

LES SABLES - FC OLLONNE CHÂTEAU



LE CAHIER DE VACANCES !



PLUS FORTS... ENSEMBLE!

Pour l'école de foot
Des U6 aux U11 !

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLLONNE-CHÂTEAU

Pour cet été 2020, 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 sur la seconde partie de cette longue période loin de nos terrains.

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.

Dans un second 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.

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.

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 que nous espérons le plus tôt possible !



Fonctionnement général

Pour chaque semaine, tu trouveras dans ce livret, 2 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.

Programme Educatif Fédéral

Comme tu l'as déjà vu au cours de cette saison, le Programme Educatif 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.

Fil Rouge

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

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 13 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.

A 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 4-5 : Semaine 1

Pages 6-7 : Semaine 2

Pages 8-9 : Semaine 3

Pages 10-11 : Semaine 4

Pages 12-13 : Semaine 5

Pages 14-15 : Semaine 6

Pages 16-17 : Semaine 7

Pages 18-19 : Semaine 8

Pages 20-21 : Semaine 9

Pages 22-23 : Semaine 10

Pages 24-25 : Semaine 11

Pages 26-27 : Semaine 12

Pages 28-29 : Semaine 13

Pages 30-32 : Réponses

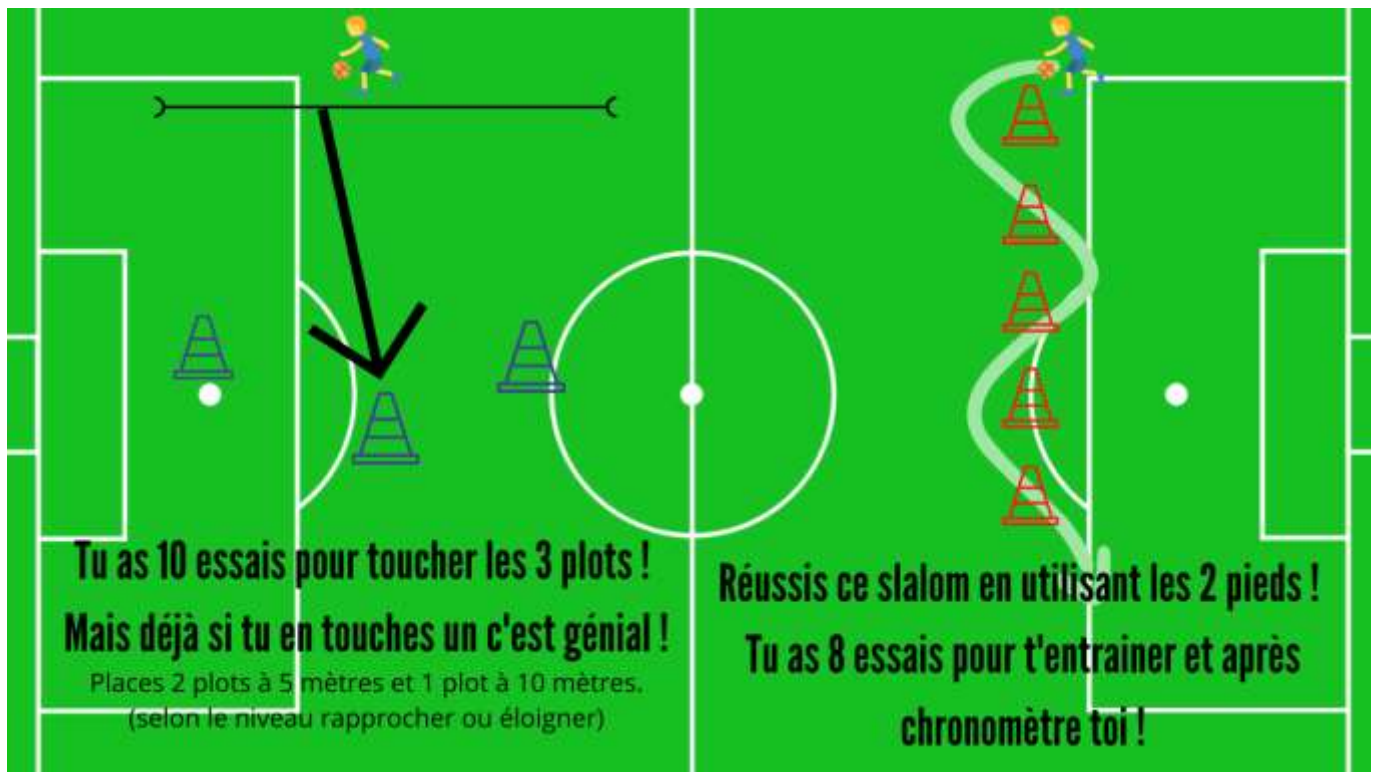
Page 33 : Fin

Calendrier

Semaine 1	1er Juin au 7 Juin	Semaine 6	6 Juillet au 12 Juillet	Semaine 10	3 Aout au 9 Aout
Semaine 2	8 Juin au 14 Juin	Semaine 7	13 Juillet au 19 Juillet	Semaine 11	10 Aout au 16 Aout
Semaine 3	15 Juin au 21 Juin	Semaine 8	20 Juillet au 26 Juillet	Semaine 12	17 Aout au 23 Aout
Semaine 4	22 Juin au 28 Juin	Semaine 9	27 Juillet au 2 Aout	Semaine 13	24 Aout au 30 Aout
Semaine 5	29 Juin au 5 Juillet				

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°1



Programme Educatif Fédéral n°1 : Le Football professionnel

1. Comment s'appelle la plus grande coupe pour une sélection nationale (Pays) ?
 - A- La coupe des pays
 - B- La coupe de la terre
 - C- La coupe du monde
 - D- La coupe de France
2. Quel est le nom du plus haute division du championnat de France ?
 - A- La Division 1
 - B- La Première Ligue
 - C- La Coupe de la ligue
 - D- La ligue 1 Conforama
3. Où se retrouvent les joueurs de l'Equipe de France pour s'entraîner ?
 - A- Au parc des princes
 - B- Au stade de France
 - C- A Clairefontaine
 - D- Aux Sables d'Olonne
4. Quel a été le dernier match que tu as vu à la télé ou au stade ?

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°1

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant 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)

Jeu n°1 : Les Mots Cachés

En t'aidant de la liste de noms de joueuses féminines, retrouve les 3 mots qui se sont cachés dans la grille.

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

A	J
ARNAUD	JARNY
B	L
BOYER	LACHETEAU
C	LAURENT
CAPY	LOGEAIS
CHARDON	N
CHAUVIN	NOIREAULT
CLAVERY	P
D	POIRAUD
DULOUART	PUIROUX
E	R
EDET	RATOUIT
F	RAVON
FAVREAU	ROBIN
G	S
GOUGEON	SAUVETTE

Mot 1 :

Mot 2 :

Mot 3 :

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°2



Programme Educatif Fédéral n°2 : L'Arbitrage

1. Il peut sanctionner un joueur par un carton :

- A- Rouge
- B- Bleu
- C- Blanc
- D- Jaune

2. L'arbitre a le droit d'arrêter le jeu ?

Oui Non

3. Au football l'arbitre est-il sur le terrain ?

Oui Non

4. Les différences entre les tenues des arbitres et des joueurs ?
(Recopie les bonnes réponses)

Sifflets, Casque, Drapeaux de touches, Jean, Pas de Protège-tibias



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°2

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant 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)

Jeu n°2 : Les Charades ! Retrouves les adversaires du FCOC

Mon premier sert de repère secret

Mon second sert de mangeoire pour les cochons

Mon troisième est agréable à regarder

Mon quatrième a des enfants

Mon tout a rencontré le FCOC pour le premier match officiel de l'histoire du club

Mon premier est sur le calendrier

Mon second est un gros caillou

Mon troisième est une note de musique

Mon quatrième est le lieu de la récréation

Mon tout a rencontré le FCOC féminines pour le premier match officiel de la saison

Mon premier est une couleur

Mon second est une voyelle

Mon troisième est sur le calendrier

Mon quatrième est un prénom

Mon tout a subi la plus grosse victoire du FCOC

Mon premier vient avec la musique

Mon second est une consonne

Mon tout a battu le FCOC en coupe de France

Mon premier accompagne souvent les céréales

Mon second est très froid

Mon troisième est quelque part

Mon quatrième est au milieu de l'eau

Mon tout a été vaincu à deux reprises par le FCOC en championnat de R2

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°3



Tu vas devoir faire un X en conduite de balle ! Attention, pas de rature ! Tu as le droit de faire des aller retours !
Réfléchis bien !
Écris le au moins 1 fois. Mais si tu arrives à le faire 10 fois c'est trop cool !

Fais 10 doubles contacts sur place (le ballon touche le pied droit et le pied gauche). Une fois que tu as compté 10 doubles contacts fais un aller-retour le plus vite possible !
Distance entre les 2 plots : 10 mètres.

Programme Educatif Fédéral n°3 : Le vestiaire

Raye ce que tu ne dois pas faire :

- Crier
- Parler à mes copains
- M'habiller
- Insulter
- Ecouter l'éducateur
- Danser sur la table
- Se doucher
- Jouer au foot
- Taper
- Eteindre la lumière
- Manger



Le vestiaire, on le partage !
Saison 2019-2020
LES SABLES – FC OLONNE CHATEAU

Avant de rentrer
Je nettoie mes chaussures

Dans le vestiaire
Je prends ma douche
Je me change
Je ne mange pas

Avant de quitter le vestiaire
Je vérifie que le vestiaire soit propre
Je nettoie le vestiaire en cas de besoin
J'éteins la lumière

PRETS

DE L'ÉCOLE DE FOOT AUX SENIORS. LE VESTIAIRE APPARTIENT À TOUT LE MONDE !

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°3

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant de façon alternée (un coup pied droit, un coup pied gauche)

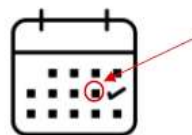
U6 et U7

Si tu as réussi l'étape une, (au moins 7 fois sur 10), essaie de faire plusieurs jonglages avec ton pied fort (5 essais)

Jeu n°3 : Le Rébuteur ! Retrouves les buteurs du FCOC



XXXX Monsieur



Marie



DU



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°4



Programme Educatif Fédéral n°4 : Le Tri sélectif

1. Il existe 5 bacs pour jeter les déchets, sauras-tu les retrouver ?
2. Parmi les éléments suivants, lequel ne se recycle pas ?

- Arrêtes de poisson
- Bouteille plastique
- Trognon de pomme
- Canette de soda

3. Dans le composteur, je dépose mes restes alimentaires, à quoi servent-ils à terme ?
4. Pourquoi est-il indispensable de faire le tri des déchets ?



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°4

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied fort

U6 et U7

Si tu as réussi l'étape une, (au moins 7 fois sur 10), essaie de faire plusieurs jonglages avec ton pied fort (5 essais)

Jeu n°4 : Le Labyrinthe

Alors que Gilbert RAVON (Vice-Président), Vincent ARNAUD (Vice-Président), Patrick BROCHET (Trésorier) et Philippe MATHE (Secrétaire) se sont perdus. Aide notre président Fabrice HOULE à les retrouver et les amener au club house pour une réunion urgente !



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°5

Fais un slalom avec ton ballon, et juste après tir dans le but !

Marques le plus de fois possible sur 10 essais !

Distance entre le slalom et le but : 5 à 15 mètres.

Tu vas aller jusqu'au premier plot, arrive à ce plot, tu recules avec ton ballon en utilisant la semelle jusqu'au premier plot, ensuite vas au deuxième plots rouges, recule de la semelle au plot rouge juste derrière et ainsi de suite !

Distance entre chaque plot : 2 mètres.

Programme Educatif Fédéral n°5 : Faire ses lacets

Comment bien faire ses lacets

Saison 2019-2020

LES SABLES – FC OLONNE CHATEAU

Plus fortes... Plus rapides!

Prépare-toi

Pour avoir ses lacs correctement maintenus, je peux faire le tour de la cheville ou en faisant un nœud.

Le tour de la cheville est le plus sûr pour éviter que les lacs ne se défont.

Le tour de la cheville

Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un nœud extensif pour éviter toute gêne du pied au moment de faire le ballon.

Le nœud extensif

P R E T S

A CHAQUE FOIS QUE TU VIENS AU FOOT, N'HÉSITE PAS À FAIRE UN DOUBLE NŒUD !

1. Comment est-ce qu'il faut commencer pour bien faire ses lacets ?

En faisant le tour de la cheville ou en faisant un nœud

2. A quoi servent les lacets ?

3. Fais tes lacets tout seul et dis-nous si tu as bien réussi !

A. Très réussi B. Moyennement réussis C. Je commence à réussir

D. J'apprends encore

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHATEAU

Fil Rouge n°5

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied faible

U6 et U7

Si tu as réussi l'étape une, (au moins 7 fois sur 10), essaie de faire plusieurs jonglages avec ton pied fort (5 essais)

Jeu n°5 : Le quiz ! Les performances du FCOC !

Quel a été la plus grosse équipe reçue par le FCOC cette saison ?

- a) Le Poiré sur Vie VF
- b) La Flèche RC
- c) Changé US
- d) Fontenay VF

Trois équipes ont rencontrées le FCOC à deux reprises cette saison, quelles sont-elles ?

- a) Ancenis RC 44, Changé US 2, Les Brouzils LSG
- b) Mareuil SC, Mouilleron Sports Football, US La Baule-Pouliguenus
- c) Ancenis RC 44, Mouilleron Sports Football, TVEC Les Sables
- d) FC Montaigu, Changé US 2, Les Brouzils LSG

Nos seniors féminins ont rencontré une seule équipe vendéenne en championnat, quelle est-elle ?

- a) Nieul/Jard
- b) ESM Bretignolles Brem
- c) La Roche ESOF 2
- d) Les Herbiers VF

Pour la première fois de son histoire, le FCOC s'est imposé contre une équipe de Régional 1 (Château Gontier), sur quel score ?

- a) 2-0
- b) 2-1
- c) 4-0
- d) 6-0

Contre quelle équipe, le FCOC B a été tenu en échec sur le score de 3-3 en championnat

- a) ESM Bretignolles-Brem
- b) FC Jard Avrillé
- c) TVEC Les Sables 2
- d) ES Grosbreuil

En s'imposant 3-0 contre le TVEC, les U15 ont validé leur accession en DDS. Sur quel stade a eu lieu ce match ?

- a) Stade des Peuples (La Chaume)
- b) Stade Marcel Guilbaud (Olonne)
- c) Stade des Chirons (Les Sables)
- d) Stade Albert Robin (Le Château)

Le même jour, une équipe féminine s'est offerte la première place dans son championnat, quelle est cette équipe ?

- a) U14
- b) U18
- c) Seniors
- d) U11

Dans le championnat des U18 Féminines à 11, une équipe était invaincue jusqu'en janvier et sa venue à Olonne. Quelle est cette équipe ?

- a) La Roche VF
- b) Le Poiré sur Vie VF
- c) FC Bouaine-Rocheservière
- d) FC Challans

Ateliers Techniques n°6



Programme Educatif Fédéral n°6 : L'importance de la gourde



1. Pourquoi avoir une gourde et pas une bouteille ?
2. Pour que la gourde dure plus longtemps, que faut-il faire ?
(Raye les mauvaises réponses)

- ☐ L'oublier
- ☐ La posée au sol
- ☐ Tirer dedans
- ☐ La lancée le plus loin possible
- ☐ La prendre pour un micro
- ☐ Y faire attention



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°6

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant de façon alternée (un coup pied droit, un coup pied gauche)

U6 et U7

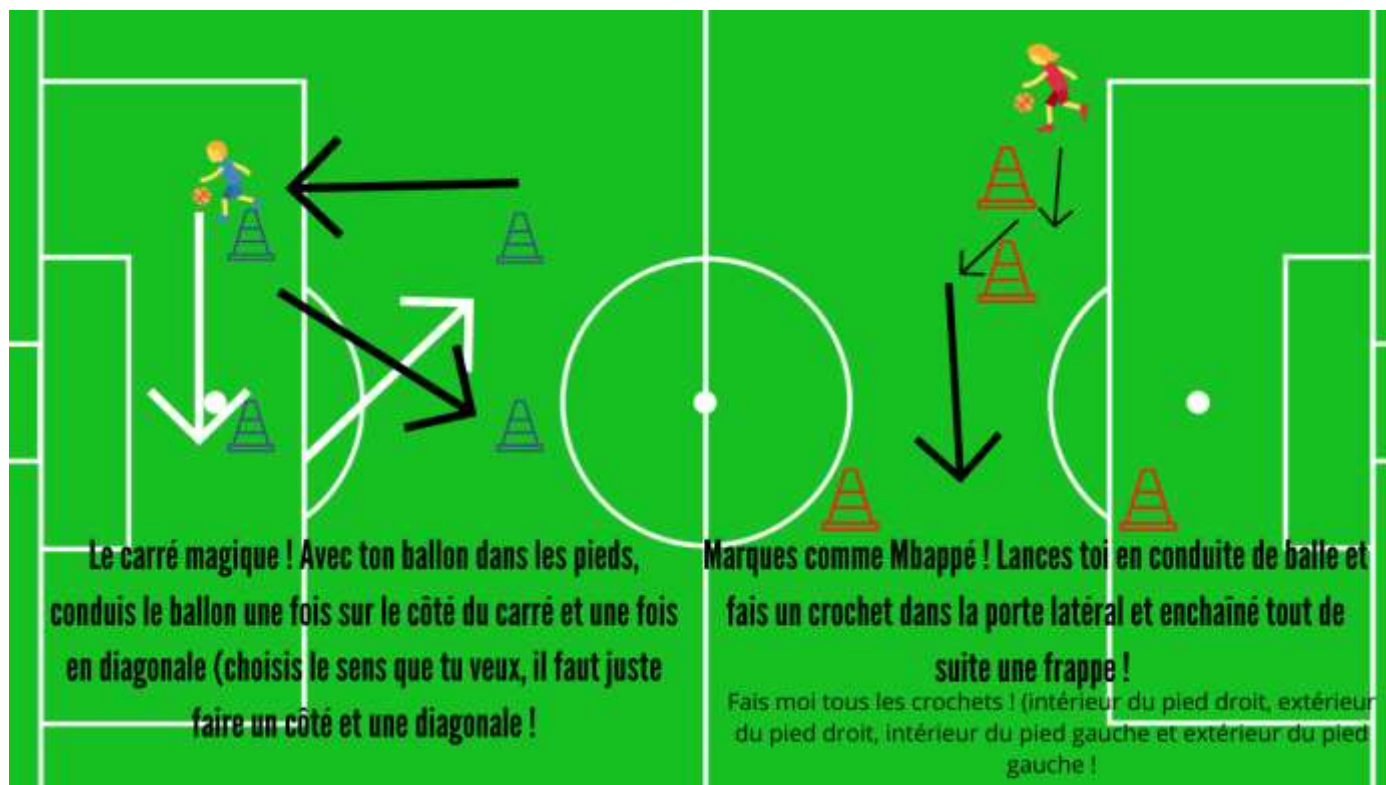
Si tu as réussi l'étape une, (au moins 7 fois sur 10), essaie de faire plusieurs jonglages avec ton pied fort (5 essais)

Jeu n°6 : Le jeu des 7 erreurs !



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°7



Programme Educatif Fédéral n°7 : Thème Mystère

En répondant aux questions suivantes, tu dois retrouver le thème de la semaine.

1. Afin de se protéger et pour protéger les autres, je dois :

-  Lavez mes pieds régulièrement.
-  Lavez mes mains régulièrement.
-  Toussez ou éternuez dans mon coude.
-  Utiliser des mouchoirs à usage unique.
-  Serrez la main à mes amis
-  Restez à 1 mètres des chaque personne.

2. Depuis quelques mois nous devons adopter des gestes :

-  Simples
-  Technique
-  Barrières
-  Clôtures

3. Pour lutter contre le Coronavirus, le gouvernement a mis en place...

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°7

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied fort

U6 et U7

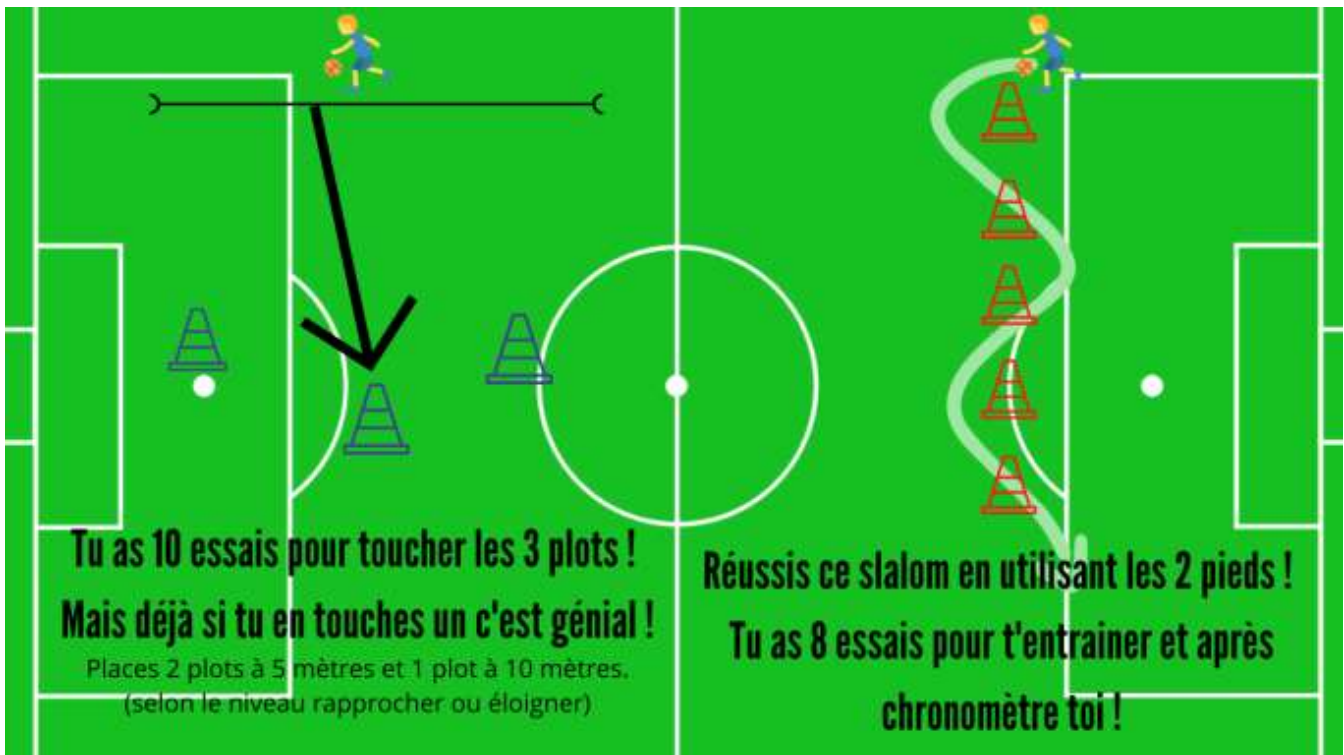
Si tu as réussi les deux premières étapes, réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied sans que ton ballon parte trop haut.

Jeu n°7 : Qui est-ce ? Sauras-tu relier nos bénévoles à leur nom ?

Manon Arnaud			
Educatrice U9F			
Yannick Darmet			
Responsable du Bar			
Freddy Roblin			
Arbitre			
Christophe Laurent			
Membre du Comité des Fêtes			
Claudie Darmet			
Barmaid			
Pierre Rittener			
Arbitre			
René Ravon			
Président du Comité des Fêtes			
			

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°8



Programme Educatif Fédéral n°8 : L'environnement

Quelle solution est la plus écologique ?

1. Quand je viens au foot

- En voiture
- En Vélo

2. J'ai fini ma canette

- Dans une poubelle jaune
- Dans une poubelle classique

3. Je jette mon chewing-gum

- Dans une poubelle
- Par terre

4. Pour boire à l'entraînement

- Bouteille d'eau
- Gourde



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°8

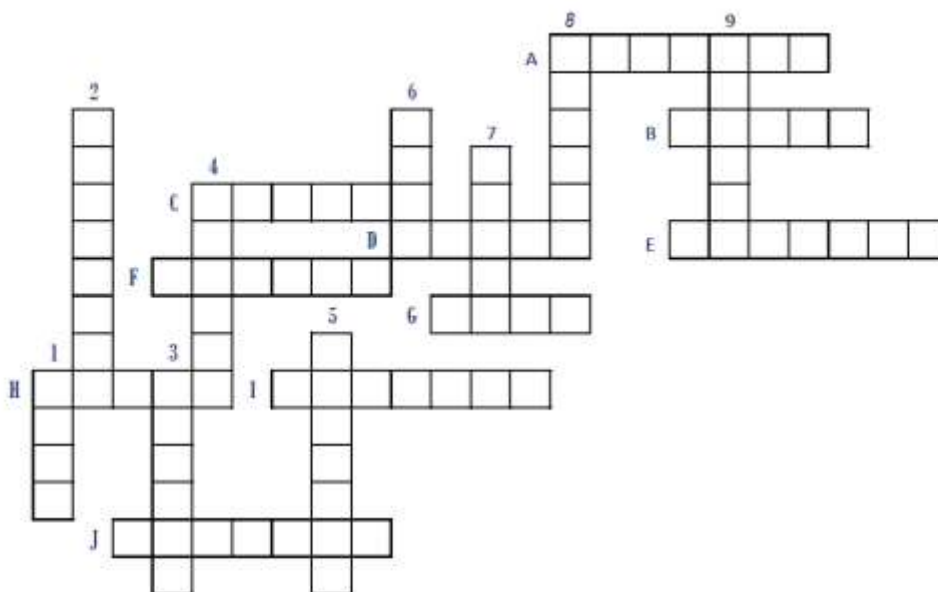
U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied faible

U6 et U7

Si tu as réussi les deux premières étapes, réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied sans que ton ballon parte trop haut.

Jeu n°8 : Mots Croisés, Retrouve les éducateurs de l'école de foot



- a Responsable de la catégorie U6-U7, j'interviens régulièrement auprès des U8-U9
- b Educatrice en charge des U8 et U9 Féminines
- c Educatrice U6-U7, j'étais responsable d'un des groupes du samedi
- d Intervenant auprès des U8-U9, je m'occupe principalement de la labellisation
- e Responsable des U10-U11 Féminines
- f Educateur et salarié du club qui s'occupe de l'équipe U10 les samedis après-midi
- g Jeune et grand éducateur qui a débuter auprès des U6-U7
- h Gardien de but, je m'occupe aussi des U6-U7
- i Educateur U8-U9, je n'ai pas de cheveux et je suis vice-président du club
- j Je suis le responsable du Programme Educatif Fédéral

- 1 Jeune éducateur, j'ai débuter auprès des U6-U7 cette saison
- 2 Educatrice auprès des U10-U11 Féminines, j'accompagne Mélissa sur les terrains
- 3 Intervenant auprès de l'ensemble des catégorie de l'école de foot, je suis aussi stagiaire au club
- 4 Coordinateur Sportif du club, je suis aussi éducateur des U8 et entraîneur des seniors A
- 5 Educateur U8-U9, je n'ai plus beaucoup de cheveux et je suis vice-président du club
- 6 Responsable de l'école de foot, j'intervient principalement auprès des U9 et U11, je suis aussi Youtubeur
- 7 Jamais Sans Gilbert Ravon, je l'aidais auprès des U6-U9
- 8 Responsable du foot adapté, je venais aussi régulièrement en U8-U9 Féminines et en U6-U7
- 9 Educatrice en U6-U7, je suis aussi gardienne en U18 Féminines

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°9



Programme Educatif Fédéral n°9 : Le Fair-Play

1. Donne ta définition du Fair-Play :
2. A partir de cette définition, réalise un dessin qui exprime au mieux cette valeur :



Pour t'aider, tu peux regarder notre montage sur la droite !

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°9

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant de façon alternée (un coup pied droit, un coup pied gauche)

U6 et U7

Si tu as réussi les deux premières étapes, réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied sans que ton ballon parte trop haut.

Jeu n°9 : Stade Marcel Guilbaud, Stade Albert Robin ou les Deux ?



Stade Marcel Guilbaud.



Stade Albert Robin ou



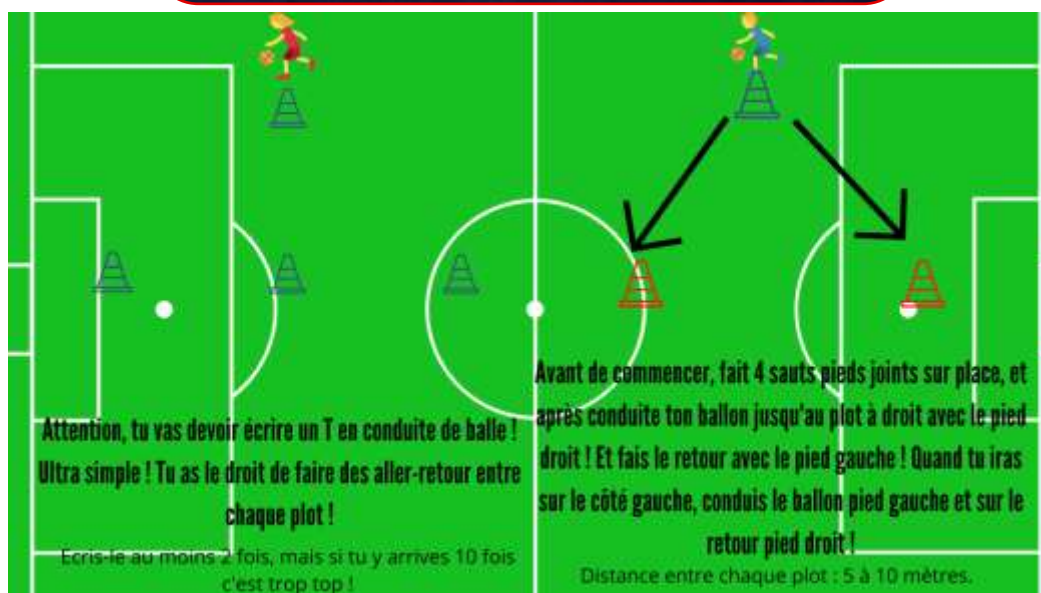
les Deux ?



- - Le FCOC y a reçu l'US Changé
- - Les entraînements de l'école de football devaient y avoir lieu toute la saison
- - Jérémy Charneau y lave les maillots
- - Les matchs seniors y ont lieu
- - J'ai un terrain synthétique
- - Le Comité des Fêtes s'y réunit
- - Les U7 et U9 y ont joué leur premier plateau avec les nouveaux maillots « FCOC »
- - J'ai au moins 2 terrains
- - Sandrine Capy et Freddy Rayon y travaillent
- - J'ai une tribune

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°10



Programme Educatif Fédéral n°10 : Le sommeil

Le sommeil chez l'enfant
Saison 2019-2020
LES SABLES – FC OLONNE CHATEAU
PLUS FORTS... ENSEMBLE!

Les besoins selon les catégories

Catégorie	Recommandation
U6-U7	Entre 11h et 12h
U8-U9	Entre 10h et 11h
U10-U11	Environ 10h
U12-U13	Environ 10h
U14-U15	Entre 9h 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

Pourquoi faut-il bien dormir ?

- Pour bien grandir !
- Pour la mémoire !
- Pour être en forme !

1. Combien de temps dois-tu dormir ?
2. Que faut-il éviter pour bien dormir ?

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°10

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied fort uniquement, Attention, tu dois impérativement lever ton ballon avec ton pied !

U6 et U7

Si tu as réussi les deux premières étapes, réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied sans que ton ballon parte trop haut.

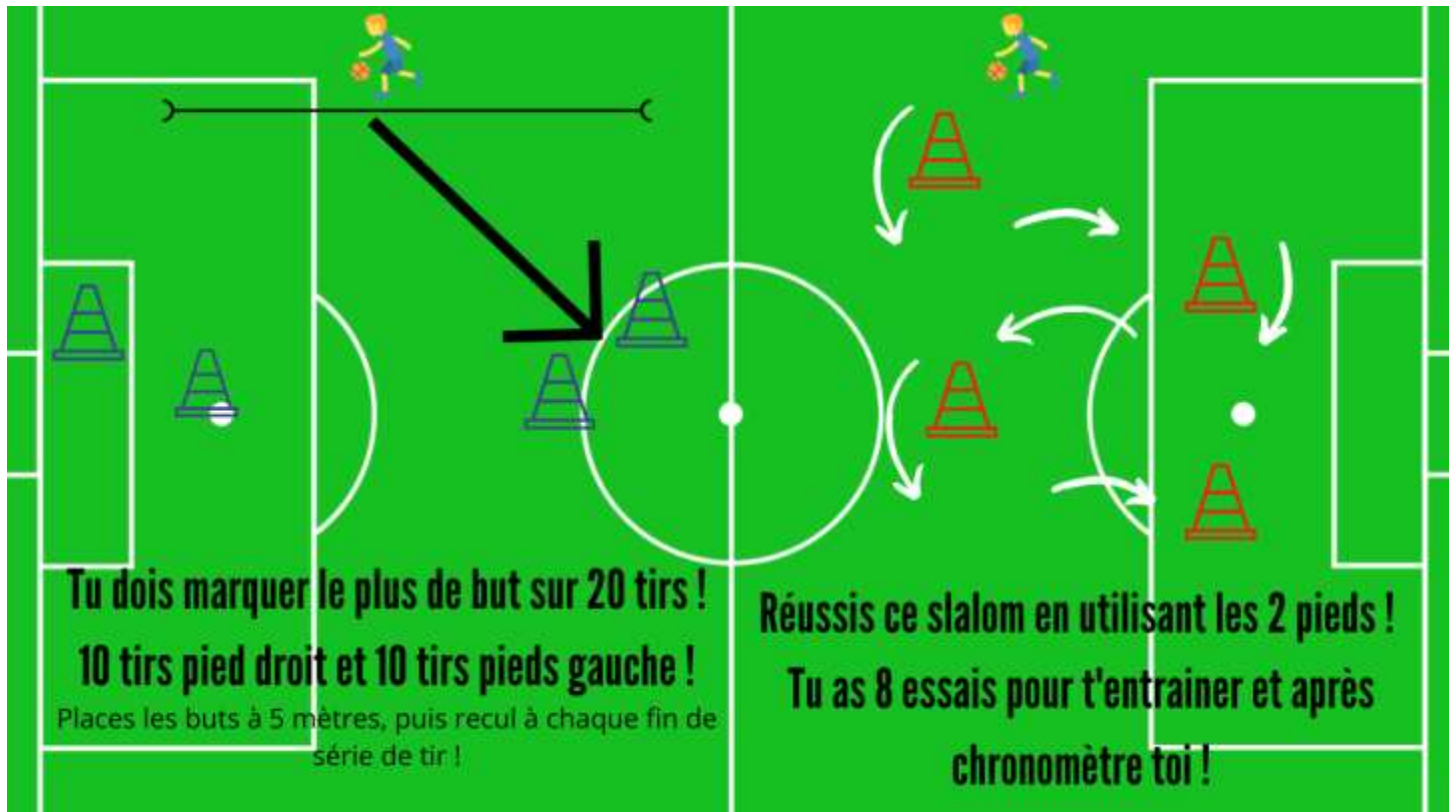
Jeu n°10 : Lettres Mélangées

A partir de ces ensemble de lettres, retrouve les joueurs de l'équipe championne de Régional 2

1	ERBRANEGR	12	TEDE
2	LCET	13	NEAJ
3	RAIMH	14	IEESRUL
4	VAOELYR	15	AUNHARCE
5	IREEVN	16	UEGGEON
6	NVCAALOI	17	IADLPUL
7	YBROEU	18	ELRCVAY
8	MDGOAMENAU	19	CRAAGI
9	JNUALI	20	ECHNASZ
10	LELERVEI	21	GSRSOO
11	LBUTEUA		

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°11



Programme Educatif Fédéral n°11 : Le sac de foot

Entoure ce que tu dois mettre dans ton sac de foot :

- Serviette
- Brosse à dent
- Gel douche
- Chaussure de foot
- Short
- Bouteille de soda
- Tee-shirt
- Sandwich
- Gourde
- Coupe-vent
- Chapeau
- Protège tibia
- Survêtement
- Mes cahiers



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°11

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied faible uniquement, Attention, tu dois impérativement lever ton ballon avec ton pied !

U6 et U7

Si tu as réussi les deux premières étapes, réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied sans que ton ballon parte trop haut.

Jeu n°11 : 3 Images, 1 évènement : Retrouve les évènements du FCOC

Mois de l'évènement	Indice 1	Indice 2	Indice 3
Juillet et Aout			
Septembre			
Novembre et Janvier			
Décembre			
Février			
Juin			

Ateliers Techniques n°12



Programme Educatif Fédéral n°12 : L'alimentation

1. Combien de repas doit avoir un enfant ?



1
4
3
5

2. Enumère l'ai si tu les connais.

3. Je te donne les 7 familles d'aliments et tu dois relier les aliments dans leur famille.



Sucre et produits sucrés
Matière grasse
Viandes, Poisson, Œuf (VPO)
Lait et produit laitiers
Fruits et légumes
Céréales, féculent
Boissons

Steak
Banane
Pates
Fromage
Sucettes
Eau
Beurre



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°12

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant de manière alternée, Attention, tu dois impérativement lever ton ballon avec ton pied !

U6 et U7

Si tu as réussi les deux premières étapes, réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied sans que ton ballon parte trop haut.

Jeu n°12 : Retrouve le ballon



Photo 1



Photo 2

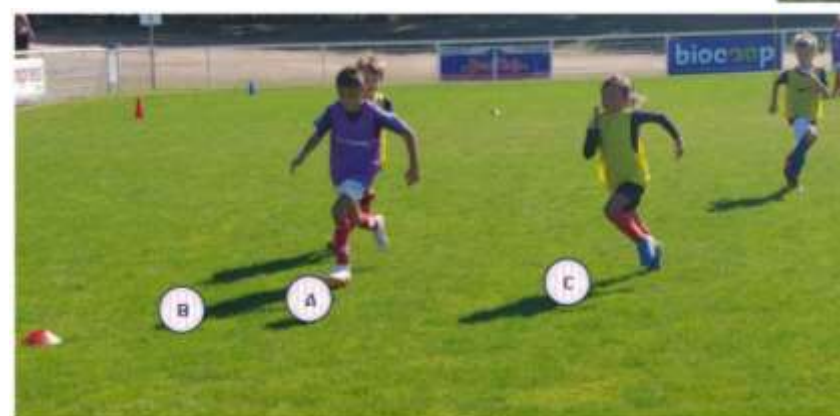


Photo 3

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Ateliers Techniques n°13



Programme Educatif Fédéral n°13 : Révisions Générales

-  Où se retrouvent les joueurs de l'équipe de France pour s'entraîner ?
-  Quelles sont les trois couleurs des cartons de l'arbitre ?
-  Que dois-je faire avant de rentrer dans le vestiaire ?
-  Quelles sont les couleurs de poubelles et à quoi servent-elle ?
-  Aujourd'hui, réussis-tu mieux tes lacets que lors de la semaine 5 ?
-  Pourquoi faut-il privilégier la gourde par rapport à la bouteille ?
-  Pourquoi le gouvernement a mis en place les gestes barrières ?
-  Quand c'est possible, par quel moyen de transport faut-il venir au foot ?
-  Donne ta définition du Fair-Play :
-  Combien de temps dois-tu dormir ?
-  A la fin de l'entraînement et après la douche, quel type de tenue faut-il mettre ?
-  Combien de repas un enfant doit-il manger ?

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Fil Rouge n°13

U8 à U11

Réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied fort, Attention, tu dois impérativement lever ton ballon avec ton pied !

U6 et U7

Si tu as réussi les deux premières étapes, réalise 5 séries (minimum) en jonglant avec ton pied sans que ton ballon parte trop haut.

Jeu n°13 : Retrouve nos voisins !

Lors de la saison 2019-2020, ces clubs ont accueilli nos équipes à deux reprises minimum, qui sont-ils ?



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU

Semaine 1

Programme Educatif Fédéral

1C – 2D – 3C

Mots Cachés

Sables – Olonne - Chateau

Semaine 2

Programme Educatif Fédéral

1ACD – 2Oui – 3Oui – 4Sifflet, Drapeaux de Touche, Pas de protège-tibias

Mots Cachés

Sables – Olonne - Chateau

Semaine 3

Programme Educatif Fédéral

Crier, Insulter, Danser sur la table, Jouer au Foot, Taper

Rébuteur

Cheyenne BOYER, Marylin DULOUART, Audrey CLAVERY

Nathan BULTEAU, Nicolas CAVANIOL, Dimitri PILLAUD

Semaine 4

Programme Educatif Fédéral

1 Verre, Papier, Plastique, Ordinaire, Composte

2 Arrêtes de Poisson 3 Faire du terreau

4 Pour préserver la planète

Semaine 5

Programme Educatif Fédéral

1 En faisant un nœud

2 Pour maintenir la cheville et prévenir les blessures

Quiz

1C, 2A, 3D, 4D, 5C, 6C, 7A, 8D

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHATEAU

Semaine 6

Programme Educatif Fédéral

1 Pour limiter les déchets

2 A rayer :

L'oublier, Tirer dedans, La lancée le plus loin possible

7 Erreurs

Logo FCOC, Interieur, Manche droite,

Logo Ma Gestion Locative, « e », Bas, Logo Puma

Semaine 7

Programme Educatif Fédéral

Thème : Les Gestes Barrières

1 B C D F, 2 C

Un bénévole, une photo

Manon 6, Yannick 1, Freddy 5, Christophe 7, Claudie 4, Pierre 2, René 3

Semaine 8

Programme Educatif Fédéral

1 B, 2 A, 3 A, 4 B

Mots Croisés

A-Germain, B-Manon, C-Jessie, D-Louis, E-Mélissa, F-Freddy, G-Loïc

H-Henry, I-Vincent, J-Gilbert, 1-Hugo, 2-Virginie, 3-Romain, 4-Jérémy

5-Gilbert, 6-Axel, 7-Bruno, 8-Gilles, 9-Agathe

Semaine 9

Programme Educatif Fédéral

Fair-Play : Voir Schéma

Stade Marcel Guilbaud, Stade Albert Robin ou les deux ?

ADHJ : Les Deux

CEF : Stade Marcel Guilbaud

BGI : Stade Albert Robin

LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHATEAU

Semaine 10

Programme Educatif Fédéral

Voir l'affiche

Retrouve les joueurs

Berranger, Clet, Hiram, Lavoyer, Vieren, Cavaniol, Bouyer, Dommangeau

Jaulin, Lelièvre, Bulteau, Edet, Jean, Lesieur, Charneau, Gougeon,

Pillaud, Clavery, Gracia, Sanchez, Grosso

Semaine 11

Programme Educatif Fédéral

A entourer : Serviette, Gel Douche, Chaussures de Foot, Short,
Tee-Shirt, Gourde, Coupe-Vent, Protège-Tibias, Survêtement

3 Images, 1 Evènement

Fêtes de la Moule et de la Sardine

Fête de la Bière

Lotos

Match Solidaire (Téléthon)

Soirée Choucroute

Vide-Grenier

Semaine 12

Programme Educatif Fédéral

1-4 : Petit-Déjeuner, Déjeuner, Gouter, Diner

2-

Viande/Steak, Banane/Fruit, Pâtes/Féculents,
Fromage/Produit Laitier, Sucette/sucre, Eau/Boisson,
Beurre/Matière Grasse

Retrouve le ballon

1B, 2A, 3A

Semaine 13

Programme Educatif Fédéral

1-Clairefontaine, 2-Jaune,Rouge,Blanc, 3-Essuyer Chaussures

4-Jaune/Plastique, Vert/Verre, Bleu/Papier, 5-/ 6-Ecologie

7-Coronavirus, 8-Vélo, 9-/ 10-/ 11-Ville, 12-4

Les clubs qui nous ont accueilli

Saint-Julien Vairé, TVEC, Nieul le Dolent, Ile d'Olonne, Talmont

Longeville, FC Jard Avrillé, FC Sainte-Foy, Grosbreuil

MERCI !



LES SABLES – FOOTBALL CLUB OLONNE-CHÂTEAU



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
Les Plateaux chaque week-ends
La collecte de jouets pour les Restos du Cœur
L'Utilisation des Gourdes
Le goûter de Noël et les Tournois



MERCI !

Germain CHARNEAU, Axel LECLERCQ, Romain GIRARD,
Jérémy CHARNEAU, Sandrine CAPY, Hugo HOULE, Virginie
BRAVIERE, Henry POTEREAU, Gilbert ROBIN, Freddy
RAVON, Jessie TOUILLET, Vincent ARNAUD, Gilbert RAVON,
Louis ORION, Bruno NICOLAIZEAU, Manon ARNAUD, Loïc
COLIN, Mélissa ROBIN et Gilles LEBREVELEC