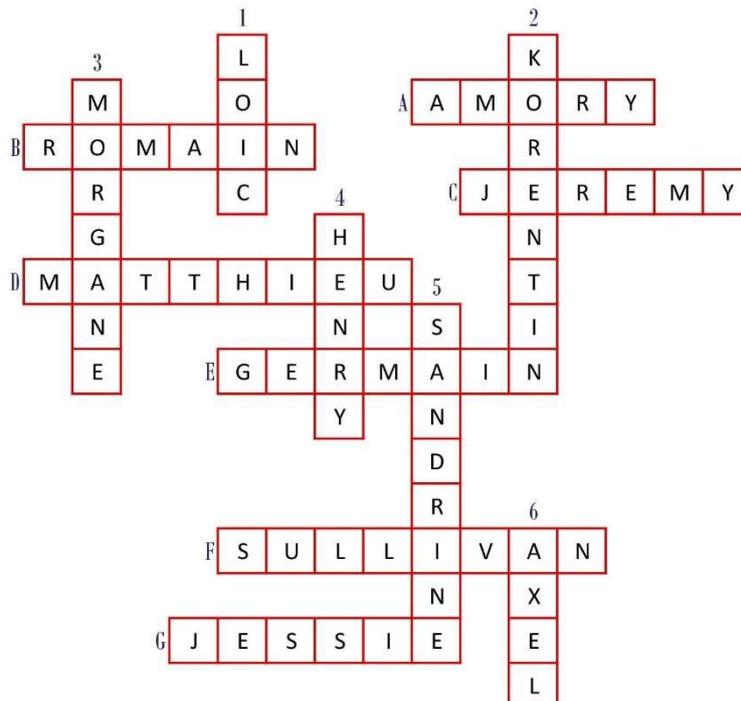
1. Stade Marcel Guilbaud
2. Respect
3. Stade Albert Robin
4. Stade des Nouettes
5. Solidarité
6. Esprit d'équipe
7. Passion
8. Plaisir

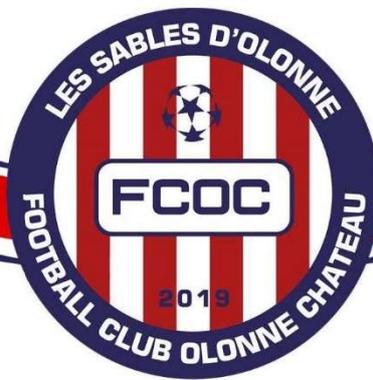
Semaine 2

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL : LE FOOT PROFESSIONNEL

1. C : L'Euro 2020
2. FC Everton et le Paris-Saint-Germain
3. A : La Ligue des Champions
4. D : La France

LES MOTS CROISÉS





CORRECTION DES JEUX

Semaine 3

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL : LE SAC DE FOOTBALL

1. Chaussures de Foot, Chaussettes de Foot, Protèges-Tibias, Short et Maillot
2. La Gourde
3. Les Crampons
4. Les Protèges-Tibias

LE COMITÉ DES FÊTES

1. B : 59
2. A : Orchestre Citadelle
3. C : Stade Marcel Guilbaud
4. C : Yannick DARMET
5. B : Le Loto

LES INDICES : UNE BONNE RÉPONSE = UN INDICE !

1. Le Local du comité des Fêtes se situe face au terrain Synthétique
2. Le local n'est pas à l'emplacement 4
3. Le Local n'est pas à l'emplacement 1
4. Le Local se situe à côté de l'emplacement 4
5. Le Local se situe entre l'emplacement 4 et la salle Océane

RÉPONSE

Le local se situe à l'emplacement numéro 5

Semaine 4

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL : L'ARBITRAGE

1. L'arbitre est le garant du bon déroulement d'un match
2. 90 Minutes
3. Une couleur différente de celle de l'ensemble des joueurs
4. Les Cartons, le sifflet et les drapeaux

LES NOMS CACHÉS

Giroud, Coman, Pogba, Pavard et Benzema se cachent dans la grille

Semaine 5

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL : LE TRI SÉLÉCTIF

- Poubelle Verte : A (Bouteille de Champagne) et I (Un Verre)
- Poubelle Jaune : D (Un Pot de Yaourt) et F (Canette d'Orangina)
- Poubelle Bleue : B (Journal l'équipe) et G (Une pub Lidl)
- Déchets Organique : C (Une queue de Tomate), J (Les arrêtes du Poisson)
- Magasin, dans les bacs spéciaux : E (Les piles)
- En Pharmacie : H (Les médicaments)

BURGER QUIZ

Buteuses contre le FC Challans :

Léa BOURASSEAU, Morgane NOIREAULT, Sarah GOUGEON et Pauline SAUVETTE

Buteuse contre Les Herbiers :

Marylin DULOUART

Buteuses contre les deux :

Cheyenne BOYER, Hilda RAVON, Alisson KÜFFER, Cassandra KÜFFER et Audrey CLAVERY

Semaine 6

Le Labyrinthe



Semaine 7

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL : LE SOMMEIL

3. C (Je ne me cache pas trop tard, avant 21h) et E (Je lis un livre)
4. A (Dans mon lit, lumière éteinte)

RETROUVE LE BALLON

- A, B (Ligne du Haut)
A, C (Ligne du Bas)

Semaine 8

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL : L'ALIMENTATION

- Fruits : Pomme et Fraise
Céréales : Pâtes et Pain
VPO : Steak et Œuf
Légumes : Carotte
Boisson : Jus de Fruits
Produits Sucrés : Confiture
Matière Grasse : Beurre
Produits Laitiers : Fromage

OÙ A TIRÉ L'ATTAQUANT ?

1. U17 Champions de Division 2
2. Label Or Féminin
3. U18 Champions de Division 2
4. P.E. Formance de l'année 2020
5. Les Seniors Féminines
6. Label Excellence pour l'école de Football

LES INDICES : UNE BONNE RÉPONSE = UN INDICE !

1. Le ballon n'est pas sur la ligne 5
2. Le ballon n'est pas dans la colonne F
3. Le ballon n'est pas dans la ligne 1
4. Le ballon n'est pas dans la colonne H
5. Le ballon se situe dans la ligne 4
6. Le ballon se situe dans la colonne C

RÉPONSE

Le Ballon se situe sur l'emplacement C4



- Pour votre enthousiasme
- Pour votre passion
- Pour vos belles actions
- Pour votre comportement exemplaire
- Pour le plaisir que vous nous procurer
- Pour l'ensemble de cette saison

Des évènements majeurs :

- Les Portes Ouvertes
- Le Noël de l'école de Foot
- Les évènements solidaires !
- L'Utilisation des Gourdes
- La Journée « Les défis des bleus »



MERCI !

Germain CHARNEAU, Axel LECLERCQ, Romain GIRARD, Jérémy CHARNEAU, Sullivan GENDRON, Sandrine CAPY, Matthieu GROSSO, Virginie BREVIERE, Amory LEBRASSEUR, Henry POTEREAU, Gilbert ROBIN, Jessie TOUILLET, Vincent ARNAUD, Louis ORION, Loïc COLIN, Korentin CANTET-GUIBERT, Gilles LEBREVELEC et Morgane NOIREAULT