



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Nom du club :**  
CA EVRON

**Dates :**  
Tout au long de la saison

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

Savoir faire son sac/Bien s'équiper

**Nb participants :**  
Toutes les catégories!



**REGLES DE VIE**

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

**REGLES DE JEU**

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

## Résumé de l'action

### Bien faire son sac, adapter son équipement, des choses qui s'apprennent...

Quelle que soit ma catégorie, je dois être capable de préparer mon sac de football en fonction de la météo et du terrain.

Pour cela nous avons réalisé un affichage où l'on précise ce qu'il faut avoir dans son sac de football par beau temps et par mauvais temps.

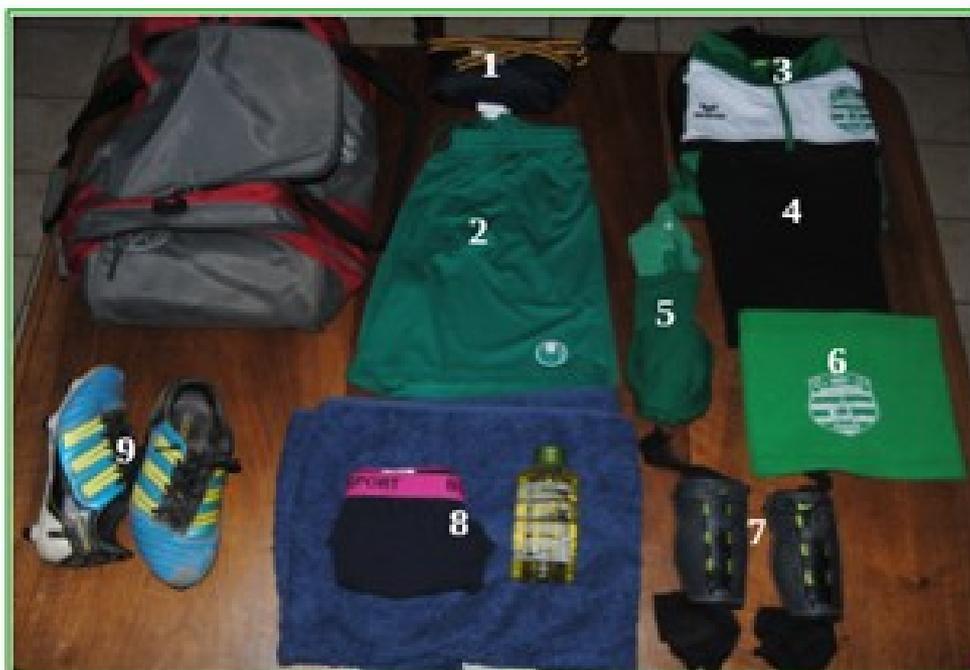
Ces affichages sont positionnés dans les couloirs des vestiaires mais aussi distribués aux parents pour aider les enfants à prendre de l'autonomie...



## SAVOIR FAIRE SON SAC



PAR MAUVAIS TEMPS :



- 1 : Un vêtement de pluie
- 2 : Un short de football
- 3 : Une veste ou sweat
- 4 : Un maillot de football
- 5 : Une paire de chaussettes
- 6 : Un cache-cou
- 7 : Une paire de protège tibias
- 8 : Une serviette, un gel douche et un sous-vêtement de rechange
- 9 : Une paire de chaussure à crampons (moulés ou aluminium)



## POUR LE MATCH, JE M'HABILLE :

---

Short vert et chaussettes vertes aux couleurs du club CA EVRON  
fournis par le club en début de saison

Protège-tibias

Chaussures de football à crampons moulés

***Je n'oublie pas ma veste contre le froid et la pluie  
le temps de m'échauffer  
et quand je suis sur la touche***





## JE N'OUBLIE SURTOUT PAS

---

Mes baskets pour l'entraînement ou les matchs en salle

Ma gourde d'eau marquée de mon prénom

Mon gobelet

ET EN PLUS

J'enlève toutes mes chaînettes, colliers, gourmettes, bracelets, montres et boucles d'oreilles...

Si j'ai des lunettes je les attache avec un cordon





## **APRÈS LE MATCH, JE ME METS TOUT PROPRE**

---

J'enlève mes chaussures avant de rentrer dans le vestiaire

Je peux prendre un douche



Je m'habille avec ma tenue de rechange complète,  
slip, chaussettes, chaussures, maillot, pull et manteau

Je range toutes mes affaires sales et mes chaussures dans un  
sac plastique

Je fais attention à ne rien oublier dans les vestiaires

---

## ET POUR L'ENTRAÎNEMENT

---

*Et bien tout pareil*

Sauf que je n'utilise pas mon short vert et mes chaussettes vertes  
que je garde propres pour le match du samedi



**FACILE !!!**

---

## ET QUAND J'ARRIVE A LA MAISON

---

Je vide mon sac

Je mets mes affaires sales dans le bac à linge

Je nettoie mes chaussures

j'en ai mar' heu





## ***RECAPITULATIF POUR VÉRIFIER MON SAC***

---

- Short vert et chaussettes vertes (MATCH)
  - Short, chaussettes, maillot (ENTRAINEMENT)
  - Protège-tibias
  - Chaussures de football à crampons moulés
  - Baskets pour la salle
  - Survêtement pantalon et veste
  - Veste de pluie
  - Bonnet, gants, tour de coup
  - Un sac plastique pour mettre les chaussures de foot
  - Une bouteille d'eau marquée du prénom
  - Un gobelet
  - Une serviette et un shampoing
  - Tenue de rechange complète (slip, chaussettes, chaussures, maillot, pull)
  - Un sac plastique pour séparer le linge propre du linge sale
-



L'animation a consisté à remplir un sac de sport avec tous les éléments disposés au préalable au sol avec explications et commentaires .





---

La victoire est belle si elle est acquise dans le respect des règles et des autres



**CLUB ATHLÉTIQUE EVRONNAIS FOOTBALL**

---