



Pour toute l'école de foot !  
Des U6 aux U11



# LE CAHIER DE VACANCES !



*Edition 2023*

Défis techniques - Jonglages - Les skills de RomGi - Culture Club - Programme Educatif Fédéral



**PLUS FORTS...  
ENSEMBLE!**



# Introduction



*Salut ! Je suis Balloninho, l'ami des jeunes footballeurs du FCOC. Mon nom ? Je le tiens d'un artiste du ballon rond : la légende brésilienne Ronaldinho, champion du monde 2002 et Ballon d'Or 2005 !*

*Pendant cet été 2023, je serais à tes côtés pour te donner des conseils et te raconter des anecdotes. Prêt pour cette belle aventure ? Commençons par voir ce qui nous attend.*

Après une superbe saison 2022-2023 passée à tes côtés, l'équipe des éducateurs du FCOC te proposent un été riche en football ! Même si les entraînements s'arrêtent pendant que tout le monde recharge les batteries, tes éducateurs ne t'oublient pas et te proposent un été riche en activités. En suivant ce programme préparé avec soin, tu seras prêt pour démarrer la saison prochaine de la plus belle des manières.

Pendant les 8 semaines d'interruption, tu trouveras une collection d'activités diverses qui t'offriront la chance de travailler ta technique pour progresser toujours plus au travers des différents défis. Au programme ? Les thèmes que tu as déjà vus cette saison et qui n'auront aucun secret pour toi si tu réussis à faire les jeux toutes les semaines ! Conduite de balle, contrôle/passe, tir et dribble sont donc au programme. Les objectifs seront adaptés à chaque catégorie afin de permettre à tout le monde de pouvoir travailler à son rythme et selon ses capacités. Que tu sois U7, U9 ou U11, l'objectif est de t'aider à revenir au top à la reprise.

Nouveauté de cette troisième édition, les skills de RomGi ! Notre éducateur, Romain GIRARD s'est amusé à accomplir différents défis mêlant technique et habilité. Chaque semaine, essaye de faire mieux que lui !

Après cela, tu découvriras notre fil rouge qui sera orienté sur la jonglerie. Que ce soit l'initiation pour les U6-U7, l'apprentissage pour les U8-U9 ou la confirmation pour les U10-U11, les défis seront adaptés à tes capacités !

Si nous mettons un point d'honneur à t'accompagner dans réussite sportive, nous n'oublions pas non plus de t'apporter des connaissances importantes pour la vie de tous les jours. Ainsi, c'est le Programme Educatif Fédéral qui t'accompagnera tout l'été avec un quiz par semaine. Accompagné par une fiche explicative, ta mission sera de comprendre ces fiches pour répondre correctement aux questions. Si certains thèmes sont déjà connus (« Comment Faire son sac ? » ou encore « Du terrain au vestiaire, je joue, je partage ! ») ainsi que des nouveautés qui seront tout aussi importantes pour ton retour sur les terrains.

Pour clôturer tes semaines, nous t'emmenons à la découverte du Football Club Olonne-Château au travers des jeux qui te permettront d'en savoir plus sur ton club !

Si tes éducateurs seront ravis de savoir que tu fais les ateliers qui te sont proposés, saches que tu seras récompensé si tu completes au moins une partie du cahier de vacances !



# Comment ça marche ?

## FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

Pour chaque semaine, tu trouveras dans ce livret, 4 pages d'ateliers proposées par tes éducateurs.

## ATELIERS TECHNIQUES, LES SKILLS DE ROMGI ET LA JONGLERIE

Pour réaliser ces différents défis, du matériel sera illustré sur les schémas explicatif. Si tu n'as pas ces choses à portée de main, n'hésite pas à remplacer les plots par des boîtes de conserves ou les poteaux par des troncs d'arbres !

## PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL

Depuis sa création, le FCOC est réputé et régulièrement récompensé pour son engagement auprès du Programme Educatif Fédéral. Que ce soit des révisions ou une nouveauté, nous t'encourageons vivement à faire les activités proposées.

## LES JEUX DU FCOC

Afin de t'aider à mieux connaître ton club et son fonctionnement, divers jeux te seront proposé au cours de l'été. A la fin de ces 8 semaines, tu seras incollable sur le FCOC, ses équipes et son organisation générale.

## LE « LIVRET DE JEUX »

Un fichier imprimable sera téléchargeable sur le site officiel du FCOC. Ton suivi et tes scores devront y être inscrits. N'hésite pas à le transmettre à ton éducateur référent !

## A QUI ENVOYER ?

U5-U6-U7-U8F : Germain CHARNEAU ([club@lessablesfcoc.fr](mailto:club@lessablesfcoc.fr))

U8-U9 : Romain GIRARD ([romain.girard@lessables.fr](mailto:romain.girard@lessables.fr))

U10-U11 : Axel LECLERCQ ([axel.leclercq@lessablesfcoc.fr](mailto:axel.leclercq@lessablesfcoc.fr))

Féminines (U9 à U11) : Sandrine CAPY ([sandrine.capy@lessablesfcoc.fr](mailto:sandrine.capy@lessablesfcoc.fr))



*Tu ne le sais peut-être pas, mais le cahier de Vacances du FCOC a été imaginé en 2020 par les éducateurs de ton club. C'était une initiative unique en France ! Cette première édition a alors été récompensée par le District Vendée de Football !*

*En 2021, le cahier a été publié dans le magazine Vestiaires, un magazine référence pour les éducateurs de foot. Ensuite, il a été partagé sur les réseaux dans différents pays à travers le monde (Brésil, Belgique et Israël) !*



# Sommaire

**PAGE 1 :** Introduction

**PAGE 2 :** Comment ça marche ?

**PAGE 3 :** Sommaire

**PAGES 4 À 7 :** Semaine 1

**PAGES 8 À 11 :** Semaine 2

**PAGES 12 À 15 :** Semaine 3

**PAGES 16 À 19 :** Semaine 4

**PAGES 20 À 23 :** Semaine 5

**PAGES 24 À 27 :** Semaine 6

**PAGES 28 À 31 :** Semaine 7

**PAGES 32 À 35 :** Semaine 8

**PAGES 36 À 38 :** Réponses

**PAGE 39 :** Fin

## LE CALENDRIER DU CAHIER DE VACANCES

|           |                            |           |                         |
|-----------|----------------------------|-----------|-------------------------|
| Semaine 1 | <i>Du 3 au 9 Juillet</i>   | Semaine 5 | <i>Du 31 au 6 Aout</i>  |
| Semaine 2 | <i>Du 10 au 16 Juillet</i> | Semaine 6 | <i>Du 7 au 13 Aout</i>  |
| Semaine 3 | <i>Du 17 au 23 Juillet</i> | Semaine 7 | <i>Du 14 au 20 Aout</i> |
| Semaine 4 | <i>Du 24 au 30 Juillet</i> | Semaine 8 | <i>Du 21 au 27 Aout</i> |



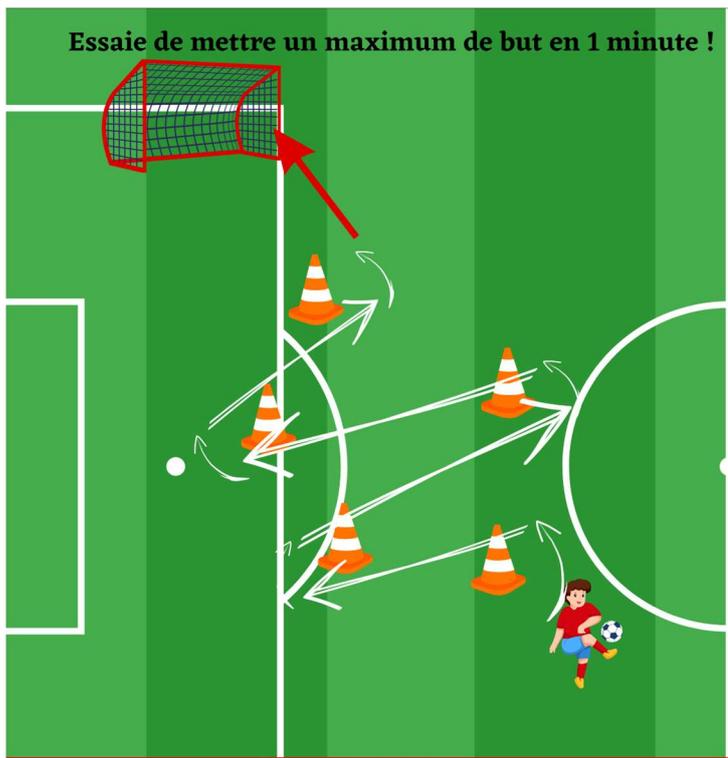
# Semaine 1

Du 3 au 9 Juillet



LES DÉFIS

Techniques

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Essaie de mettre un maximum de but en 1 minute !</b></p>    | <p><b>Chronomètre-toi et essaie de battre ton record !</b></p>   |
| <p><b>DÉFI CROSS-BARRE :</b><br/>Après avoir réalisé le slalom, enchaîne avec une froppe dès la sortie, sans arrêter le ballon. Pour valider ton point, le ballon doit toucher le poteau (ou un tronc d'arbre)</p> | <p><b>DÉFI DES 5 DOIGTS DE LA MAIN :</b><br/>Au plot bleu, pose tes pieds sur le ballon tour à tour puis va faire le tour du premier plot orange et recommence avant d'aller au second plot,... Jusqu'au bout !</p> |



*Tu as réussi ? Félicitations ! Maintenant, es-tu capable de le faire en utilisant tes deux pieds ? Essaie de le faire et de battre ton meilleur temps !*

*Tu n'aimes pas utiliser ton mauvais pied ? Personne ne te verra rater aujourd'hui, profite-en pour le travailler tranquillement !*



# Semaine 1

Du 3 au 9 Juillet



## LES SKILLS DE RomGi



**15 MÈTRES**

Romain a réussi à faire tomber la bouteille à 15m en 5 essais maximum. Commence à 5m puis repousse à chaque fois que tu réussis. Sauras-tu faire mieux que lui ?



## LA PYRAMIDE

### De la jonglerie



U8, U9, U10 et U11

Jongle pied droit, pied gauche et alterner et essaie de te situer sur la pyramide.

U6 et U7

Lâche le ballon avec tes mains et frappe avec le dessus de ton pied pour qu'il remonte dans tes mains (10 essais).



# Semaine 1

Du 3 au 9 Juillet



LE P.E.F.

en folie !

**Comment faire son sac ?**

**PLUS FORTS... ENSEMBLE!**

1. Maillot, Short, Chaussettes, Protège-tibias et chaussures de foot
2. Le Survêtement
3. La Tenue de Ville
4. La Serviette et le Gel Douche
5. Le Coupe-Vent et l'écharpe du club

**POUR LES PLATEAUX, N'OUBLIE PAS LES CHAUSSETTES ET LE SHORT OFFERTS PAR LE CLUB !**

1. Quelle est la tenue à prendre quand il pleut ?
2. Quel est le meilleur moment pour préparer mon sac de foot ?
  - A- 5 minutes avant de partir
  - B- Au début de ma journée de foot
  - C- 2 jours avant
3. Ai-je le droit de m'entraîner sans protège-tibias ?
  - A- Oui
  - B- Non
4. Au FCOC, on recommande un accessoire en particulier, qui ne se porte pas, quel est-il ?
5. Quelles sont les couleurs du maillot du FCOC ?



*Tu savais qu'il existe plusieurs types de crampons pour les chaussures de foot ? En jeunes, seuls les crampons moulés que tu possèdes sont autorisés ! Certains adultes jouant avec des crampons appelés vissés, en aluminium.*



# Semaine 1

Du 3 au 9 Juillet



MISSION

Culture club

## LES MOTS CACHÉS DU COMITÉ DES FÊTES

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | R | C | Z | Y | U | S | I |
| X | G | E | P | O | V | A | O |
| S | C | R | M | R | F | R | L |
| L | H | N | E | V | I | D | E |
| W | O | E | I | N | L | I | K |
| T | U | T | S | P | I | N | O |
| T | C | M | O | U | L | E | E |
| E | R | T | F | I | V | F | R |
| S | O | I | R | E | E | H | I |
| E | U | P | J | R | T | V | O |
| A | T | F | H | G | M | E | A |
| D | E | I | S | P | X | A | N |

Retrouve les mots cachés dans la grille pour retrouver les événements correspondant aux dates et organisés par le Comité des Fêtes du FCOC.

15 Juillet 2023, 4 Novembre 2023 et 6 Janvier 2024

L \_ \_ \_

5 Aout 2023

F \_ \_ \_ de la M \_ \_ \_ \_ et de la S \_ \_ \_ \_ \_

24 Février 2024

S \_ \_ \_ \_ C \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

19 Mai 2024

V \_ \_ \_ - G \_ \_ \_ \_ \_

1. As-tu déjà assisté à un événement du Comité des Fêtes ?
2. Parmi ceux que tu as trouvés, quel est celui que tu voudrais voir ?



*Grâce aux bénévoles du Comité des Fêtes, c'est tout un club qui profite des nombreuses soirées organisées. Pour anecdote, la Fête de la Moule et de la Sardine 2022 a attirée tellement de monde que certaines personnes ont fait la queue pendant 3 heures pour manger !*

*Pierre, Philippe, Frédéric, Patrick, Ludovic, Cindy, Patricia, Catherine, Jean-Charles, Pierre, Gilbert et Marie sont les personnes qui s'occupent du Comité des Fêtes du FCOC. merci à eux !*



# Semaine 2

Du 10 au 16 Juillet

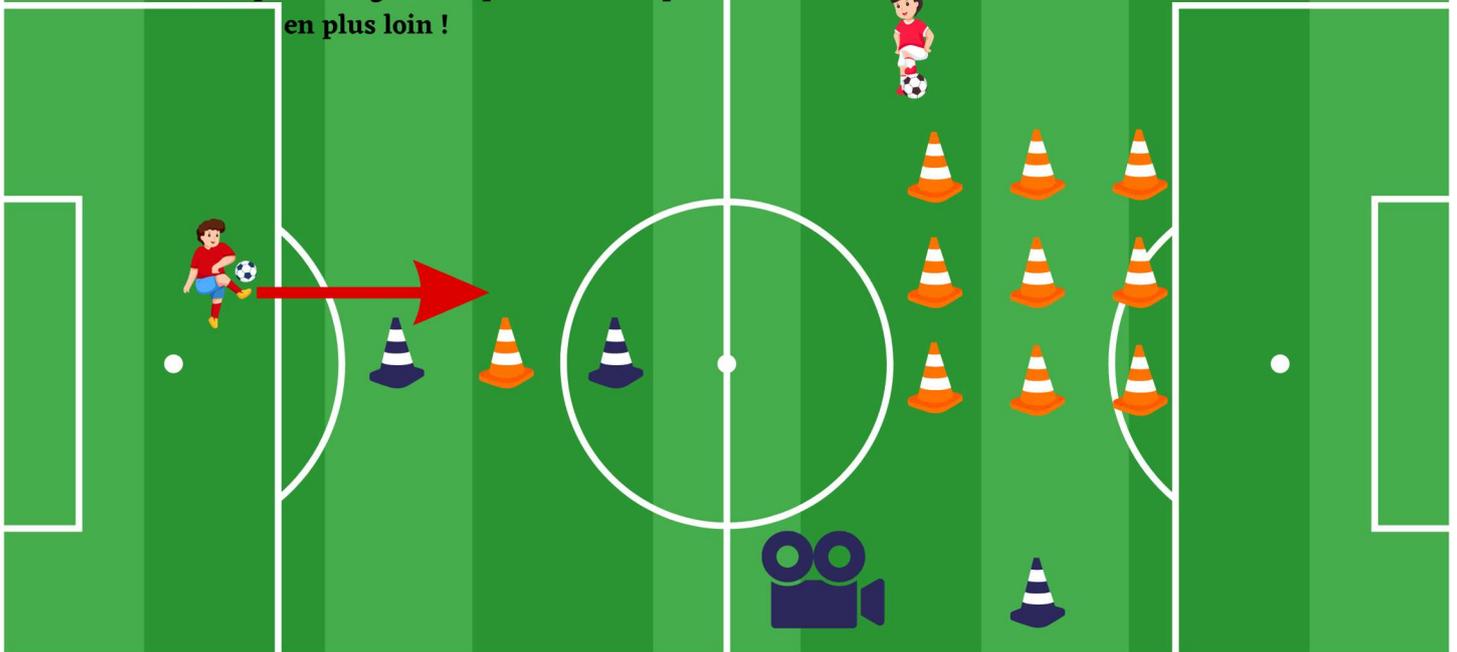


LES DÉFIS

Techniques

En 10 essais, essaie de faire le meilleur score possible !  
Commence avec le plot orange à 7m, puis essaie de plus en plus loin !

Envoie-nous ta meilleure célébration en vidéo !



## DÉFI PRÉCISION :

Depuis la ligne de départ, tir dans le ballon pour qu'il s'arrête le plus près possible du plot orange. S'il dépasse le plot bleu, c'est perdu !

## DÉFI DU FCOC :

Ecrit FCOC en conduite de balle dans le carré puis touche la bouteille en sortant ! Si tu y arrives, viens célébrer ta réussite devant la caméra !



Pour rendre le jeu de précision plus amusant, défie quelqu'un de ta famille !

Le perdant aura un gage !



# Semaine 2

Du 10 au 16 Juillet



## LES SKILLS DE Romain



Romain a réussi à mettre 3 fois le ballon dans la poubelle en 5 essais.  
Sauras-tu faire mieux que lui ?



## LA PYRAMIDE De la jonglerie



### DÉFI DE L'ILE PIRATE !

En restant dans le carré, atteint l'objectif de ta catégorie pour débloquer le trésor !

Tu as 3 essais !

U6 et U7 : 5 pied fort

U8 et U9 : 15 pied fort et 10 pied faible

U10 et U11 : 30 pied fort, 30 pied faible et 30 alternés



*La jonglerie n'est pas l'exercice préféré des jeunes footballeurs. Cependant, elle permet de faire progresser ta maîtrise du ballon plus rapidement !*

*Donc verrouille bien ta cheville, pose le pied au sol entre chaque jonglage et ne tape pas trop fort dans le ballon !*



# Semaine 2

Du 10 au 16 Juillet



**LE P.E.F.**

en folie !

## FAIR-PLAY ET ARBITRAGE



1. Dans quelle catégorie l'arbitre commence à distribuer des cartons ?  
A- U6/U7  
B- U10/U11  
C- U14/U15
2. Ai-je le droit de tacler en école de foot ?  
A- Oui  
B- Non
3. Ou commence le hors-jeu ?  
A- Dans la surface adverse  
B- Au milieu de terrain  
C- Sur tout le terrain
4. Parmi les actions suivantes, qu'est ce qui est le plus fair-play ?  
A- Serrer la main des adversaires avant et après le match  
B- S'énervé contre l'arbitre  
C- Faire mal à l'adversaire et lui serrer la main en s'excusant  
D- Faire mal à l'adversaire et éloigner le ballon pour l'énervé



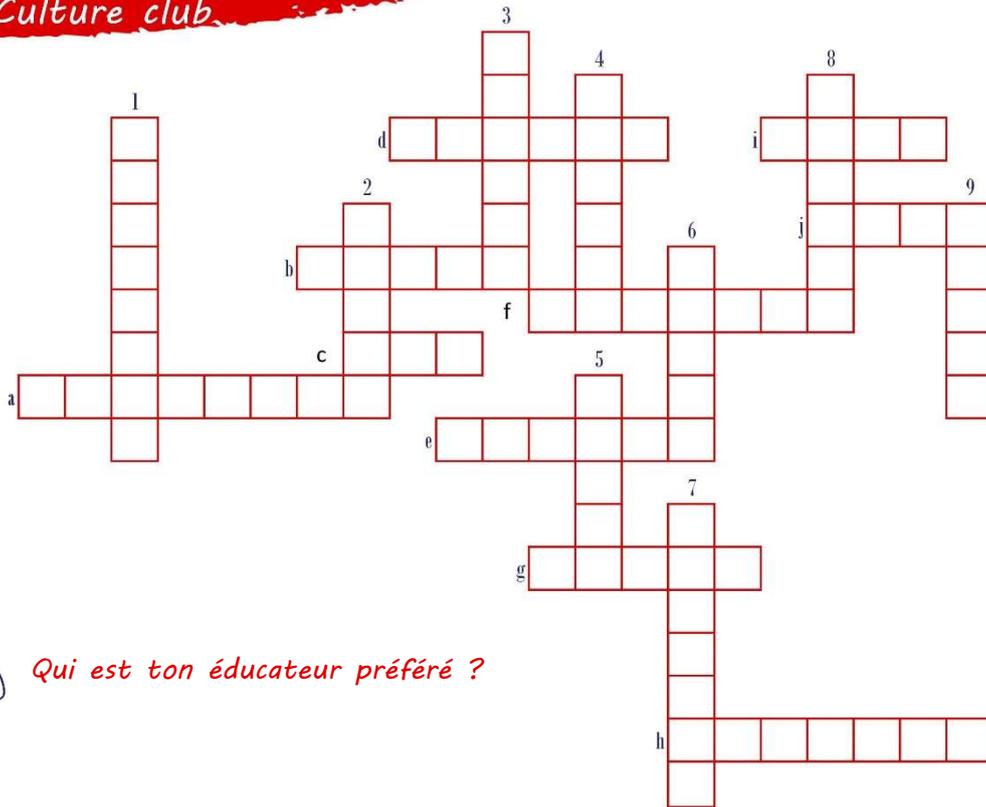
# Semaine 2

Du 10 au 16 Juillet



MISSION

Culture club



Qui est ton éducateur préféré ?

Horizontal :

- a. Ex-internationale tricolore, je suis également responsable de la section féminine
- b. Seul éducateur supporter du stade rennais, j'encadre les U6/U7 et joue en U15
- c. Actuellement en formation, je suis éducateur dans toutes les catégories de l'école de foot
- d. Educateur U6/U7 et joueur en U18, je serais en alternance au FCOC l'année prochaine
- e. Papa d'un beau chien, je suis aussi entraîneur de l'équipe R1, promue en N3
- f. Vieil étudiant, je suis également référent de la catégorie U6/U7
- g. Amateur des pratiques diverses du foot, je suis également président du FCOC et j'encadre les U8/U9
- h. Capitaine de l'équipe senior championne de D1, je suis éducateur en U10/U11
- i. J'ai copié la coupe de cheveux de Matthieu Grosso et je suis également éducateur en U6/U7
- j. Connu aussi sous le nom de Coach Lekôo, je suis responsable de l'école de foot

Vertical :

1. Arrivé cette saison, je suis éducateur U10/U11 où j'interviens les lundis soir
2. Seule joueuse féminine à intervenir chez les garçons, j'encadre les U6/U7
3. Ancien joueur de Germain, j'encadre désormais les U6/U7 avec lui
4. Service au bar, encadrement et organisation, je suis sur tous les fronts. Présente tous les samedis avec les U6/U7
5. Service civique au FCOC, j'ai débuté en R1 cette saison. Aussi, j'ai suivi les catégories U9, U11 et U13
6. Marathonien et diplômé d'un BPJEPS, je suis éducateur en U7, U11 et U13
7. Milieu de terrain en R2F, on me surnomme N'Golo et j'encadre les U11 Féminines
8. Titulaire du BMF, j'ai peu joué cette saison. Je suis responsable des U8-U9 et je également éducateur en U11 et U13
9. Depuis peu titulaire du module U6/U7, j'interviens auprès des IME et des U11 Féminines



LES DÉFIS

Techniques

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Essaie de réussir un maximum de passes en 20 essais</b></p>  | <p><b>Chronomètre-toi et essaie de battre ton record !</b></p>   |
| <p><b>DÉFI DU MUR :</b><br/>Face au mur, place toi à 10m et crées toi un espace d'un mètre. Sur chacune de tes passes, le ballon doit revenir à toi et dans cet espace !</p> | <p><b>DÉFI DU DRIBBLEUR FOU :</b><br/>En utilisant tes deux pieds, pars de 10m en conduite de balle. Arrivé aux plots bleus, réalise ton plus beau dribble avant de passer la porte et recommencer sur les oranges !</p> |



*Si tu veux travailler les passes, le mur sera ton meilleur allié ! En effet, si tu lui envoies mal le ballon, il te le renverra mal. Si tu lui envoies correctement, il te le rendra de la même manière !*

*Comme d'habitude, pense à tout faire des deux pieds !*

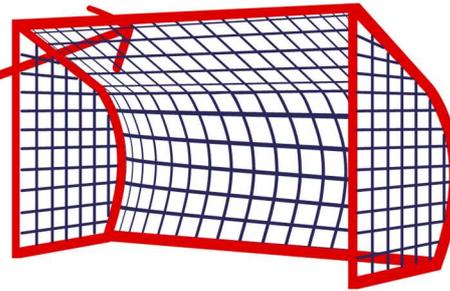


# Semaine 3

Du 17 au 23 Juillet



## LES SKILLS DE RomGi



**13 MÈTRES**

Romain a réussi à toucher 2 fois la transversale 5 essais. Commence à 13m puis, si tu fais mieux, essaye sur les grands buts depuis les 18m !



## LA PYRAMIDE De la jonglerie

### L'ÉCHELLE DE LA JONGLERIE !

En atteignant les objectifs de chaque niveau, essaie d'aller le plus haut possible ! En cas d'échec à un niveau, tu redescends d'un cran.

Tu as le droit à 3 échecs au même niveau, sinon tu as perdu !

| Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 | Niveau 6 | Niveau 7 | Niveau 8 | Niveau 9 | Niveau 10 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 3        | 4        | 5        | 7        | 10       | 15       | 20       | 25       | 30       | 50        |



*Tu as réussi le niveau 10 ? Félicitations, tu es vraiment très fort !  
Maintenant, essaie de le faire en utilisant uniquement ton pied faible puis alterné !*

*En U6, atteindre le niveau 5 serait déjà exceptionnel ! Ne baissez pas les bras.*



# Semaine 3

Du 17 au 23 Juillet



LE P.E.F.

en folie !

**Le tri sélectif !**

**PLUS FORTS... ENSEMBLE!**

**Vert**  
Verre

**Jaune**  
Plastique, Carton, Alu

**Bleue**  
Papier et Journaux

**Maison**  
Organique

**Déchèterie**  
Les gros objets, les bulles, le mobilier, l'herbe...

**En magasin,**  
dans les bacs adaptés  
Plas, ampoules, Cartouches, etc...

**En Pharmacie**  
Les boîtes de médicaments non terminés

**EN PLUS DU TRI SÉLECTIF, L'IDÉAL EST DE TROUVER UN MOYEN DE RÉDUIRE SES DÉCHETS !**

1. Quand j'ai un déchet dans les mains, j'en fais quoi ?
  - A- Je le garde jusqu'à trouver une poubelle
  - B- Je le cache sous un banc
  - C- Je le jette par terre
2. Quel est l'objectif du tri sélectif ?
  - A- Rien
  - B- Prendre soin de la planète
  - C- Faire plaisir à mes parents
3. Sauras-tu deviner quel emballage est le plus écologique ?
  - A- Plastique
  - B- Papier
  - C- Conserve
4. Quelle est la poubelle où l'on met le plus de déchets ?
  - A- Vert
  - B- Jaune
  - C- Maison
5. Chez toi, est-ce que tu pratiques le tri des déchets ?



# Semaine 3

Du 17 au 23 Juillet



MISSION

Culture club

## QUI DIT VRAI ?

Au moment de faire le bilan de cette saison historique, les joueurs de Jérémy CHARNEAU et Kévin DOMMANGEAU sont d'humeur à faire des blagues. Alors que nos deux entraîneurs cherchent à se remémorer les grandes dates, aidez-les à retrouver quel joueur donne la bonne réponse !

|   |                                    |                                 |
|---|------------------------------------|---------------------------------|
| Le 16 Octobre en coupe de France, le FCOC a reçu la plus grosse équipe de son histoire, qui était-ce ?                |                                    |                                 |
|   |                                    |                                 |
| Alexandre GBELLE - SO Cholet  | Benoit COUSSEAU - FC Nantes        | Dimitri PILLAUD - Rodez AF      |
| Le 12 Novembre débutait la folle série d'invincibilité du FCOC avec une victoire à domicile, contre qui ?             |                                    |                                 |
|   |                                    |                                 |
| Ghislain EBANE - La Roche VF 2  | Martin GAROT - Les Herbiers VF 2   | Paul GENDRY - AS Sautron        |
| Le 25 Février, le FCOC s'est imposé chez le leader a pris la tête du championnat. Qui était ce leader ?               |                                    |                                 |
|   |                                    |                                 |
| Yanis GBELLE - La Roche VF 2  | Mathieu BOUYER - Les Herbiers VF 2 | Kenzo LAVOYER - Orvault SF      |
| Du 28 Janvier au 25 Mars, Antoine NAKKACHI n'a pas pris de but en R1 (6 matchs), contre qui cette série a débutée ?   |                                    |                                 |
|   |                                    |                                 |
| Eric EDET - ESA Brissac Quince  | Charly LELIEVRE - Stade Mayennais  | Antoine NAKKACHI - Mulsanne T.  |
| Pour le dernier match de la saison, quelle équipe est venue défier le FCOC ?  |                                    |                                 |
|   |                                    |                                 |
| Cissé BASSOUMBA - Orvault SF  | Fabien LAVOYER - JS Coulaines      | Matthieu GROSSO - USSA Vertou 2 |
| Le Pellerin, Mulsanne, Stade Mayennais et une autre équipe ont perdu 3-0 contre le FCOC, qui est cette autre équipe ? |                                    |                                 |
|   |                                    |                                 |
| Simon GUERLUS - La Roche VF 2   | Romain GIRARD - Les Herbiers VF 2  | Yohann JEAN - Mûrs-Erigne       |
| Contre quelle équipe le FCOC a validé sa montée en N3 ?   |                                    |                                 |
|   |                                    |                                 |
| Killian BERANGER - Mûrs-Erigne  | Charlie GOUGEON - ES Bonchamp      | Modibo TRAORE - JS Coulaines    |



LES DÉFIS

Techniques

**Challenge-toi en réalisant ton meilleur temps !**

**Chronomètre-toi et essaie de battre ton record !**

**DÉFI DES SURFACES :**  
*Entre les deux plots rouges, utilise uniquement la semelle du pied, entre les plots bleus, utilise l'intérieur et entre les plots oranges, utilise l'extérieur ! Fini par un tir !*

**DÉFI DES 5 CIBLES :**  
*En un minimum de temps, fait tomber les 5 cibles, placées à des distances différentes !*



*Pour se déplacer avec la semelle, tu peux choisir d'avancer, d'aller sur le côté ou en course arrière. C'est dans cette situation que la semelle t'aidera le plus !*

*Tu savais que Luka MODRIC, le joueur croate du Real Madrid est un expert de la passe avec l'extérieur du pied ? Même si ce n'est pas la surface idéale pour maîtriser le ballon, il y arrive parfaitement !*

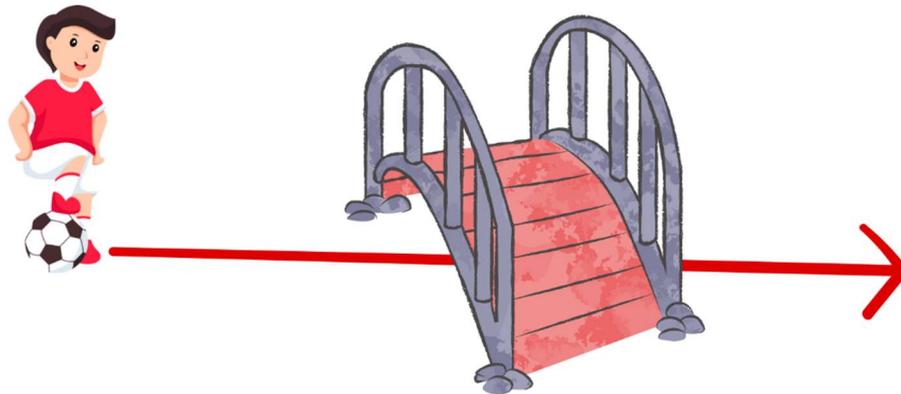


# Semaine 4

Du 24 au 30 Juillet



## LES SKILLS DE RomGi



*Romain a réussi à le faire ! Il a mis un petit pont à ses deux parents ainsi qu'à son petit frère.*

*Es-tu capable de faire pareil avec toute ta famille ?*



## LA PYRAMIDE De la jonglerie



### LA JONGLERIE À LA PLAGES !

Changement de surface ! La jonglerie est un excellent moyen pour travailler ses appuis. En changeant de terrain, ces derniers seront différents.

Fait quelques essais pour t'habituer au sol puis essaie d'atteindre les objectifs de ta catégorie !

U6 et U7 : 5 pied fort

U8 et U9 : 15 pied fort et 10 pied faible

U10 et U11 : 30 pied fort, 30 pied faible et 30 alternés



# Semaine 4

Du 24 au 30 Juillet



**LE P.E.F.**

**en folie !**

**Du terrain au vestiaire,  
Je joue, je partage**

**FIN DE SÉANCE**

*Je ramasse*

- \* Le matériel
- \* Poteaux de corner
- \* Mes affaires

*Je brosse mes chaussures en quittant le terrain*

**LE RANGEMENT**

*Comment je fais ?*

- \* Tout à sa place
- \* Par taille
- \* Par couleur

**HYGIÈNE ET PROPRETÉ**  
*Dans les vestiaires*

**Comportement**

- \* Boire dans ma gourde
- \* Manger des fruits
- \* Chanter pour le FCOC

**L'entretien**

- \* Je trie mes déchets
- \* Je lave ce que j'utilise
- \* Je ne bois pas d'alcool

**PLUS FORTS... ENSEMBLE!**

1. Au stade Marcel Guilbaud, combien y a-t-il de vestiaires ?
  - A- 4
  - B- 6
  - C- 8
2. Pourquoi est-ce qu'il faut toujours laisser le vestiaire propre en sortant ?
  - A- Pas besoin de le laisser propre !
  - B- Pour protéger la planète
  - C- Pour que l'équipe suivante puisse utiliser le vestiaire à son tour
3. Quelle boisson est autorisée dans le vestiaire de foot ?
  - A- Soda
  - B- Eau
  - C- Aucune
- 4- Quel matériel est-ce qu'il faut laisser sur le terrain après l'entraînement ?
  - A- Les buts
  - B- Les coupelles
  - C- Les plots
5. Dans le vestiaire, tu as le droit de chanter pour le FCOC, chante et envoie-nous la vidéo !



# Semaine 4

Du 24 au 30 Juillet



*Mission*

*Culture club*



A chaque rencontre sa question ! Aide Hervé RENARD et l'équipe de France à remporter la coupe du monde 2023 en trouvant la bonne réponse.

*Dimanche 23 Juillet : France - Jamaïque*

Cette saison, les Soccer Mom (Loisirs Féminines) ont disputé une rencontre contre un sponsor. Quel est-il ?

*Optic 2000, Super U, L'Adresse Immobilier*

*Samedi 29 Juillet : France - Brésil*

Combien de matchs ont remporté les seniors féminins en coupe de France ?  
1, 2, 3

*Mercredi 2 Aout : Panama - France*

Quelle a été le thème de l'action PEF mise en place par Aurore CHARDON (Senior) ?

*Découverte du monde professionnel, Plantation d'arbre, Information sur la cyber-sécurité*

*Mardi 8 Aout : Huitième de finale*

Très présentes en U6-U7, comme en section féminine, qui sont ces super-héroïnes du quotidien ?

*Les mamies, Les mamans, les grandes sœurs*

*Samedi 12 Aout : Quart de finale*

Chaque année, Sandrine CAPY et son équipe de bénévoles organisent un tournoi, quel est sa particularité ?

*Il est interdit aux filles, Il se joue uniquement sur des graviers, il est national*

*Mercredi 16 Aout : Demi-finale*

Quelle équipe a défié 4 fois le FCOC cette année en seniors féminines ?

*La Roche VF, Les Herbiers VF, le TVEC*

*Dimanche 20 Aout : Finale*

Une vidéo d'un cri de guerre des U18 féminines a tourné sur les réseaux sociaux cette saison. Quel animal était présent ?

*Un dinosaure, un chien, un hérisson*



*Depuis plusieurs saisons, les seniors féminines du FCOC évoluent en championnat régional. Cette saison, elles ont connu beaucoup de difficultés pour se maintenir et c'est à la dernière journée qu'elles se sont sauvées ! Bravo à elles !*

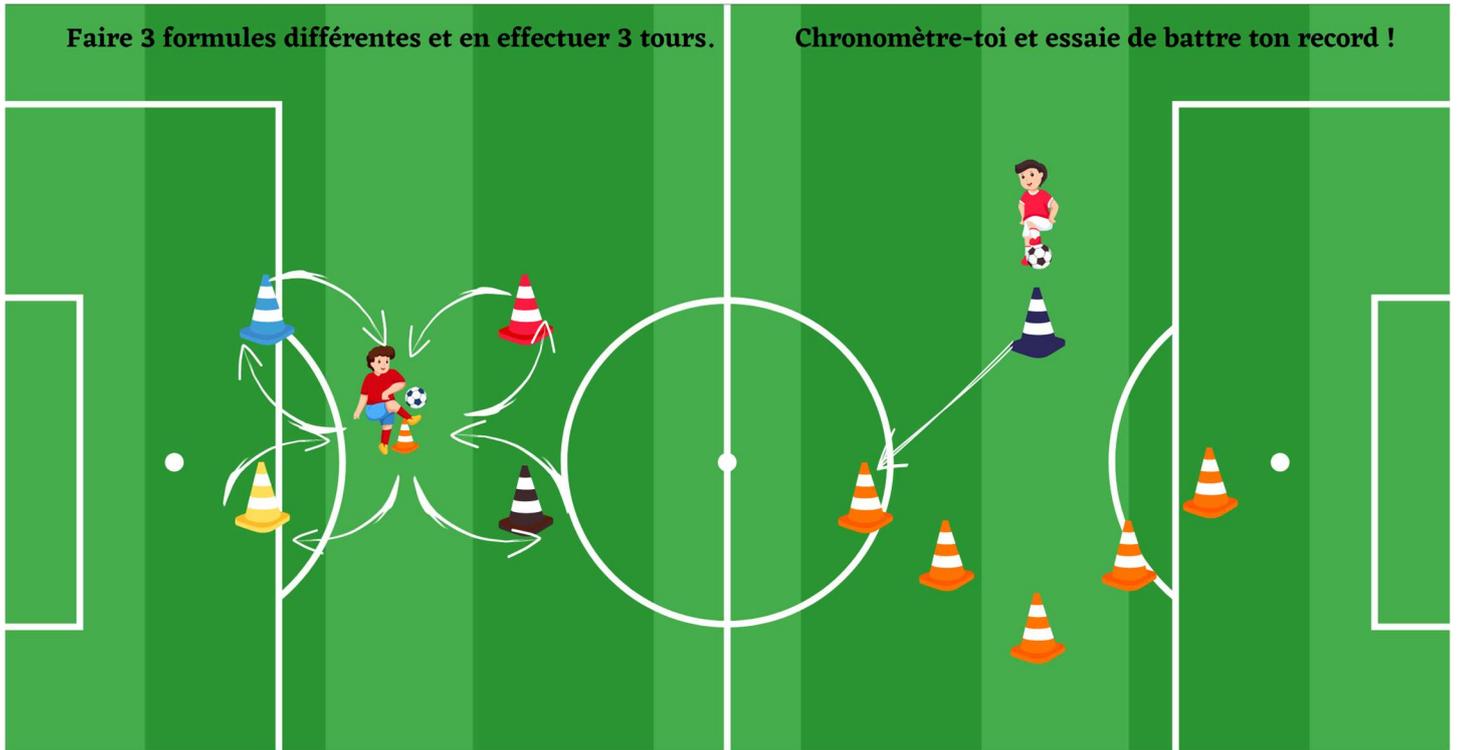


LES DÉFIS

Techniques

Faire 3 formules différentes et en effectuer 3 tours.

Chronomètre-toi et essaie de battre ton record !



### DÉFI 4 COULEURS :

Après avoir choisi ta formule de couleur (exemple : bleu, rouge, jaune et noir). Fais le tour de chacun de ses plots en respectant la formule. N'hésite pas à la changer.

### DÉFI DES 5 PLOTS :

Tir et fait tomber tous les plots le plus rapidement possible. Bats ton record au prochain passage. Fais entre 5 et 8 passages.

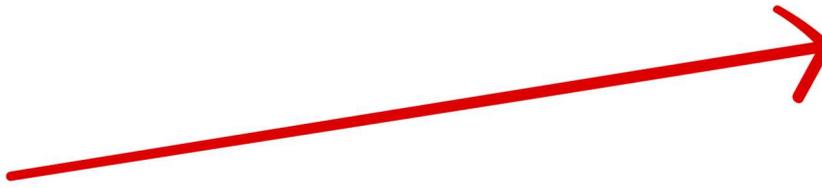


Le défi des 4 couleurs peut aussi être fait sous forme de jeu ! Demande à tes parents de choisir un code couleur et essaie de le retrouver !

Pour le défi des 5 plots, pense à bien regarder ta cible, orienter des épaules et ton pied d'appui en direction de la cible. Quand c'est fait, frappe le ballon de l'intérieur du pied.



## LES SKILLS DE RomGi



**20 MÈTRES**

*Romain a réussi à faire tomber la bouteille du tabouret à 20m en 5 essais maximum.  
Commence à 5m puis repousse à chaque fois que tu réussis.  
Sauras-tu faire mieux que lui ?*



## LA PYRAMIDE De la jonglerie



## LA JUNGLE DES OBSTACLES !

Avant de démarrer, place des obstacles que tu trouves dans le jardin (Chaise longue, bâton, bouée, ... Ou même ton chien !).

Quand c'est fait, essaie de traverser la jungle des objets en jonglant !

Trop difficile, commence par avancer en frappant la balle et en la rattrapant après chaque frappe dans tes mains.



# Semaine 5

Du 31 Juillet au 6 aout



LE P.E.F.

en folie !

**fêtes** L'importance de l'eau (santé)

**PLUS FORTS... ENSEMBLE!**

LES SABLES D'OLONNE FOOTBALL CLUB OLONINE CHATEAU

ÉCOLE FÉMININE DE FOOTBALL OR LABEL JEUNES PFF EXCELLENCE

Selon le poids du corps, les besoins en eau sont différents

| Poids | Besoin     | Poids  | Besoin     |
|-------|------------|--------|------------|
| 30 Kg | 1 Litre    | 90 Kg  | 3 Litres   |
| 40 Kg | 1,3 Litre  | 100 Kg | 3,3 Litres |
| 50 Kg | 1,7 Litre  | 110 Kg | 3,6 Litres |
| 60 Kg | 2 Litres   | 120 Kg | 4 Litres   |
| 70 Kg | 2,3 Litres | 130 Kg | 4,3 Litres |
| 80 Kg | 2,6 Litres | 140 Kg | 4,6 Litres |

72.8%

M. GRAND

Pour bien grandir

Pour aider au bon fonctionnement de tes organes

Pour la température du corps

Les Bonnes attitudes à adopter

JE BOIS QUAND JE FAIS DU SPORT  
JE N'ATTENDS PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE  
QUAND IL FAIT CHAUD, JE BOIS PLUS !  
JE BOIS DE L'EAU A TEMPERATURE AMBIANTE

1. Donne 3 raisons d'avoir une gourde à l'entraînement
2. J'ai le choix entre 3 boissons après l'entraînement, qu'est-ce qui est le mieux ?
  - A- Soda
  - B- Eau
  - C- Eau et Sirop
3. Au moment des repas, à quel moment je dois boire mon verre d'eau ?
  - A- Avant le repas
  - B- Après chaque plat
  - C- A la fin du repas
- 4- Pourquoi mon corps a besoin d'eau ?
  - A- Pour participer au bon fonctionnement de mes organes
  - B- Pour que la pluie ne traverse pas ma peau
  - C- Pour vieillir moins vite



L'eau est aussi très importante pour la planète ! Il est donc très important de ne pas la gaspillée, car on pourrait nuire à la santé de la terre entière.



## Culture club



Hé mon poulet ! Il faut que j'ouvre le bar pour le plateau. Tu m'aides à les retrouver ?

Responsable du bar du stade Marcel Guilbaud (Olonne), Jean-Charles vient de s'apercevoir qu'il a perdu ses clés. Avec l'aide des indices présents au fil de cette chasse au trésor, aide-le à les retrouver ! (Il possède un porte-clés FCOC)



Pour commencer, regardons dans le club house du stade Marcel Guilbaud...

Il n'y a pas de clés sur le canapé, ni sur le bar, seraient-elles sur la table ? Apparemment non...



Oh non ! C'était la clé du local matériel du stade des Nouettes de Jérémie CHARNEAU ! Regardons s'il n'y en pas ici...

Pas de clés sur les buts, ni dans le dernier casier... Ne sont-elles pas au-dessus des casiers ?



Pas de chance ! Cette fois, c'était la clé du local du comité des fêtes du stade Marcel Guilbaud de Philippe MATHE, allons jeter un coup d'œil...

Ici, les clés ne sont visiblement pas sur la table, ni sur les frigos, peut-être sont-elles sur les étagères ?



On n'a vraiment pas de chance ! Cette clé appartient à Sandrine CAPY, il s'agit de celle de son bureau au stade Albert Robin ! Notre fameuse clé ne serait-elle pas ici ?

Pas de clés dans la bannette, rien non plus dans le carton... Est-il possible qu'elles soient simplement sur un bureau ?



C'est bon, on a réussi ! Merci mon p'tit rate ! On peut commencer le plateau maintenant !

Enfin, tu as réussi ! Retournons vite au stade Marcel Guilbaud pour ouvrir le bar !



# Semaine 6

Du 7 au 13 aout

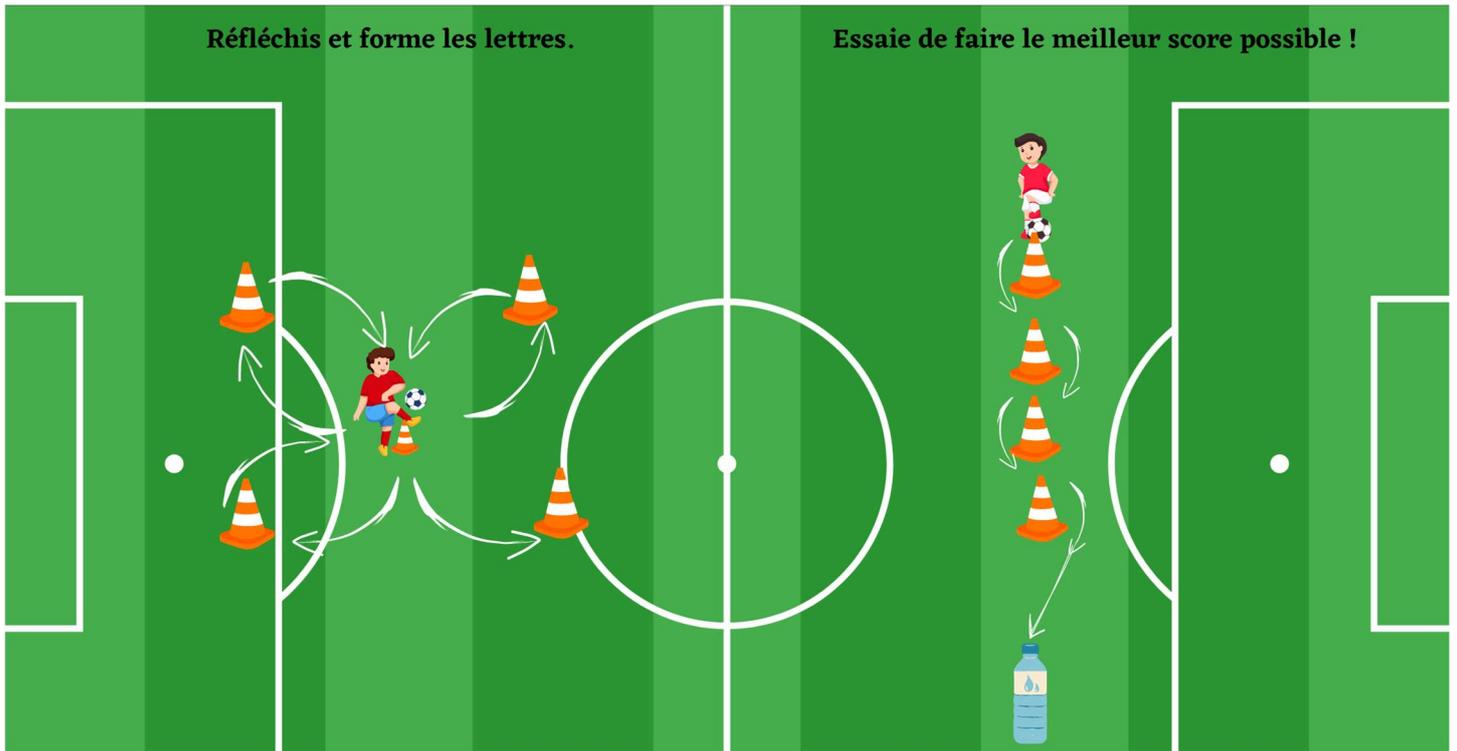


LES DÉFIS

Techniques

Réfléchis et forme les lettres.

Essaie de faire le meilleur score possible !



**DÉFI DU X :**

Formes moi un X en portant du plot de ton choix. Forme-le en portant de 3 plots différents. Ensuite, forme-moi un W, en portant de 3 plots différents encore une fois.

**DÉFI BOTTLE SHOOT :**

Effectue le slalom avec ton ballon, et vises la bouteille pour la faire tomber ! Tu as 15 tentatives, fais la tomber le plus de fois possible !



Pour faire des slaloms, Léo Messi est le meilleur joueur du monde. Un jour, lors d'un match de championnat d'Espagne contre Getafe en 2007, il est parti du milieu de terrain pour slalomer entre ses adversaires avant de marquer le but !



# Semaine 6

Du 7 au 13 aout



**LES SKILLS DE**  
*RomGi*



## **RDV SUR YOUTUBE**

*Romain a réussi à appris à faire un SLAP grâce à un tuto Youtube, à ton tour !*



*Avec mon nom, tu te doutes sûrement que j'aime le football spectaculaire !  
Figure-toi que de nombreux gestes techniques existent. Mon préféré ? La  
roulette de Zinedine Zidane ! Va la voir sur internet et entraîne toi, elle  
peut être utile sur le terrain.*



**LA PYRAMIDE**

*De la jonglerie*



## **JOUONS LA PLUS PETIT !**

Augmentons la difficulté ! Change de balle (Tennis ou Handball) et essaie de jongler avec !

Quel sera ton meilleur score ?



# Semaine 6

Du 7 au 13 aout



LE P.E.F.

en folie !

**Bien manger, c'est pour mon bien !**

MANGÉ ÉQUILIBRÉ, ÇA PERMET :

- ☞ D'être en bonne santé
- ☞ D'être bon en sport
- ☞ De bien grandir

**LA ROUE DES BESOINS DU FCOC**

POUR ALLER PLUS LOIN :

- ☞ Manger varié
- ☞ En quantité raisonnable
- ☞ Privilégier les produits frais

**PLUS FORTS... ENSEMBLE!**

1. Une bonne alimentation ne comprend pas :
  - A- Du fer
  - B- Des vitamines
  - C- De l'acier
  - D- Des minéraux
2. Avant le sport, il vaut mieux manger :
  - A- Une pizza
  - B- Un fruit
  - C- Un Yaourt
3. Pour bien manger, est-ce que c'est mieux, si ce sont mes parents et moi qui faisons à manger ?
  - A- Oui
  - B- Non
4. Pour aider mon corps à accepter ce que je mange, il vaut mieux
  - A- Manger le plus vite possible
  - B- Manger en marchant
  - C- Manger assis en prenant son temps



# Semaine 6

Du 7 au 13 aout

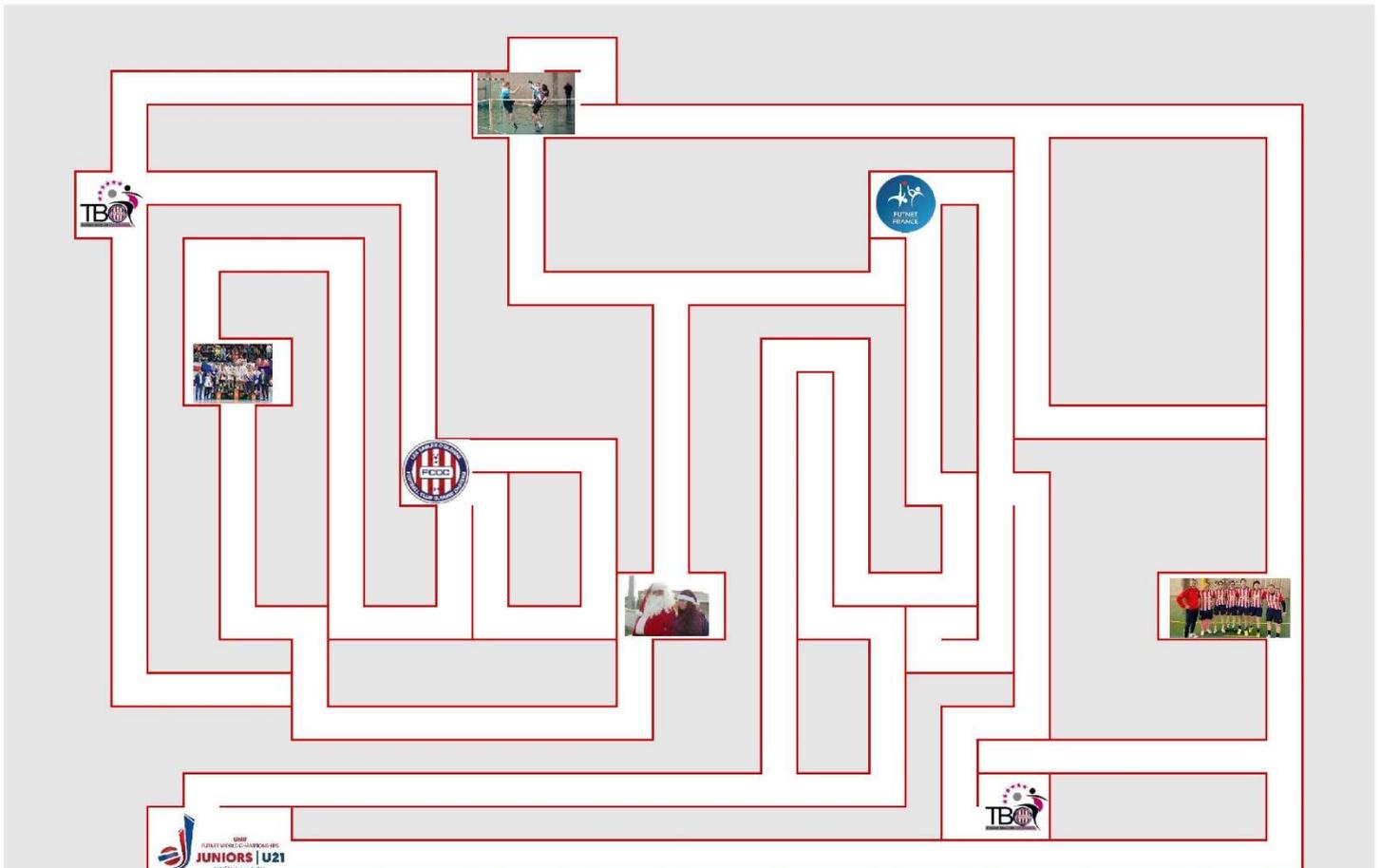


MISSION

Culture club

## LE LABYRINTHE DU TBO !

Cette saison a une nouvelle fois été riche en émotions pour le TBO. Aide son président, Kévin CASTELAO a remis les temps forts de la saison dans le bon ordre : Intégration du FCOC, William RAMBAUD et Jimmy LIBERT sont champions du monde de double, le tournoi de Noël du TBO, Championnat de D1 à Olonne, L'équipe féminine reçoit une journée de D3 Ouest à Olonne, Enzo MOCQUILLON est convoqué en équipe de France puis le TBO participe à la finale nationale à St Raphaël.



*Cette saison, le Tennis Ballon Olonnais a intégré le FCOC. Jusqu'à présent, cette structure possède la particularité d'être 13 fois champion de France ! Depuis 2012, ils ont en effet remporté 6 fois le championnat de France de triple, 2 fois par équipe, 4 fois en double et 1 fois en simple !*



# Semaine 7

Du 14 au 20 aout

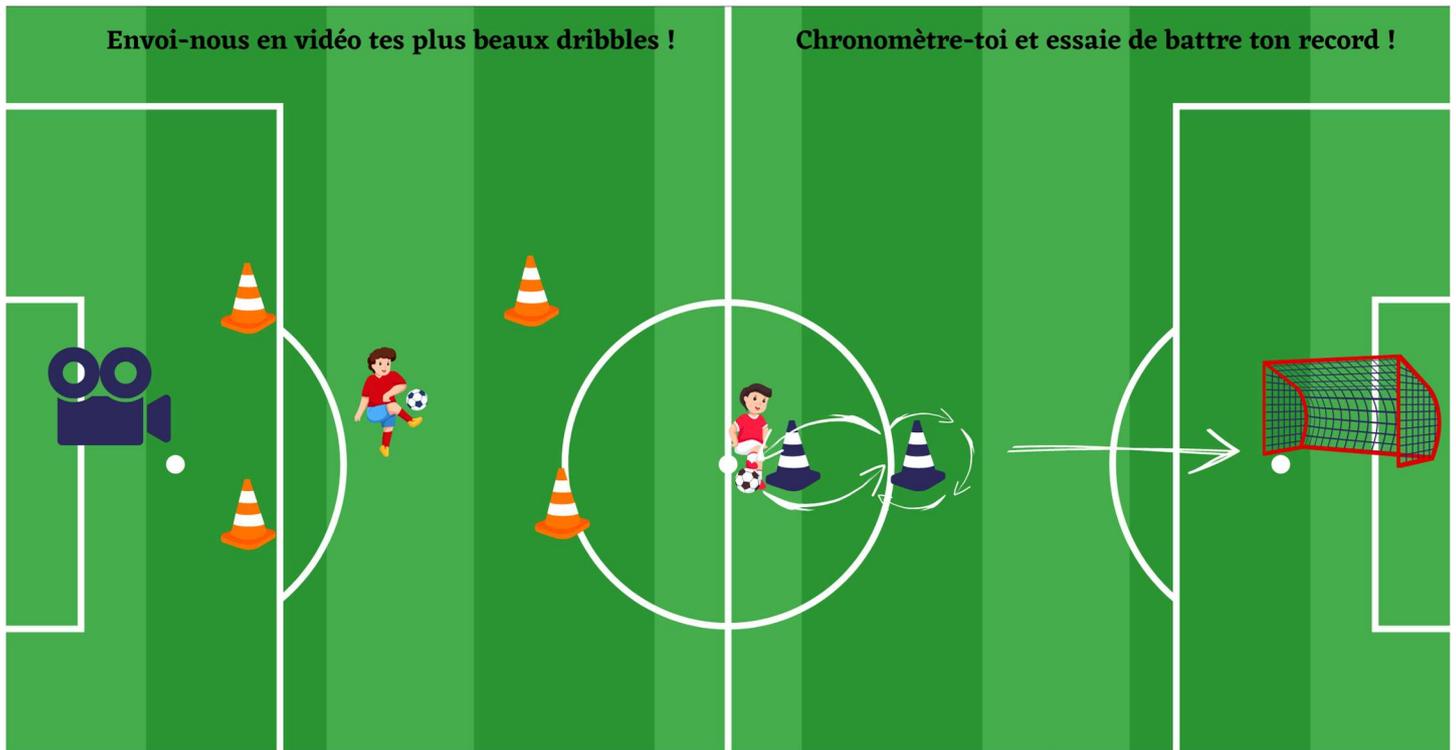


LES DÉFIS

Techniques

Envoi-nous en vidéo tes plus beaux dribbles !

Chronomètre-toi et essaie de battre ton record !



**EN MODE FREESTYLE :**

*Dans la zone carrée, effectue tes meilleurs dribbles, mais aussi des dribbles que tu n'as jamais tenté !*

**DÉFI DU 8 :**

*Forme un 8 en conduisant le ballon dans les deux plots, et frapes dès que tu as fini dans le but !*



*Faire un 8 peut-être difficile. Le meilleur moyen d'y arriver, c'est d'utiliser tes deux pieds. En effet, quand tu fais de la conduite de balle, utiliser le pied droit pour aller à gauche et le pied gauche pour aller à droite te permettra de mieux maîtriser ton ballon*



## LES SKILLS DE

RomGi



Romain a réussi à mettre le ballon dans le panier de basket, à ton tour !



## LA PYRAMIDE

De la jonglerie



## LA BRÉSILIENNE !

Jongle avec ton copain ! En vous envoyant le ballon, ce dernier ne doit pas rebondir au sol plus deux fois entre joueurs !

Avec ce défi, communication et cohésion seront la clé !

Quel est votre meilleur score ?



*Pour jongler à deux et que ton copain puisse récupérer le ballon facilement, il ne faut pas envoyer le ballon trop fort. Cependant, il faut y mettre de la hauteur afin que la trajectoire soit plus facile à lire.*



# Semaine 7

Du 14 au 20 aout



LE P.E.F.

en folie !

**Le sommeil chez l'enfant**

PLUS FORTS... ENSEMBLE!

LES SABLES D'OLONNE FOOTBALL CLUB OLONNE CHATEAU

Les besoins selon les catégories

| Catégorie | Temps de sommeil |
|-----------|------------------|
| U6-U7     | Entre 11h et 12h |
| U8-U9     | Entre 10h et 11h |
| U10-U11   | Environ 10h      |
| U12-U13   | Environ 10h      |
| U14-U15   | Entre 8h et 10h  |
| U16-U17   | Entre 8 et 10h   |
| U18 ET +  | Environ 7h       |

Les astuces pour mieux dormir :

- Je me lève et je me couche à des heures régulières
- J'éteins tous les écrans une heure avant de dormir
- Je privilégie une activité calme avant de me coucher

Pour ta mémoire ! Pour bien grandir ! Pour être en forme !

- D'après toi, quel est l'endroit où l'on dort le mieux ?
  - Dans ton lit, lumière éteinte
  - Pendant une soirée, dans le canapé
  - Dans la voiture, après le match
- Regarder la télé aide à bien dormir
  - Vrai
  - Faux
- On dit d'une bonne nuit qu'elle est :
  - Fatigante
  - Solide
  - Réparatrice
- Selon toi, tous les combien de temps est-il recommandé de laver les draps de son lit ?
  - Tous les jours
  - Toutes les semaines
  - Tous les mois
- Combien de temps as-tu besoin de dormir pour être en bonne santé ? Et pour tes parents ?



# Semaine 7

Du 14 au 20 aout



*Mission*

*Culture club*

**T**

*eam Staff*

**T**

*eam Supporter / Bénévole ou*

**L**

*es deux ?*



Au sein du FCOC, de nombreuses familles sont présentes. De la mamie au petit-fils, certains ont intégré le staff de Kévin DOMMANGEAU et Jérémy CHARNEAU.

Pour les familles citées ci-dessous, essaye de déterminer si elles sont présentes uniquement dans le staff sportif ou si elles sont aussi présentes dans l'équipe bénévole autour du terrain le samedi...

- ⊗ - Famille PILLAUD
- ⊗ - Famille MARTINEAU
- ⊗ - Famille SANTERRE
- ⊗ - Famille BENELLI
- ⊗ - Famille DEL CORONA
- ⊗ - Famille BROCHET
- ⊗ - Famille CLAVERY
- ⊗ - Famille LECLERCQ
- ⊗ - Famille FLANDRIN
- ⊗ - Famille RETAIL



*Sans bénévoles, le club ne pourrait pas vivre et tu ne pourrais pas faire de foot. Au FCOC, ces super-héros du quotidien sont partout. Des éducateurs aux barmans en passant par ceux qui s'occupent des animations, nous leur devons énormément. Pense donc à leur dire bonjour et merci quand tu les vois !*



# Semaine 8

Du 21 au 27 aout



LES DÉFIS

Techniques

Applique-toi pour bien travailler tes deux pieds.

Combien de but sur 30 frappes ?

**DÉFI AMBIDEXTRE :**  
Conduis le ballon du pied droit entre les 2 plots rouges, du pied gauche entre les 2 plots bleus, des deux pieds en les 2 plots verts.  
Et envoie le ballon dans le carré, là où il doit s'arrêter.

**DÉFI FRAPPE :**  
15 passages à droite et 15 passages à gauche. Marque-le plus de but possible.



Être ambidextre, c'est une chance au foot ! En équipe de France, Ousmane DEMBELE est parfaitement à l'aise avec ses deux pieds, au point de savoir tout faire : marquer des buts, faire des passes et dribbler, au-delà de sa vitesse, il est devenu un attaquant très difficile à contrer à cause de cette faculté. Entraînes-toi et tu verras que ça t'aidera !



# Semaine 8

Du 21 au 27 aout



**LES SKILLS DE**  
**RomGi**



## TOUR DU MONDE !

Romain a réussi à faire un tour du monde, à ton tour !  
(Essaye d'abord avec un ballon de baudruche)



**LA PYRAMIDE**  
**De la jonglerie**

**LA PYRAMIDE DE LA JONGLERIE DU FCOC**

De U6 à U11 !

PLUS FORTS... ENSEMBLE!

50 Jonglages  
35 Jonglages  
20 Jonglages  
15 Jonglages  
10 Jonglages  
5 Jonglages  
3 Jonglages et rattrape 10 fois d'affilée  
Tape le ballon et rattrape 10 fois d'affilée

SI TU ACCOMPLIS LE NIVEAU OR, UNE RÉCOMPENSE TE SERA OFFRTE !  
COMMENT VALIDER LE NIVEAU OR ?  
Vas voir ton éducateur pendant une séance et tu as 5 essais pour réussir devant lui !  
En cas d'échec, tu peux réessayer dès la séance suivante !

ALORS ?  
Pogba, Griezmann, Mbappé,  
Romaldo, Messi  
OU ENCORE MEILLEUX ?

Chaque étape est à réaliser une fois avec pied fort, une fois avec le pied faible et une fois en alternés.

U8, U9, U10 et U11

Jongle pied droit, pied gauche et alterner et regarde si tu as progressé cet été !

U6 et U7

Essaie de jongler avec ton pied fort. Tu y arrives désormais ? Bravo ! Où es-tu rendu sur la pyramide ?



# Semaine 8

Du 21 au 27 aout

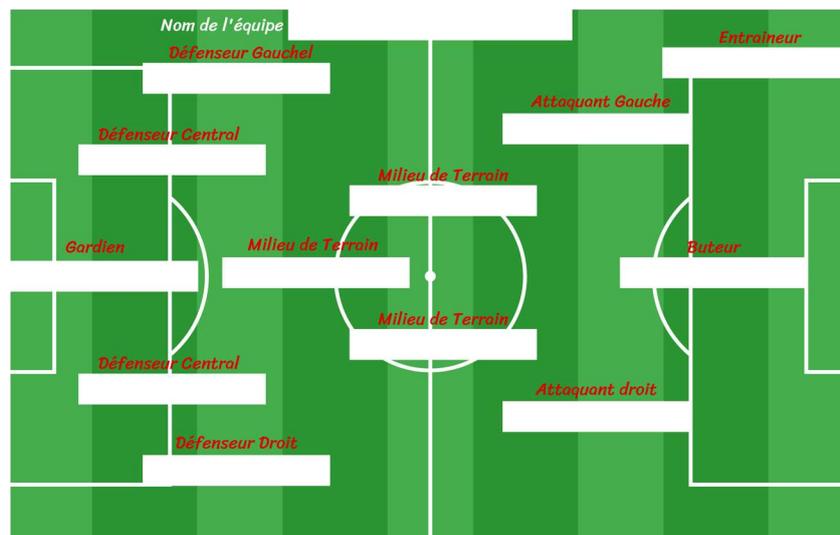


LE P.E.F.

en folie !



1. Quelles sont les 5 premières divisions du championnat de France ?
2. En quelle division évoluera le FCOC lors de la saison 2023-2024  
A- Ligue 3  
B- National 3  
C- Régional 1
3. Quelle est la compétition la plus prestigieuse au monde ?  
A- L'Euro  
B- La Ligue des Nations  
C- La Coupe du Monde  
D- La Ligue des champions
- 4- Cite 2 arbitres français
- 5- Qui est le capitaine de l'équipe de France  
A- Kylian MBAPPE  
B- Antoine GRIEZMANN  
C- Paul POGBA
- 6- Compose ton équipe de rêve (avec un entraîneur) et donne-lui un nom !





# Semaine 8

Du 21 au 27 aout



**MISSION**

**Culture club**

## 4 IMAGES POUR UNE RÉPONSE !

A partir des 4 images, retrouve l'évènement ou la catégorie !

|                        |  |                  |  |                  |  |
|------------------------|--|------------------|--|------------------|--|
|                        |  |                  |  |                  |  |
| <i>Evènement</i>       |  | <i>Catégorie</i> |  | <i>Catégorie</i> |  |
|                        |  |                  |  |                  |  |
| <i>Thème en commun</i> |  | <i>Evènement</i> |  | <i>Evènement</i> |  |
|                        |  |                  |  |                  |  |
| <i>Catégorie</i>       |  | <i>Evènement</i> |  | <i>Catégorie</i> |  |
|                        |  |                  |  |                  |  |
|                        |  |                  |  |                  |  |



# Correction des jeux



## Semaine 1

### LE PEF EN FOLIE - COMME FAIRE SON SAC ? :

- 1- K-way + Survêtement
- 2- B- Au début de ma journée de foot
- 3- B- Non
- 4- La Gourde
- 5- Rouge, Blanc et Bleu/violet

### MISSION CULTURE CLUB - LES MOTS-CACHÉS

15 Juillet 2023, 4 Novembre 2023 et 6 Janvier 2024 :

Loto

5 Aout 2023 :

Fête de la moule et de la sardine

24 Février 2024 :

Soirée Choucroute

19 Mai 2024 :

Vide-Grenier

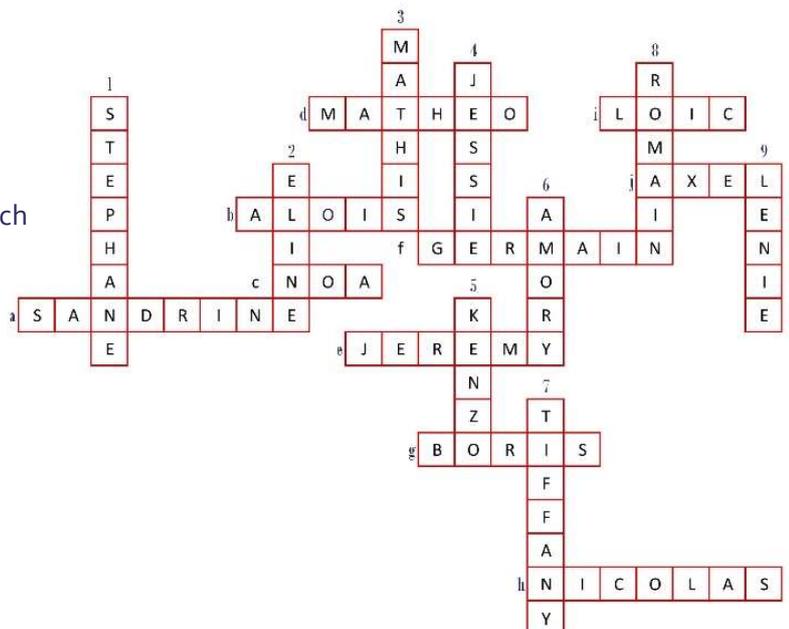


## Semaine 2

### LE PEF EN FOLIE - FAIR-PLAY ET ARBITRAGE :

- 1- C- U14/U15
- 2- B- Non
- 3- B- Au milieu de terrain
- 4- A- Serrer la main des adversaires avant et après le match

### MISSION CULTURE CLUB - LES MOTS-CROISÉS





# Correction des jeux



## Semaine 3

### LE PEF EN FOLIE - LE TRI SÉLECTIF

- 1- A- Je le garde jusqu'à trouver une poubelle
- 2- B- Prendre soin de la planète
- 3- B- Papier
- 4- B- Jaune

### MISSION CULTURE CLUB - QUI DIT VRAI ?

- 1- Alexandre GBELLE - SO Cholet
- 2- Paul GENDRY - AS Sauton
- 3- Yanis GBELLE - La Roche VF 2
- 4- Charly LELIEVRE - Stade Mayennais
- 5- Cissé BASSOUMBA - Orvault SF
- 6- Romain GIRARD - Les Herbiers VF 2
- 7- Modibo TRAORE - JS Couaines



## Semaine 4

### LE PEF EN FOLIE - DU TERRAIN AU VESTIAIRE, JE JOUE, JE PARTAGE

- 1- B- 6
- 2- C- Pour que l'équipe suivante puisse utiliser le vestiaire à son tour
- 3- B- Eau
- 4- A- Les buts

### MISSION CULTURE CLUB - LA COUPE DU MONDE FÉMININES

- France-Jamaïque : Optic 2000
- France-Brésil : 2
- Panama-France : Information sur la cyber-sécurité
- Huitième de finale : Les mamans
- Quart de finale : Il est national
- Demi-finale : Les Herbiers VF
- Finale : Un dinosaure



# Correction des jeux



## Semaine 5

### LE PEF EN FOLIE - L'IMPORTANCE DE L'EAU

- 2- B- Eau
- 3- B- Après chaque plat
- 4- A- Pour participer au bon fonctionnement de mes organes

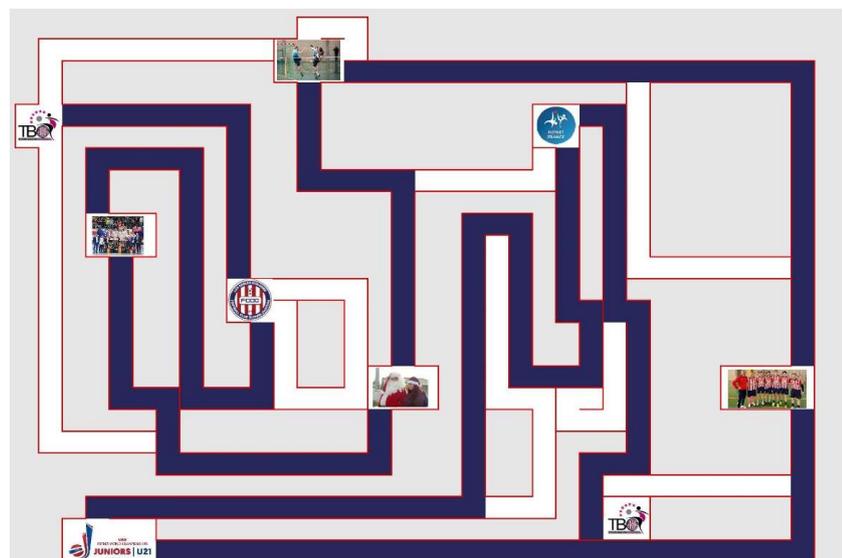


## Semaine 6

### LE PEF EN FOLIE - BIEN MANGER, C'EST POUR MON BIEN !

- 1- C- De l'Acier
- 2- B- Un fruit
- 3- A- Oui
- 4- C- Manger assis en prenant son temps

### MISSION CULTURE CLUB - LE LABYRINTHE DU TBO





# Correction des jeux



## Semaine 7

### LE PEF EN FOLIE - LE SOMMEIL CHEZ L'ENFANT

- 1- A- Dans ton lit, la lumière éteinte
- 2- B- Faux
- 3- C- Réparatrice
- 4- B- Toutes les semaines

### MISSION CULTURE CLUB - BURGER QUIZ

- Famille PILLAUD : Staff (Dirigeant)
- Famille MARTINEAU : Les deux (Sécurité et Bar)
- Famille SANTERRE : Supporter/bénévole (Bar)
- Famille BENELLI : Supporter/bénévole (Bar et Billetterie)
- Famille DEL CORONA : Les deux (Sécurité et Bar)
- Famille BROCHET : Staff (Sécurité)
- Famille CLAVERY : Staff (Dirigeant)
- Famille LECLERCO : Staff (Préparateur Physique)
- Famille FLANDRIN : Staff (Entraîneur des gardiens)
- Famille RETAIL : Supporter/bénévole (Bar)



## Semaine 8

### LE PEF EN FOLIE - CULTURE FOOT

- 1- Ligue 1, Ligue 2, National, National 2, National 3
- 2- B- National 3
- 3- C- La Coupe du Monde
- 5- Kylian MBAPPE

### MISSION CULTURE CLUB - 4 IMAGES POUR UNE RÉPONSE :

- 1- Noël de l'école de foot
- 2- U6/U7
- 3- U8/U9
- 4- Le PEF
- 5- L'école de foot fête Halloween
- 6- Tournoi de Pâques
- 7- U10/U11
- 8- Tournoi en Salle
- 9- Section Féminine



# Merci !



Pour votre sourire  
Pour les efforts produits  
Pour le comportement exemplaire  
Pour le bonheur que vous nous avez apporté tout au long de la saison  
Pour vos belles actions  
Pour votre présence au travers les différents événements du club (matches de la R1, Tournois, journées spéciales, ...)  
Pour cette saison exceptionnelle

## MERCI !

*Germain CHARNEAU, Axel LECLERCO, Romain GIRARD, Amory LEBRASSEUR*

*Jérémy CHARNEAU, Sandrine CAPY, Noa ROBIN, Kenzo LAVOYER, Nicolas GRACIA, Stéphane GRANGER, Boris CADU,*

*Mathéo RITTENER, Loïc COLIN, Eline BONNEAU, Aloïs JEANNEAU, Mathis MARTINEAU,*

*Jessie TOUILLET, Tiffany GERBANDIER, Lenie TALNEAU-AUBOUT*



# Informations diverses

## REPRISE DES ENTRAINEMENTS :

U5-U6-U7 (2019 à 2017) : Mercredi 27 Aout de 14h00 à 15h30 (Stade Marcel Guilbaud)

Germain CHARNEAU : club@lessablesfoc.fr

U8-U9 (2015-2016) : Mercredi 27 Aout de 10h00 à 11h45 (Stade Marcel Guilbaud)

Romain GIRARD : romain.girard@lessablesfoc.fr

U10-U11 (2013-2014) : Stage – Lundi 21 et Mardi 22 Aout de 10h00 à 15h00 (Stade Marcel Guilbaud)

Axel LECLERCQ : axel.leclercq@lessablesfoc.fr



Cahier de vacances réalisé par CHARNEAU Germain (Idée, Montage, Assemblage, Photos, Défi-techniques, PEF, Skills, Jonglerie, Jeu culture club)

Avec la participation d'Axel LECLERCQ (Défis-techniques), Romain GIRARD (Skills et PEF) et Amory LEBRASSEUR (Jonglerie)