

Nom Club	FOOTBALL CLUB PRADEEN	N° Affiliation	530551
Référent	XXXXX	Action du mois de (1)	Décembre

ACTIONS VALIDEES DURANT LA PERIODE

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	Thématiques "Règles de Jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19
Santé	X	X	X	Fair-Play			
Engagement Citoyen				Règles du Jeu et arbitrage			
Environnement				Culture Foot			

Mettre une croix dans les cases correspondant aux actions mises en place auprès des jeunes au sein de votre club

DESCRIPTION DE VOTRE ACTION DU MOIS

Thématique (1)	Santé	Intitulé de votre action	calendrier de Noël
Date de la réalisation	décembre 2020	Lieu	Stade J Cano Prades-le-Lez
		Catégorie(s) (1)	Ttes Catégories

Illustrations

Descriptif synthétique de l'action:

FC Pradéen
5 décembre, 22:46

Ho ho ho, Bonjour !
Le FC Pradéen vous propose un calendrier de l'avent à ouvrir jusqu'au 24 décembre. Ce mois-ci, nous abordons le thème de la Santé. Belle découverte !
Sportivement

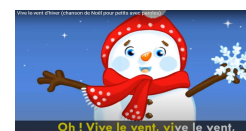
<https://adventmyfriend.com/148653/3ceddd865c/>

Joyeuses fêtes avec le FC Pradéen
Advent Calendar 2020

Les bienfaits d'un bon sommeil

Un sommeil suffisant, en nombre d'heures et en qualité, aide au développement de l'enfant et à ses apprentissages. C'est pendant qu'il dort que l'enfant cimente tout ce qu'il a appris dans sa journée. Dormir suffisamment permet à votre enfant :

- de renforcer ses apprentissages, sur le plan tant du langage que des habiletés motrices, des informations apprises et des stratégies pour résoudre un problème;
- de mieux utiliser son raisonnement logique;
- de mieux gérer ses émotions;
- de rester alerte pendant la journée;
- de se concentrer davantage et plus longtemps;
- de bien se développer sur le plan physique;



Quelle eau réhydrate le mieux ? l'eau glacée, l'eau salée ou l'eau à température ambiante ?

L'eau à température ambiante

600 MUSCLES

Sport • 01:42

A quoi ça sert de faire du sport ?

1 jour, 1 question

COVID-19

Le nouveau coronavirus déclenche une maladie appelée COVID-19 (CO veut dire « corona », VI « virus », D « disease » qui signifie « maladie » en anglais, et 19 correspond à 2019, l'année où est apparue la maladie).

Quelle famille d'aliments est le carburant nécessaire aux muscles et aux organes ?

Le glucide

COMMENT PROTÉGER LA SANTÉ DES SPORTIFS

? ? ?

À QUOI ÇA SERT DE SE LAVER LES MAINS

? ? ?

Une canette de soda équivaut à :

- 3 morceaux de sucre.
- 7 morceaux de sucre.
- 15 morceaux de sucre.

Le calendrier publié le 1er décembre se composait de vingt-quatre fenêtres à ouvrir successivement jour après jour dont 19 cases consacrées au thème de la santé et du sportif, 5 fenêtres ludiques sous forme de devinettes, un chant et un message de vœux consacrés aux fêtes de Noël.

Les thèmes santé abordés étaient : l'alimentation, l'hydratation, le sommeil, les écrans, les bienfaits d'une pratique sportive, l'épidémie covid-19 et l'hygiène des mains, l'échauffement avant le sport, s'habiller et ne pas prendre froid après les séances, l'hygiène du corps, l'hygiène dentaire.

*** Précisions sur L'Utilité - L'Intérêt - Les contraintes - Le projet de Reconstitution de l'action,...**

Le choix a été de présenter de nombreuses informations sur le thème de la santé et de ne pas se cantonner à une seule thématique. Les informations sur divers thèmes permettent de s'adresser et d'intéresser un maximum de personnes. Les supports étaient en priorité sélectionnés pour un public de jeunes afin que le message soit facilement compris mais le contenu des connaissances s'adressait également aux plus grands, soit dans l'information, soit dans la réflexion à porter. Quelques éléments en rapport avec les fêtes de fin d'année, 5 fenêtres, sont venus égayer cette action en y apportant une touche chaleureuse et festive propice à la période de Noël.

Rappel: Pour les clubs "Labellisés" ou postulants au Label, cette fiche peut servir de justificatif de votre engagement actif dans le dispositif "Programme Educatif Fédéral", en nous transmettant au District 34 vos fiches "Action" lors de la saison en cours ou en présentant vos différentes fiches lors de la visite en structure.