



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 31 mai au 4 juin 2021

Des chiffres

Le championnat d'Europe de football est une compétition européenne entre les meilleures sélections nationales masculines de football, organisée par l'UEFA. Il se déroule tous les quatre ans, alternant les années paires avec la Coupe du monde. Sa première édition date de 1960 ; l'édition de 2021 (report de 2020) fait office de commémoration et sera célébrée un peu partout en Europe. L'Euro de football réunira 24 équipes et comptera 51 matches, soit 20 de plus que lors de l'Euro 2012. La France a accueilli deux fois cet événement, en 1984 et en 2000. En 2019, la F.F.F a atteint près de 2,2M de pratiquants (2 198 835) mais la féminisation de son effectif (8,4% de licenciées) doit progresser. Depuis la mise en place du plan de féminisation en 2012, la présence des femmes dans le football n'a cependant pas cessé de progresser. Le nombre de licenciées a bondi de moins de 90 000 en 2010-2011 à plus de 200 000 en 2020. Une progression importante sur le plan des pratiquantes mais également dans les fonctions de dirigeantes ou d'encadrantes (éducatrices, arbitres, élèves).

Des enjeux

Le « foot » est pratiqué dans pratiquement tous les pays du monde et dans tous les milieux. La palette des pratiques est large : du football professionnel (qui va occuper bien des médias prochainement !) au jeu de cannette au pied sur un terrain vague en passant par le futsal ou aux quatre types de pratiques du football handisport. Quel que soit la pratique mise en œuvre dans le cadre des « 30 minutes d'activité physique quotidienne », les valeurs du football arrêtées par la fédération française de football doivent être incarnées :

- P comme PLAISIR de jouer à tout âge et tout niveau,
- R comme RESPECT de l'adversaire, l'arbitre, l'encadrement,
- E comme ENGAGEMENT du corps et du cœur,
- T comme TOLERANCE, exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes,
- S comme SOLIDARITE du Football Français et du sport d'équipe.

Clément Lenglet nous rappelle ces enjeux essentiels dans le témoignage ci-dessous qu'il a eu la générosité de nous accorder.

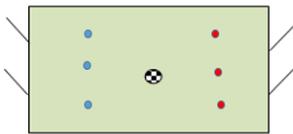
Une proposition : Le 3 contre 3

Règle : Rencontres 3 contre 3 sans gardien de but. Les buts sont d'une largeur de 1m50 à 2 m afin de donner l'opportunité aux enfants de marquer beaucoup de buts !

Matériel : 1 ballon, des chasubles rouges, des chasubles bleues, quatre coupelles ou autres objets pouvant matérialiser les deux buts.

Adaptations handi :

- Mal marchants, amputés, malentendants : pas d'adaptation spécifique.
- Malvoyants et non-voyants : ballon sonore, une personne « indicateur » par but, code de communication par équipe, lignes de touche élastiques à clochettes, une personne en gestion de match.



Sources http://eps.dsdn60.ac-amiens.fr/IMG/pdf/livret_foot_actualise_2017.pdf

Une proposition de notre partenaire Usep

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration technique du Tir
BUT	Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible 1 Ballon par joueur(se)(se). Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débiter. (bleu)
REGLES & CONSIGNES	Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire. 1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon



VARIABLES
Utilisation libre du pied et choix libre du circuit
Geste du Dribble imposé puis liberté de choix du geste technique de dribble
Circuit à Gauche puis à Droite
Dribble du Pied Droit puis du pied Gauche
Proposition d'un geste de dribble par le partenaire

Sources <https://usep60.jimdo.com/rsa-foot/>

et <https://oise.fff.fr/wp-content/uploads/sites/84/2021/05/Guide-de-pratique-Fit-Foot.pdf> <https://lfhf.fff.fr/simple/fitfoot-5-videos-pour-developper-lactivite/>

Témoignage : Clément Lenglet Footballeur international français, joueur au FC Barcelone, président d'honneur du club sportif Chaumontois. <http://eps.dsdn60.ac-amiens.fr/IMG/mp4/temoignage-clement-lenglet-footballleur.mp4>



Je trouve que le dispositif 30' d'APQ est une superbe initiative aussi bien pour les jeunes que pour leurs parents ou leurs enseignants. Cette invitation à une activité physique ou sportive quotidienne permettra des progrès au niveau physique mais aussi mental et favorisera le développement de valeurs formidables telles que l'entraide, la solidarité, le dépassement de soi, la compétitivité... Je soutiens bien évidemment cette démarche (à l'initiative de l'EN, de l'Usep60 et du DOF) qui est aussi une des meilleures clés pour améliorer la confiance en soi et l'estime de soi.