

Le District de Football de l'Orne vous propose 4 actions pour les vacances de la Toussaint pour votre sections Féminines



Journée porte ouverte
100% Féminin



Journée avec les
Centres de Loisir



Stage Foot 100 %
Féminin



Octobre Rose

Faire connaître d'avantage sa section féminine

Fidéliser les joueuses

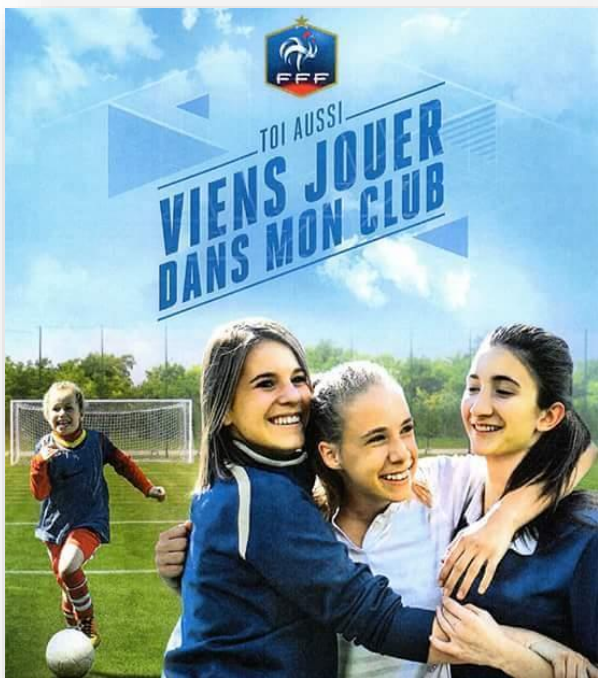
Faire venir de nouvelle joueuses

Apporter de la cohésion et de la convivialité au sein du groupe.



Organiser une journée porte ouverte 100% Féminin

En amont :



Prévoir un nombre d'encadrement suffisant

- Encadrement pour l'accueil des joueuses et des parents
- Encadrement pour les animations terrains et ateliers

Organiser une réunion avec l'ensemble de l'équipe pour définir :

- L'organisation de la porte ouverte et la répartition des tâches
- Les dates, les horaires, et les catégories envisagés

Communication

- Affiches, flyers, dépliant...
- Site internet, et réseaux sociaux...
- Le journal du club
- Les panneaux d'affichage
- Les communiqués de presse
- Auprès des jeunes déjà licenciés (parrainage)
- Association de quartier
- Écoles, Collèges
- Service municipal des sports
- Centre de loisir

**JOURNÉE
PORTES OUVERTES**

Jour –J de la porte ouverte :

JOURNÉE
PORTES OUVERTES

Installation

- Préparer l'aménagement du terrain
- Trousse médicale premiers soins et numéro tél d'urgence.
- L'accueil temps de convivialité



Accueil

- Des joueuses et des parents
- Petit temps de convivialité (café).
- Présentation du club et de l'encadrement : valeurs, le projet et le fonctionnement du club.
- Déroulé de la journée avec protocole sanitaire.
- Fiche coordonnées joueuse à faire remplir par les parents.
- Préparer « le permis de jouer » (invitation pour 3 séances découverte avec date renseignée et remise à chaque participante qui ne l'aurait pas avant.)
- Document club : coordonnées club, éducateur et prochains rendez-vous



Temps d'animation et d'atelier

Covid-19

Si informations déjà effectuées sur la Covid-19, rappel des règles sanitaires pendant 5 à 10 mn aux joueurs(euses) en début de séance par le GPS ou éducateur informé (format classique ou quiz).

- 1 Ballon/joueuses/ motricité
- Ateliers ludiques avec ballon.
- Rencontres foot à 3,4 ou 5



Clôture de la porte ouverte

- Petit mot de clôture et remerciements.
- Rappel des prochains rendez-vous.
- Possibilité de venir avec une copine.
- Goûters offerts aux enfants ou pot de l'amitié (jeunes), temps de partage et d'échanges avec les parent.



Journée avec les Centres de Loisirs

En amont :



Prévoir un nombre d'encadrement suffisant

- Encadrement pour l'accueillir et aller chercher les jeunes si besoins
- Encadrement pour les animations terrains et ateliers



Prise de contact avec le Centre de Loisir

- Téléphone, E-mail
- Convenir d'un rendez-vous avec la direction



Définir les jours d'initiation à la pratique

- Carton d'invitation
- Communication

Jour-J : de la journée avec le Centre de Loisir

Installation

- Préparer l'aménagement du terrain
- Trousse médicale premiers soins et numéro tél d'urgence.
- L'accueil temps de convivialité



Accueil

- Présentation du club et de l'encadrement : valeurs, le projet et le fonctionnement du club.
- Déroulé de la journée avec protocole sanitaire.
- Préparer « le permis de jouer » (invitation pour 3 séances découverte avec date renseignée et remise à chaque participante qui ne l'aurait pas avant.)
- Document club : coordonnées club, éducateur et prochains rendez-vous



Temps d'animation et d'atelier

- 1 Ballon/joueuses)/ motricité
- Ateliers ludiques avec ballon.
- Rencontres foot à 3,4 ou 5



Clôture de la journée d'initiation

- Petit mot de clôture et remerciements.
- Rappel des prochains rendez-vous.
- Possibilité de venir avec une copine.
- Goûters offerts aux enfants.



Stage Foot 100 % Féminin

Prévoir un nombre d'encadrement suffisant et diplômer

- Minimum 2 éducateurs dont un CFF



Organiser une réunion avec l'ensemble de l'équipe pour définir :

- La date, le lieu, le format, le contenu, le public cibler .

• Exemple de planning de stage:

Format 1 : stage 1/2 journée ou journée

Format 2 : stage multi-journées sans hébergement

Communication

- Affiches, flyers, dépliant...
- Site internet, et réseaux sociaux...
- Le journal du club
- Les panneaux d'affichage
- Les communiqués de presse
- Auprès des jeunes déjà licenciés (parrainage)
- Association de quartier
- Écoles, Collèges
- Service municipal des sports
- Centre de loisir

Le stage peut être ouvert aux licenciées du club et aux non licenciées

Plus d'information sur le guide stage été :

https://www.fff.fr/e/guide_stages/guide_stage_ete.pdf

Format 1 : stage 1/2 journée ou journée

A la 1/2 journée:

Horaires	Activités
8h30 - 9h ou 14h - 14h30	Accueil échelonné
9h ou 14h30	Activité sportive séance
10h15 ou 15h45	Activité éducative PEF (temps calme)
11h ou 16h30	Activité sportive tournoi
12h - 12h30 ou 17h30 - 18h	Départ échelonné

A la Journée:

Horaires	Activités
8h30 - 9h	Accueil échelonné
9h	Activité ludique
9h30	Activité sportive : séance + match
10h45	Activités accompagnement scolaire
12h30	Déjeuner
13h30	Activité éducative : PEF (temps calme)
14h30	Activité éducative : PEF (terrain)
15h30	Activité sportive : tournoi
16h30	Goûter
17h - 17h30	Départ échelonné

Format 2 : stage multi-journées

Jour 1		Jour 2		Jour 3	
Horaires	Activités	Horaires	Activités	Horaires	Activités
8h30 - 9h	Accueil échelonné	8h30 - 9h	Accueil échelonné	8h30 - 9h	Accueil échelonné
9h	Activité sportive Fitfoot	9h	Activité sportive séance + match	9h	Activité sportive Fitfoot
9h30	Activité éducative PEF (temps calme)	10h15	Activité ludique	9h30	Activité ludique
10h45	Activité sportive séance + match	11h15	Activité éducative PEF (terrain)	10h45	Activité sportive séance + match
12h30	Déjeuner	12h30	Déjeuner	12h30	Déjeuner
13h30	Activité ludique	13h30	Activités accompagnement scolaire	13h30	Activité éducative PEF (temps calme)
15h	Activité sportive séance + tournoi	15h	Activité sportive séance + tournoi	15h	Activité sportive tournoi
16h30	Goûter	16h30	Goûter	16h30	Goûter
17h - 17h30	Départ échelonné	17h - 17h30	Départ échelonné	17h - 17h30	Départ échelonné

Octobre Rose



Chaque année en octobre, la **campagne de lutte contre le cancer du sein** organisée par l'association **Ruban Rose** propose de lutter contre le cancer du sein en informant, en dialoguant et en mobilisant. Pour l'Association qui œuvre toute l'année pour soutenir la recherche médicale et scientifique et pour informer le plus grand nombre, **Octobre Rose** est une occasion de mettre en lumière celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information et la sensibilisation et de réunir encore plus de fonds pour aider les chercheurs, les soignants

2 actions envisagées :



Action n°1 : Le parrainage : Chaque licenciée ou non licenciée, parents, éducateurs etc . Ce mobilise pour la cause trouvent des parrains, qui lui permettra de récolter des dons en fonction de leur performance. (Défit proposer par le clubs: Jonglerie, Tire, course à pied...)



Action n°2: Journée Foot Diversifier : Inscription au activité de sont choix ouvert à tous. Définir un montant à reverser à l'association « Ruban Rose » ci-dessous le lien.



Site officiel pour faire un don :

<https://www.cancerdusein.org/octobre-rose/octobre-rose>

P.E.F
Programme
Éducatif Fédéral



Le parrainage :



les licenciés ou non licenciés deviennent sensibilisateurs et vont solliciter le parrainage de leur entourage (parents, amis, voisins...) pour récolter les dons en fonction de la réussite du déficit proposer par le club. Pour cela les parrains acceptent, en leur faisant une promesse de don, qui sera ensuite multiplier par le nombre de réussite du déficit.

Exemple de déficit	Explication	Nombre total le jour du déficit
Jonglerie	Nombre de jongles sans que le ballon tombe par terre vous avez le droit a 3 essayes et une surface de rattrapage	Total des jongle effectuer
Tire au but	But avec des cerveaux ou une bâche avec des points 5 tire chacun distance en fonction de l'âge	Total des points comptabiliser
Course à pied	Effectuer le plus grand nombre de toure de terrain de foot à 11 en 10 minutes	Nombre de tour effectuer

Tableau du parrainage

Nom :

Prénom :

Avant le déficit			Jour du Déficit		Après le déficit	
Nom et Prénom du Parrain	Adresse	Promesse de don	Nombre de jongle effectuer	Don total	Signature du parrain	
Pierre	Paris	0,10 €	20	2 €		
Marie	Caen	0,50	20	10 €		
TOTAL		0,60 €	20	12€		



Journée Foot Diversifier :



Proposition des nouvelles pratiques au sein du club durant une ½ journée ou une journée ou ouvert a tous. Inscription pour participer à une activité de son choix l'argent récolter sera reverser à l'association « Ruban Rose ». Restauration possible sur place.

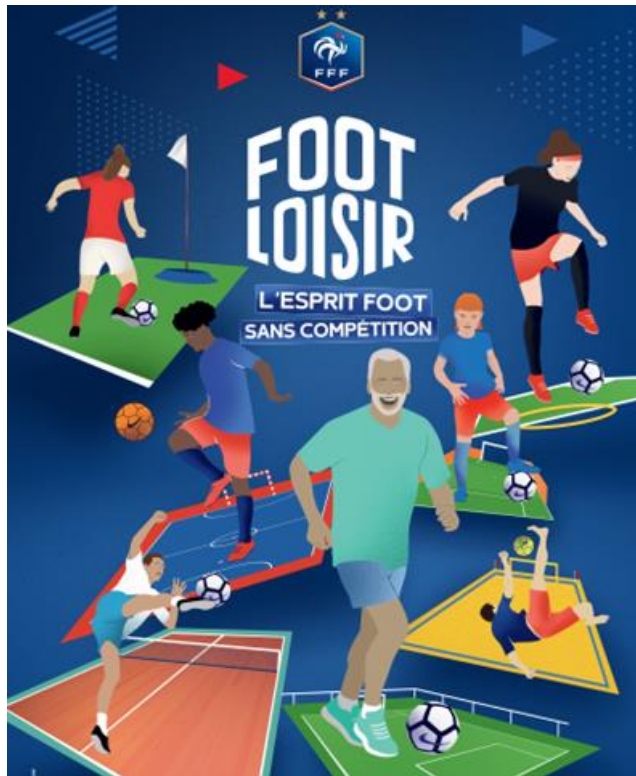
Présentation des nouvelles pratiques ci-dessous:

Exemple de planning :

Horaires	Golf Foot	Fut Net	Foot en Marchant	Foot à 5	Fit Foot
9H-10H	X	X			X
10H-11H	X	X	X		
11H-12H	X	X		X	
12H-13H		X			X



Présentation des nouvelles pratiques



« FOOT EN MARCHANT »

FOOT EN
MARCHANT



Aussi appelé « Walking Football », il est une variante du football qui se pratique à effectif réduit où les joueurs ont interdiction de courir. Cette pratique se déroule sur un terrain de 18 à 30 mètres de large sur 30 à 40 mètres de long. Le foot en marchant est une version plus lente du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous (intergénérationnelle, mixité homme-femme et/ou sociale, inclusion).

RÈGLES DE BASES

Durée préconisée : nombre de périodes modulables en fonction des publics (maximum = 60 minutes)

- Nombre de joueurs : **5 contre 5 ou 6 contre 6** (adaptable en fonction de la taille du terrain et/ou public)
- **Interdiction de courir et de lever le ballon** au dessus de la hauteur des hanches.
- **Pas de hors-jeu**
- **Fautes** : les tacles et contacts sont strictement interdits
- Pour toute **remise en jeu** (touche, coup-franc, engagement...), les adversaires sont à 2 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects
- **Gardien de but** : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied

INSTALLATIONS ET MATERIEL

Ballon Futsal préconisé ou ballon taille 5

- Possible sur toutes surfaces (gymnase, foot5, terrain extérieur...)
- Taille des buts adaptables (utilisés buts existants ou 4x1,8 mètres, 4x2 mètres ou 3x2 mètres)

DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

https://www.youtube.com/watch?v=znNX_WrgMQU&feature=youtu.be

« GOLF FOOT »



La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour atteindre une cible, avec le moins de frappes possibles ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

RÈGLES DE BASES

Pour frapper le **ballon**, il doit être à l'**arrêt**

- **Pratique en individuel** : Atteindre la cible avec le moins de frappes possibles (mise en place d'un PAR pour chaque parcours) ou le plus rapidement possible (possibilité de limite de temps pour chaque parcours)
- **Pratique sous forme de duel** (1 ballon par joueur) : alternance (le moins de frappes possible) ou rapidité
- **Parcours par équipe** (2 ou 3 maximum – 1 ballon par joueur ou un ballon pour 2 ou 3) : minimum de frappes cumulé ou rapidité pour atteindre la cible
- **Variantes** : ballon en mouvement, touches limitées...
- **Biathlon** : 3 trous sur des petits parcours (épreuve de pénalité si échec)
- **Les règles sont à adapter** en fonction du public visé et de la difficulté du parcours

INSTALLATIONS ET MATERIEL

- Complexe sportif, terrain
- Ballon taille 5 conseillé
- (sinon ballon classique)
- Set de 9 cibles + drapeaux
- Fiche de score

DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-OWLte-kk>

« FIT FOOT »

Fit Foot



Possibilité d'intégration dans la pratique traditionnelle pour tous les licenciés en complément de l'accompagnement physique avec un contenu adapté. Il est destiné principalement aux parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants), seniors

RÈGLES DE BASES

Proposer l'activité avec des **musiques rythmées** et variées.

- Pratique **individuelle** ou cours **collectif** en variant les ateliers.
- Pratique majoritairement avec ballon.
- Séance de **45' à 60'**, 1 à 2 fois par semaine.

L'activité proposée est réalisée en fonction des niveaux des pratiquants.

INSTALLATIONS ET MATERIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, jalons constris, senseball, ...
- Un ballon/personne
- Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception/Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme
- Enceinte pour diffuser de la musique
- Espace de pratique : Espace réduit (terrain de Foot5 ou Futsal extérieur/ intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles (attention aux conditions climatiques)

DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=HuUL5ChoCbc&t=4s>

« FUTNET »



Deux équipes de une à trois personnes (2 contre 2 préconisé) séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire (constitué d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement). Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp de l'équipe adverse sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer après un rebond.

RÈGLES DE BASES

- Les matchs se jouent en **un set gagnant**. La première équipe à **15 points** remporte le match. Si les équipes se retrouvent à 14 partout, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait **deux points d'avance**.
 - **Le service** : Un point peut être marqué directement sur le service. Il s'effectue sur la ligne de fond de volée ou demi-volée, une seule tentative possible.
- Rebond et touche de balle** : Un seul rebond autorisé, **2 touches** de balles par joueur.
- Point marqué** : Lorsque que le ballon ne peut être rejoué par l'adversaire ou après deux rebonds consécutifs dans le camp adverse.
- Filet** : Il est interdit de toucher le filet. Si deux joueurs touchent le filet en même temps, le point est à rejouer.
- Engagement** : il doit s'effectuer en diagonale, il ne peut être repris de volée.
- Tracé du terrain : 12 X 6m.

INSTALLATIONS ET MATERIEL

- Filet Tennis-Ballon de 1,10m
- Tracé en silicone
- Ballon taille 5 ou taille 4 selon publics
- Revêtement : Terrain synthétique, gymnase, terrain de futsal extérieur, terrain de Foot5 ou pelouse

DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=aWIX3-q4fJg>



Variante du football qui se joue à 5 joueurs (4 joueurs de champ et un gardien de but) sur un terrain de dimensions réduites extérieur ou intérieur (18 à 20 mètres de largeur et 30 à 35 mètres de longueur) avec un revêtement synthétique et ceinturé par une palissade rigide pouvant être utilisée par les joueurs pour faire rebondir le ballon.

RÈGLES DE BASES

- Durée préconisée : **4 périodes de 12 minutes** (maxi = 60 minutes).
 - **Ballon hors du jeu** : Ballon qui touche le filet ou qui sort du terrain.
 - **Remise en jeu au pied** (adversaire à 5 mètres).
 - **Sortie du ballon derrière le but** : remise en jeu par le gardien de but.
 - **Fautes** : Tenir, pousser, tacler, frapper, s'accrocher à la palissade.
 - **Coups francs tous directs** (adversaire à 5 mètres).
 - **Pas de hors-jeu.**
 - **Surface de réparation** : joueurs autorisés à jouer dans cette zone.
 - **Gardien de but** : Dégagements de **volée et demi-volée interdits.**
- Prise de balle à la main** interdite sur passe délibérée d'un partenaire.

INSTALLATIONS ET MATERIEL

Protège-tibias obligatoire

- Ballon taille 5
- Terrain : centre privé ou installation dédiée au sein du club

DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=5P9p9lOdJkA&feature=youtu.be>

Mise en place des actions tout en appliquent les gestes barrières

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique**
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter**
- Eviter de se toucher le visage**
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres**
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades**

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

0 800 130 000
(appel gratuit)

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

W-2020-0732 208 - 4 mai 2020



Pour plus d'information contacter le District

District de Football de l'Orne



Elisa Monin

- Apprentie BPJEPS
- En charge du développement de la pratique féminine
- Port: 06 79 07 83 09
- E-mail : emonin@footorne.fff.fr



Clément Loudjani

- Conseiller Technique DAP
- Port: 07 83 15 47 96
- E-mail : cloudjani@footorne.fff.fr



Amélie Leteinturier

- Apprentie BMF
- En charge du développement des nouvelles pratiques
- Port: 06 45 08 22 69
- E-mail : aleteinturier@footorne.fff.fr

