



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

**Ligue :** BOURGOGNE FRANCHE COMTE  
**District :** SAONE ET LOIRE DE FOOTBALL  
**Club :**

DATE DE L'ACTION  U6 U9  U10 U13  U14 U19 NB DE PARTICIPANT(E)S A L'ACTION

### CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé  Engagement citoyen  Environnement  Fair-Play  Règles du jeu et arbitrage  Culture foot

**Nom de l'Action :**

### PHOTO DE L'ACTION






**FAIRE SON SAC DE FOOT** 

Il est important de bien préparer son sac de football pour les matchs et les entraînements. Si tu veux passer un bon moment sur le terrain, il est utile d'avoir toutes tes affaires dans un sac adapté au football.

QUAND ?	Y A-T-IL DANS MON SAC ?	FAIT ?
POUR JOUER	<input type="checkbox"/> Un maillot	
	<input type="checkbox"/> Un short	
	<input type="checkbox"/> Une paire de chaussettes de Foot	
	<input type="checkbox"/> Une paire de protège-tibias	
	<input type="checkbox"/> Une paire de chaussures de Foot (Baskets de salle si séance en gymnase)	
	<input type="checkbox"/> Une paire de gants (pour le gardien)	
	<input type="checkbox"/> Une gourde	
	<input type="checkbox"/> Une paire de gants	
	<input type="checkbox"/> Un bonnet	
	<input type="checkbox"/> Un jogging ou collant	
APRES LE MATCH DU L'ENTRAÎNEMENT	<input type="checkbox"/> Une veste de pluie	
	<input type="checkbox"/> Une serviette de douche	
	<input type="checkbox"/> Un produit de douche	
	<input type="checkbox"/> Un caleçon ou slip de rechange	
A LA MAISON, N'OUBLIE PAS DE	<input type="checkbox"/> Une paire de chaussettes	
	<input type="checkbox"/> Des habits de rechange	
	<input type="checkbox"/> Une paire de chaussures	
	<input type="checkbox"/> Un sac pour les chaussures de foot	
	<input type="checkbox"/> Un sac pour les habits de foot	
Et n'oublie pas de vérifier si tu n'as rien laissé dans le vestiaire		
Vider et aérer son sac		
Nettoyer et faire sécher ses chaussures		
Préparer à l'avance ton sac pour le prochain entraînement/match		

### RÉSUMÉ DE L'ACTION

“ ”