



Programme P.E.F du mois.

Sommaire

1- La santé



2- Les règles de jeux:



3- Les 5 grandes Valeurs du Football



Le Programme Éducatif Fédéral (P.E.F) est une opération pédagogique issue des expérimentations réalisées depuis plusieurs années par la Fondation du Football (Respect tous terrains) et la Ligue du Maine de Football (Sois foot joue dans les règles). Il s'inscrit dans un projet qui va permettre d'accompagner les clubs dans leur structuration, en les incitant à construire leur projet autour de 4 axes : sportif, associatif, éducatif, encadrement



La Santé

Pour faire du foot , même du sport en général, il est impératif d'être en bonne santé pour espérer être performant lors des matchs et ainsi prendre du plaisir !

1- l'Hydratation:

Bien s'hydrater avant et après l'effort (non pas avec des sodas, mais avec de l'eau bien sûr) est fondamental pour un sportif ,en voici les raisons:

L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et toxines. Elle maintient la température corporelle autour de 37°degrés et permet la garantie du bon fonctionnement de nos articulations. Un humain doit consommer environ 1,5 litres d'eau par jour.

2- Le sommeil:

Adapter son sommeil à ses activités sportives est un élément capital pour un sportif. C'est grâce à ces périodes de repos que nous consolidons notre mémoire et gardons notre cerveau au meilleur de sa forme. Et cela permet à notre corps de recharger ses batteries , il est préférable de dormir minimum 8 h par nuit.

3- l'alimentation:

Bien manger , c'est mieux jouer! Une alimentation variée et adaptée à l'âge contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies (cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, cancers, par exemple). Associée à l'activité physique, elle favorise le maintien du poids. On le répète souvent mais notre corps a besoin d'environ 5 fruits ou légumes par jours.

Avant un effort physique il est recommandé de manger des fruits (banane très bien) , également des fruits secs (amande , figue...)et des féculents (pattes , riz...).Cependant il vaut mieux éviter les produits laitiers difficiles pour la digestion (lait, yaourt ...)

*Petit conseil du mois: Quand je vais aux matchs je pense a prendre un fruit ou un fruit sec dans mon sac ! Et je veille également a bien me couvrir ,afin d'éviter d'attraper des maladies et ainsi me tenir prêt pour jouer!



Les Règles de jeux



Définition des règles du jeux:

On appelle règle de jeu l'ensemble des consignes qui permettent le déroulement d'un jeu dans de bonnes conditions.

Un jeu est déterminé par trois éléments :

- la situation de départ
- le but à atteindre
- les règles : possibilités et contraintes qui doivent être respectées par les joueurs



Pourquoi les sports et les jeux comportent des règles?

Les règles de jeux permettent de donner une identité a chaque jeux et sports. Elles définissent un cadre à respecter pour un bon déroulement , et apporte des difficultés spécifiques au jeu mis en place (résoudre des problèmes, s'entendre les uns avec les autres).Les règles ont donc une visée éducative pour les participants.

Comment apprendre les règles du foot?



Les règles de football sont différentes selon les catégories ,cependant il n'est pas difficile de les trouver , elles sont disponible sur internet ou sur les panneaux d'affichage à cote des vestiaires.

Les 5 grandes valeurs du football

Solidarité

La « Solidarité » est une valeur qui repose sur le sentiment de pouvoir aider son prochain, tous unis dans un même groupe.

Exemple: Encourager mes coéquipiers fait partie de la solidarité.

Respect

Le « Respect consiste notamment à ne pas heurter, vexer, blesser moralement une personne, mais plutôt être polie serviable...

Exemple: Je dis bonjour aux entraîneurs quand j'arrive au foot.

Tolérance

La « Tolérance » est l'attitude de quelqu'un qui admet chez les autres des manières de penser et de vivre différentes des siennes.

Exemple: Je dois accepter que mes coéquipiers ratent des choses, cela pourrait très bien m'arriver

Engagement

« l'Engagement » est une Action pour se lier et s'investir.

Exemple: Je m'engage à participer à la vie au sein de mon club.

Plaisir

Le "Plaisir" est un sentiment agréable ou l'on ressent de la satisfaction.

Exemple: Gagner en équipe.

