

« *Projet Stage foot Féminin* »

Du 7/07/21 au 09/07/21

« *Objectifs : Promouvoir les valeurs du sport, la santé et l'égalité* »

Présentation

En pleine période d'Euro (du 11 juin au 11 juillet), le football féminin est en plein essor grâce aux bons résultats de l'équipe nationale (France) et de clubs (PSG et Lyon). Le foot féminin peut s'avérer moins spectaculaire pour certains (cela reste à voir) toutefois il peut se targuer d'avoir une image saine et authentique pour la plupart. Il est réservé pour les hommes dans la conscience collective mais dans la société actuelle l'égalité et l'ouverture d'esprit me paraît très importante pour vivre dans notre société. C'est pourquoi, il est intéressant de pouvoir proposer un stage de découverte et d'initiation au foot féminin.

Intérêt du Stage

Dans un premier temps, les bienfaits peuvent être tant physiques que psychologique. La pratique d'un sport est important pour avoir une bonne santé (cardiaque, musculaire) et aussi sociale (lien avec les autres, échanges). dans un second temps, possibilité de découvrir un nouveau sport avec un engagement que de quelques jours.

Le stage sera encadré par un animateur foot et nous travaillerons sur la santé en proposant des petits déjeuners et goûters équilibrés. En ce qui concerne les repas du midi nous inciterons les parents à fournir un repas adapté pour la bonne santé de leurs enfants (fiches, conseils...)

Lieu du stage

Nous utiliserons les infrastructures de la commune d'Ablis (terrains, vestiaires, salles...) en cas de fortes pluies nous pourrions utiliser le gymnase.

Programme d'activités :

(Horaires de 9h à 17h)

dates	Mercredi 7 juillet	Jeudi 8 juillet	Vendredi 09 juillet
10h-11h45	Séance 1	Séance 2	Séance 3
12h-13h30	repas	repas	repas
14h-16h30	Match/ tournoi	Découverte skate/démo	Intervention DYF Golf foot

Le déroulement d'une journée type) :

9h-10h : petit déjeuner équilibré (travail sur hygiène et santé)

10h-11h45 : séances d'entraînement (exercices, jeux, situation)

12h-14h : repas

14h-16h30 : match, tournois, jeux ludiques....)

16h30-17h00 : goûter fin de la journée.

Dernier jour, l'après-midi remise récompenses et livret pour chaque fille (règles du foot, lexique et culture football féminin).

Détails Séances

Séance 1 : passes, contrôles, parcours motricités...

Matin

Petit dej 10h-10h20 (Hydratation 5 min toutes les 35 min)

Circuit motricité (coupelles, cerceaux, plots....) 20 min

Super 8(coupelle) 20min

Carré magique 20 min, puissance 4 (coupelles, cerceaux) 20min

12h13h30 repas (coupelle, plots, poteaux chasubles)

Beret (10 min), 1,2, 3 soleil (10 min), taureau (15 min), jonglages (15 min)

14h30-16h30

Matches, tournois

16h30- 17h (goûter+ retour de la journée)

Séances 2 : exercices, situation de jeux...

Matin

Petit dej 10h-10h20 (Hydratation 5 min toutes les 35 min)

Balle au capitaine (30 min)

Opposition attaque défense (travail profondeur, déséquilibre) 30 min

Décalage-appui -centre –tirs (côté droit puis gauche) 30 min

12h15-13h30 repas

14h-16h30 initiation skate + démo

16h30-17h00 (goûter+ retours de la journée)

Séances 3 : gestes techniques et tirs...

Matin

Petit dej 10h-10h20 (Hydratation 5 min toutes les 35 min)

- Apprentissage râteau, passément de jambes (30min) (poteaux, cerceaux) 30 min
- tirs sur cible sous forme de jeu (5 essais par passages) (cibles dans les cages) 30min
- jonglages 30 min

12h10- 13h30 repas

13h30-14h00

- matchs (2x15 min)

14h- 16h30 intervention DYF 78 (FFF)

- Foot Golf
- Tennis Ballon

16h30-17h (goûter, retour stage et remises des prix)

« Pour le Stage »

(pour le pique-nique)

Bouteille eau 1,5l

-

Compote ou fruit

-

Salade pâte ou riz (jambon, poulet, emmental, tomates...)

ou

Salade de crudités + œuf dur

-

Barre de céréales

Et

Une tenue sportive

(short- basket-casquette- crème solaire-imperméable)

-

Fortement conseillé : protège tibia, chaussures stabilisés.

***Interdiction* chaussure à crampons**