

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Fiche Action

Ligue: Normandie
District: Calvados
Club: A.F. Virois

U6 / U9

U10 / U13

U14 / U19

Choix de la thématique

Santé

Engagement  
Citoyen

Environnement

Fair-Play

Règles du  
jeu et  
arbitrage

Culture  
Foot

Date de l'action: 01/03/2021

Nom de l'action : Run and bike

Photo de l'action :



Résumé de l'action :

Le principe était de faire un run and bike, en intégrant le PEF. Les joueurs se répartissaient en doublette, le premier à vélo et le second en courant. Tout au long du parcours, ils pouvaient échanger les rôles. Pour éviter un départ regroupé, nous avons mit un système de biathlon foot. Quatre ateliers football (exercice technique), une fois l'exercice réussi le binôme venait voir l'éducateur (responsable de l'atelier) et devait répondre correctement à la question (question sur les règles du football à 11). Une fois les ateliers terminés ils pouvaient prendre le départ.