



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

**Académie
Bleue
Santé**

Santé

**Engagement
citoyen**

Environnement

Fair-play

**Règles du jeu
et arbitrage**

Culture foot



Nom du club :
**US CHANGE : ACADEMIE
BLEUE**

Dates :
Nov/Déc 2020

Thématiques développées

Nom de l'action

SANTE

Nb participants :
13 (U12 à U15)



Résumé de l'action

REGLES DE VIE

Santé
 Engagement citoyen
 Environnement

REGLES DE JEU

Fair-play
 Règles du jeu et arbitrage
 Culture foot

Dans le cadre de l'Académie Bleue, nouveau projet porté au sein du club de l'US Changé Football, 13 jeunes ont eu accès à des interventions sur le domaine de la santé. Voici des exemples de ce qui a été développé tout au long du cycle 2, novembre/décembre:

1. Initiation à la méditation, réalisé par Valentin Garnier, 6 temps de 15 min tout au long du cycle,

- Non jugement, être dans l'instant présent, prendre conscience,
- Confiance en soi

2. Intervention de Mickael Béchu sur les préférences motrices.

Chaque jeune a pratiqué 4 tests définissant des caractéristiques : Aérien ou Terrien, Oeil moteur gauche ou droite. Oeil dominant gauche ou droite. Introversion ou extraversion.

Mickael a récupéré les résultats des 4 tests de chacun des jeunes et a déterminé le profil pour chacun des jeunes. Ceci permettant aux jeunes d'apprendre à se connaître à partir de sa fonction motrice. Avec le profil déterminé il sera fait un lien sur la fonction mental.

3. Séance découverte de Yoga qui s'est effectué en 3 temps (1. réalisation de postures et adaptation de la respiration, 2. enchaînement des postures, 3. temps de relaxation)

4. Séance découverte de Reïki

5. Intervention de Michel Lepage, sur le don du sang, sous forme de quizz/jeu, chaque jeune devait répondre à une 12zaines de questions liés au don du sang. Chacun est reparti avec le questionnaire corrigée.

6. Intervention de Joris Perrier (kiné) et David Alcock (ostéopathe). Il a été traité l'anatomie de base ; qu'est ce qu'un os, une articulation, un muscle, un tendon ? Il a été vu également les différents types de blessures et à quelles parties anatomiques elle pouvait être associée (fracture = os, déchirure = muscle, ...). Enfin une dernière partie a été réalisé sur la prévention des blessures.

7. Intervention sur les gestes qui sauvent, de la part de Amélie Houdou, via un organisme agréée.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

MEDITATION





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

PREFERENCES
MOTRICES





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

YOGA





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

REIKI





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

DON DU
SANG





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

KINE / OSTEO





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

1ERS
SECOURS

