



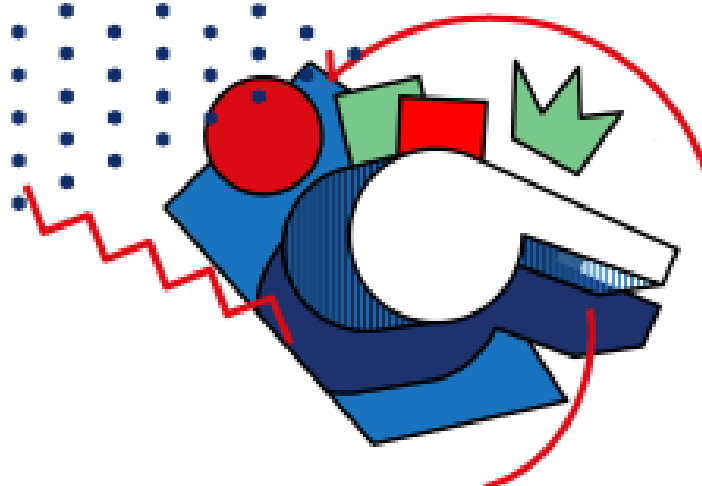
Lancé en 2014 par la FFF, le Programme éducatif fédéral (PEF) est un outil pédagogique complet, mis à la disposition des ligues, districts, clubs amateurs et professionnels, dirigeant(e)s et éducateur(trice)s, pour former les jeunes licencié(e)s U6 à U19 (5 à 18 ans) aux règles du jeu et de vie. Le PEF aujourd'hui, ce sont plus de 700 000 licencié(e)s U6 à U19 accompagnés chaque saison dans plus de 3200 clubs engagés.

La base du Programme Éducatif Fédéral, ce sont des fiches pédagogiques qui permettent aux dirigeant(e)s, éducateur(trice)s, joueur(se)s et parents d'aborder 6 grands thèmes : La Santé, l'Engagement Citoyen, l'Environnement, le Fair-Play, les Règles du Jeu et Arbitrage et la Culture Foot. Chaque thème regroupe plusieurs fiches qui permettent aux jeunes licencié(e)s d'acquérir de nouvelles notions.



FAIR-PLAY

SEPTEMBRE



**RÈGLES DU JEU &
ARBITRAGE**

OCTOBRE



SANTÉ

NOVEMBRE



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Collaborer avec ses partenaires pour sortir du labyrinthe en équipe.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Rester concentré(e) et jouer sans tricher

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

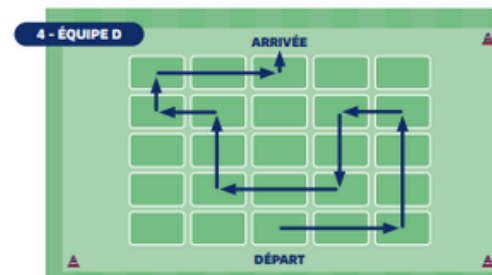
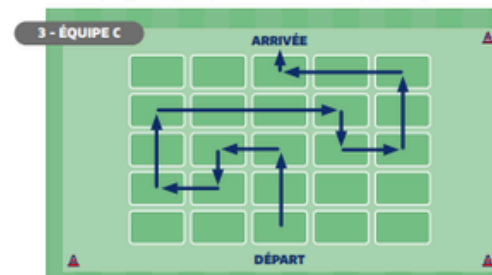
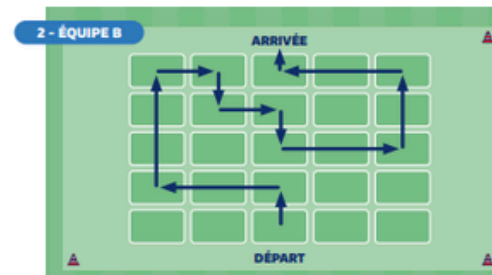
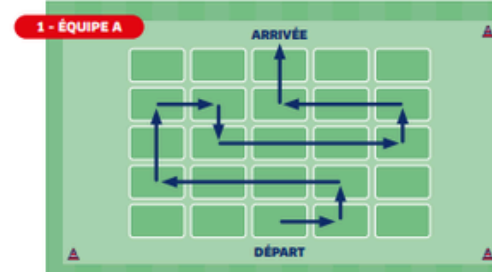
- Répartir les joueur(se)s en équipes de 4 joueur(se)s.
- Matérialiser 2 zones distinctes :
 - La zone « labyrinthe » de 25 cases
 - La zone « brésilienne »
- Demander aux équipes, à tour de rôle, de se rendre dans la zone « brésilienne » afin de réaliser 4 passes, avec 4 joueur(se)s différents sans faire tomber le ballon le sol :
 - Si l'atelier n'est pas réussi : ne pas autoriser l'équipe à progresser dans le labyrinthe et lui imposer de passer son tour au profit d'une équipe adverse.
 - Si l'atelier est réussi : autoriser un(e) joueur(se) de cette équipe à pénétrer dans le labyrinthe.
- Pour avancer dans le parcours, le joueur(se) doit poser un pied dans un des carrés autour de lui.
 - Si le pied est posé dans la bonne case : inciter le/la joueur(se) à poursuivre son chemin.
 - Si le pied est posé dans la mauvaise case : donner un coup de sifflet. Demander au/à la joueur(se) de refaire le parcours en sens inverse (travail de mémorisation) pour sortir du labyrinthe.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - Chronométrage général pour sortir du labyrinthe.
 - Pénalités de 30 secondes dès lors qu'une parole est échangée dans le labyrinthe ou qu'une erreur est commise dans le labyrinthe (parcours aller / retour).

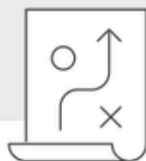
Remarques

- Chaque équipe dispose d'un parcours de labyrinthe différent des autres. Seul le jury en a connaissance.
- Une alternance entre toutes les joueur(se)s d'une équipe est impérative pour passer dans le labyrinthe.
- Aucune parole n'est autorisée (dans l'équipe) dès lors qu'un(e) coéquipier(e) est dans le labyrinthe.
- Les déplacements dans le labyrinthe sont uniquement dans les formats suivants : en avant - en arrière - à droite - à gauche.



MODÉLISATION DES PARCOURS





CONNAÎTRE LES RÈGLES ESSENTIELLES DU JEU

→ CONSTAT & ENJEUX

Les règles fondatrices de l'activité ne sont pas toujours enseignées dans les clubs alors qu'elles pourraient l'être dès le plus jeune âge. Le jeune joueur doit apprendre à reconnaître l'espace de jeu et ses limites, savoir dans quel sens jouer et dans quel but marquer, identifier les surfaces du corps autorisées pour jouer, connaître les différentes reprises du jeu ainsi que les droits du gardien de but.

MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Enseigner les règles essentielles qui permettent de pratiquer collectivement le football.

→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- Guider les jeunes dans leur apprentissage grâce à des moyens pédagogiques simples avec l'utilisation de coupelles, cônes, piquets, etc. et différenciés par des couleurs.
- Utiliser la méthode « active » : questionnement des joueur(se)s lors des entraînements.
- Proposer des travaux théoriques et pratiques sur les règles du jeu.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Lorsque je pratique un sport, je dois connaître ses règles du jeu afin de pouvoir le pratiquer dans les meilleures conditions »

→ FICHE À VOIR

- « Conseils aux éducateur(trice)s : l'apprentissage des règles du jeu »

→ RECOMMANDATION

Fiche à destination des éducateur(trice)s



CONSEILS AUX ÉDUCATEUR(TRICE)S : L'APPRENTISSAGE DES RÈGLES DU JEU

APPRENDRE À RECONNAÎTRE L'ESPACE DE JEU ET SES LIMITES



Conseils pour l'éducateur(trice) :

- Identifier l'espace de jeu (lignes existantes et coupelles).
- Identifier la zone de remplacement (5 m de large et à 5 m de la ligne médiane) à l'aide de coupelles et y installer un banc si possible.
- Identifier l'espace d'échauffement : espace libre à proximité du banc.

SAVOIR DANS QUEL SENS JOUER ET DANS QUEL BUT MARQUER

Conseils pour l'éducateur(trice) :

- Distinguer les lignes de touches, des lignes de sortie de but (coupelles de couleurs différentes).
- Dissocier le but à attaquer, du but à défendre (couleurs, cônes hauts, piquets, mini-buts, etc.).

NB : Le but est validé lorsque le ballon a entièrement franchi la ligne de but.



IDENTIFIER LES SURFACES DU CORPS AUTORISÉES POUR JOUER



Conseils pour l'éducateur(trice) :

- Ne pas autoriser l'utilisation des bras et des mains sur le terrain de jeu pour les joueur(se)s de champ.
- Permettre d'aller chercher le ballon des mains lorsque le ballon sort du champ de jeu (gain de temps).



CONSEILS AUX ÉDUCATEUR(TRICE)S : L'APPRENTISSAGE DES RÈGLES DU JEU

VEILLER À NE PAS BLESSER SON ADVERSAIRE



Conseils pour l'éducateur(trice) :

- Intervenir systématiquement auprès d'un/une joueur(se) qui commet une faute grossière en soulignant son irrégularité et en donnant la sanction.
- Interdire le tackle dans les petites catégories (geste mal maîtrisé à cet âge).
- Refuser les manifestations de vengeance sur le terrain.

CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTES REPRISES DU JEU

Conseils pour l'éducateur(trice) :

- Apprendre aux joueur(se)s à engager (coup d'envoi).
- Apprendre aux joueur(se)s à réaliser une rentrée de touche (pieds ou mains).
- Apprendre aux joueur(se)s à dissocier le coup de pied de but (6 mètres) du coup de pied de coin (corner).

NB : faire tirer le coup de pied de but par le/la gardien(ne).



APPRENDRE LES DROITS DU/DE LA GARDIEN(NE) DE BUT



Conseils pour l'éducateur(trice) :

- Identifier la zone où le/la gardien(ne) peut se saisir du ballon avec les mains.
- Préciser ses droits dans cette zone (arrêter et capter le ballon, tirer le coup de pied de but, relancer le ballon avec la main ou le pied (moins de 6 sec.).
- Préciser que le/la gardien(ne) peut évoluer sur l'ensemble du terrain avec les pieds comme tout(e) autre joueur(se).



ACTION SALLE

OBJECTIF DE L'ATELIER

**Sensibiliser les jeunes
sur l'alimentation et
l'hydratation du sportif.**

► **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- **Savoir s'alimenter et s'hydrater** avant un entraînement ou un match

→ CONSIGNES DE L'ATELIER

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licencié(e)s.
- Demander à chaque licencié(e) d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit-déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste, etc.).

Première mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié(e) sur ses habitudes alimentaires.

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tou(te)s les joueur(se)s de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants :

- Limiter la consommation
- 1 fois par jour
- A volonté
- A chaque repas
- Au moins 5 fois par jour.

Deuxième mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit-déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.

Espace nécessaire
Salle, club house

Encadrement souhaité
2 personnes dont
un spécialiste de la
nutrition

Effectif idéal
15 joueur(se)s

Durée de l'action
1 heure

Matériel nécessaire
Tables, chaises,
cartes (degré de
consommation),
aliments

Remarque

Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.

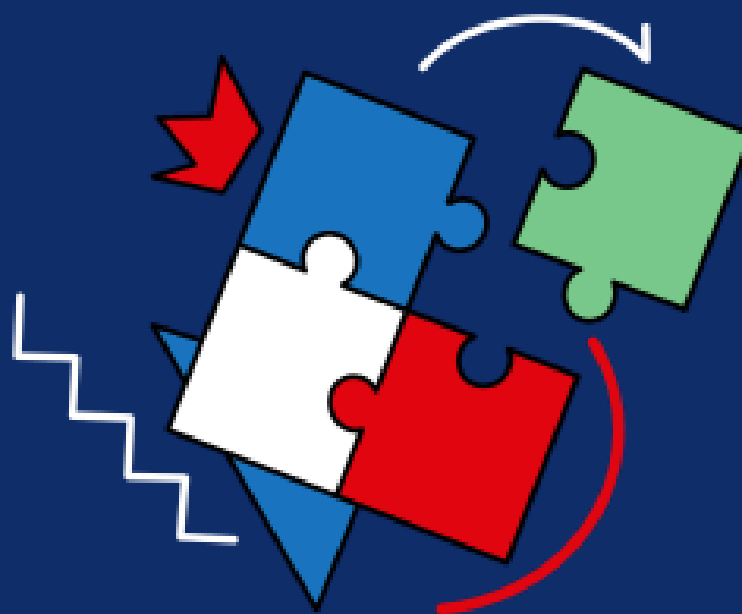
↑
ALIMENTS ET CONSOMMATION

Limitier la consommation	Limitier la consommation	Limitier la consommation
1 fois par jour	1 fois par jour	1 fois par jour
À volonté	À volonté	À volonté
À chaque repas	À chaque repas	À chaque repas
Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour



CHALLENGE NOËL

DÉCEMBRE



ENGAGEMENT CITOYEN

JANVIER



ENVIRONNEMENT

FÉVRIER



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Développer de bonnes habitudes dans la gestion de son identité numérique.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 30 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
4 équipes
18 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
4 jeux de chasubles,
20 plots, 30 coupelles

MESSAGES CLÉS

- **Mon identité numérique**, c'est l'ensemble des contenus publiés sur Internet qui permettent de me définir en tant qu'individu.
- Toutes les informations personnelles que je publie sur Internet peuvent tomber dans le domaine public et y rester.
- Je dois prendre de bonnes habitudes pour me protéger, notamment en réfléchissant toujours avant de publier des informations personnelles ou des photos sur Internet.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un jeu sans thème
- Un jeu avec thème
- Un débat



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Comprendre que le cyberharcèlement est une forme de violence en ligne qu'il faut refuser.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 30 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
18 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
3 jeux de chasubles,
5 ballons en mousse,
12 plots, 40 coupelles

MESSAGES CLÉS

- Le cyberharcèlement peut se manifester de différentes façons et avoir de lourdes conséquences (souffrance, isolement, exclusion, etc.).
- Il peut y avoir différents rôles dans une situation de cyberharcèlement : victime, agresseur, complice.
- Je dois parfois faire preuve d'esprit critique pour éviter l'influence et la pression des autres.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un jeu sans thème
- Un jeu avec thème
- Un débat



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Découvrir que la diversité peut être source d'échanges et de partage.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 20 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles,
1 ballon de Football,
8 à 16 plots

COMPÉTENCES VISÉES

- Découvrir la pratique en mixité.
- Comprendre qu'une pratique peut être adaptée pour jouer et s'amuser tous ensemble.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges





ÉCONOMISER L'EAU

→ CONSTAT & ENJEUX

L'eau est précieuse, il est donc important et essentiel de l'économiser au quotidien.

- Un robinet mal fermé, c'est jusqu'à 120 litres d'eau gaspillés en une journée, soit 80 bouteilles d'eau (1,5L).
- Pour un bain, c'est 3 à 4 fois plus d'eau consommée qu'une douche.
- Éviter le gaspillage d'eau au sein du club et à l'extérieur.
- Prendre conscience de la rareté de l'eau et de la nécessité de l'utiliser avec discernement.

MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Sensibiliser les enfants à la valeur de l'eau et les inciter à faire attention à leur consommation dans tous les gestes du quotidien (douche, brossage des dents, fermeture des robinets, etc.).

→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- Veiller à **limiter au maximum les gaspillages** lors des entraînements, des matches, dans les douches, etc.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Avez-vous bien fermé le robinet et vérifié qu'il ne goutte pas ? »
- « Prenez une douche plutôt qu'un bain, c'est plus écologique »

→ RECOMMANDATIONS

Faire passer ce message dans les vestiaires lorsque les licencié(e)s utilisent les robinets

Faire passer ce message après l'entraînement

→ FICHE À VOIR

- « L'eau est précieuse »



L'EAU EST PRÉCIEUSE

LE SAVIEZ-VOUS ?



Une vaisselle à la main
20 à 40 litres



Un lave-vaisselle
20 à 60 litres



Un lave linge
60 à 80 litres



Une douche
20 à 60 litres



Un bain
100 à 200 litres



Une chasse d'eau
6 à 12 litres

PETITS GESTES, GRANDES ÉCONOMIES :

Il est nécessaire de changer ses habitudes de consommation d'eau pour réaliser des économies très profitables pour l'environnement et pour le club. Voici quelques éco-gestes simples qui vous permettront de réduire votre consommation en eau :

Évitez de laisser couler l'eau inutilement quand vous vous lavez les mains.

Prenez une douche plutôt qu'un bain, vous utiliserez ainsi, au minimum, trois fois moins d'eau.

Ne restez pas trop longtemps sous la douche. Vous réaliserez ainsi une double économie : en eau et en énergie.

Surveillez l'état des robinets du club et signalez les fuites d'eau à l'éducateur(trice) quand il y en a ! Les fuites d'eau représentent environ 20 % de la consommation domestique.

Une chasse d'eau qui fuit équivaut à un gaspillage de 600 litres d'eau par jour !

Un robinet qui fuit engendre une perte de 120 litres d'eau en une journée soit 80 grandes bouteilles d'eau (1,5L). (source : ADEME)





CULTURE FOOT

MARS



FAIR-PLAY

AVRIL



RÉCAPITULATIF

MAI



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

Sensibiliser sur la culture footballistique par l'intermédiaire d'un biathlon technique.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Partager sa connaissance du football

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Répartir les joueur(se)s en 5 équipes de 2.
- Matérialiser 6 zones distinctes :
 - Une zone « questions » au centre du terrain.
 - 4 zones de « défis techniques » pour les épreuves à réaliser.
 - Une zone « pénalité » qui correspond à la zone de réalisation d'une pénalité.
- Inviter chaque équipe à se rendre dans la zone « questions » avant chaque atelier.
- Poser une question à l'ensemble de l'équipe.
 - Si la réponse est bonne : L'équipe se rend sur un des 4 ateliers (ordre à respecter). La réalisation d'un atelier « défis techniques » passe obligatoirement par l'obtention d'une bonne réponse à la question posée.
 - Si la réponse est fautive : L'équipe se rend dans la zone « pénalité ». L'équipe doit repasser par la zone « questions » pour obtenir le droit de se rendre dans l'un des défis techniques.
- Chronométrer chaque équipe (temps global des 4 ateliers) pour déterminer le classement général.

Défis techniques

Défi 1 : Challenge foot : Tirer sur le poteau ou la barre - Tir à 11m.
Défi 2 : Le curling foot : Doser une passe dans une zone définie - 1 frappe de balle imposée. **Défi 3 :** Le jonglage mobile : Jongler sur 30 mètres sans faire tomber le ballon au sol. **Défi 4 :** Le chamboule foot : Tirer (à 10m) sur 5 cônes pour les faire tomber. **Zone Pénalité :** Sprinter sur 80m (40m aller- retour).



QUESTIONNAIRE « CULTURE FOOT »

	QUESTIONS	RÉPONSES
1	Mon 1 ^{er} est sur une même ligne, mon 2 nd sert à présenter la nourriture, mon 3 ^e est le contraire de « avec ». Mon tout est sur le banc de touche.	Remplaçant (rang - plat - sans).
2	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C, 800°C ?	800° C.
3	Combien de stades ont accueilli des matches de l'EURO 2016 en France ?	10.
4	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	Un coup de pied de réparation (il sanctionne une faute commise dans la surface de réparation).
5	À quelle occasion un(e) joueur(se) effectue-t-il un coup de pied de but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	Après une sortie de but (le gardien se charge souvent de cette remise en jeu).
6	Vrai ou faux ? Un(e) entraîneur(e) peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueur(se)s.	Faux (il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique).
7	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	400 000. Ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club.
8	Comment est attribué le camp des équipes avant le début d'un match : suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre ou par tirage au sort ?	Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi).
9	Que désigne l'expression « coup du chapeau » : 3 buts consécutifs inscrits par un joueur(se) dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but marqué de la tête ?	3 buts inscrits dans un match (marqués de façons différentes, le coup du chapeau est « parfait »).
10	En France, quelle compétition est réservée aux équipes de U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	La Coupe Gambardella (créée en 1954 pour permettre aux jeunes de s'aguerrir au niveau national).
11	Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500, 30 500 ?	Près de 17 500.
12	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	Le National 1.
13	En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?	1919.
14	Quel pays a gagné le plus de fois la Coupe du Monde ?	Le Brésil (5 fois).
15	Combien y a-t-il de licencié(e)s à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions ?	Plus de 2 millions.





ACTION TERRAIN

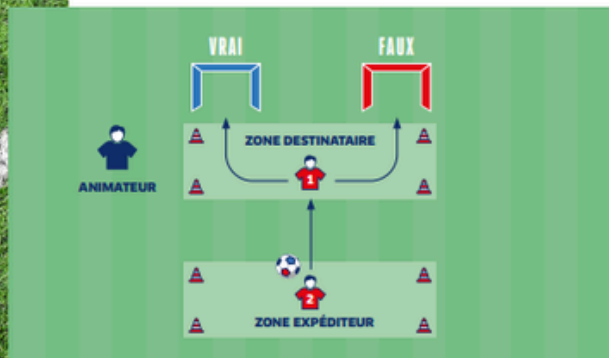
OBJECTIF DE L'ATELIER

Sensibiliser sur les « bons » comportements par l'intermédiaire d'un atelier technique.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Respecter ses partenaires et son éducateur(trice)

MODÉLISATION DE L'ATELIER



CONSIGNES DE L'ATELIER

- Délimiter 2 zones distinctes :
 - Une zone « expéditeur » : c'est la zone de départ.
 - Une zone « destinataire » : c'est la zone de décision qui est matérialisée par 2 portes de sortie : Porte VRAI / Porte FAUX.
- Construire un parcours technique basé sur la réalisation d'une passe, d'un contrôle de balle et d'une prise de décision.
- Demander au « joueur(se) passeur » de se situer dans la zone « expéditeur ».
- Demander à son « partenaire » de se situer dans la zone « destinataire ».
- Demander au « joueur(se) passeur » de réaliser une passe dans les pieds de son « partenaire ».
- Au même moment, poser une question à ce « partenaire » situé dans la zone « destinataire ».
- Demander à ce « partenaire » de contrôler le ballon et de se diriger dans la « bonne » porte (V/F).
- Attribuer le point si la passe est réussie et si la « bonne » porte est franchie.
- Demander au joueur(se) « passeur » de devenir joueur(se) « réceptionneur » à la prochaine session.



QUESTIONNAIRE VRAI/FAUX

	QUESTIONS	RÉPONSES
1	Le rôle d'un arbitre est facile.	Faux Il est seul face aux joueur(se)s, il doit juger et prendre très vite des décisions.
2	Quand tu es sur le terrain, tu peux faire des signes aux supporters pour qu'ils encouragent ton équipe.	Vrai Même si tu as sans doute d'autres choses à faire.
3	Il faut toujours serrer la main de ses adversaires à la fin du match.	Vrai
4	Le capitaine d'une équipe est reconnaissable à ses chaussures fluo.	Faux Grâce à son brassard de capitaine.
5	Un(e) joueur(se) peut recevoir 3 cartons jaunes au cours du même match.	Faux Il devra être exclu du terrain après son 2 ^e carton jaune.
6	Après avoir marqué un but de la main, tu ne dis rien à l'arbitre s'il ne l'a pas vu.	Faux Mieux vaut perdre sans tricher, que tricher pour gagner.
7	Tu peux faire semblant d'être blessé(e) pour gagner du temps ou arrêter une action de but de tes adversaires.	Faux Simuler une chute ou une blessure est considéré comme de l'antijeu.

