

Barkati
Islam

Programme Éducatif Fédéral

Octobre ; thème santé : Action terrain
- Garder la ligne d'eau.

5 sur 70

**SANTÉ
ACTION TERRAIN
Garder
la ligne d'eau**

**U10
U13**

Compétences visées : Bien s'hydrater pour jouer
L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

Modélisation de l'atelier :

Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
 - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
 - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

Espace nécessaire :
• 1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :
• 2 personnes

Effectif idéal :
• 10 à 12 joueurs

Durée de l'action :
• 15 minutes

Matériel nécessaire :
• Quiz « Vrai/Faux » -
• Coupelles - Ballons -
• Plots - Carreaux

Remarques :
• Possibilité de disposer un parcours technique entre les zones « questions » et « VRAI » / « FAUX »
• Possibilité d'organiser l'atelier par équipe.

11



Voici les zones « vrai » et « faux » limitées par les coupelles (pas très voyantes ici, donc traçage au stylet).

L'exercice consistait à répondre à la question que je leur posais, et suite à cette question, choisir la zone « vrai » ou bien « faux » selon leur réflexion.

Chaque bonne réponse leur apportait 1 point.

Très étonné, puisque ils décidèrent eux même de choisir leur réponse sans être influencé par le choix des partenaires.

J'ai pu souligné une attitude édifiante de la part des jeunes, une bonne autonomie et une bonne réflexion.



