



PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL

Mercredi 18 Octobre 2017

Catégorie : U17

Bien s'échauffer en autonomie

THÈME : SANTÉ

Objectif :

-Responsabiliser les joueurs et les sensibiliser sur l'importance de l'échauffement.

Actions mise en place :

- Sensibilisation sur les risques d'un mauvais échauffement.
- Mise en place par le Responsable PEF d'un protocole d'échauffement.
- Nommer un joueur responsable d'échauffement.

Résumé de l'action :

1 - Le responsable PEF est intervenue durant la séance afin de sensibiliser les joueurs sur les risques de blessures en cas de mauvais échauffement.

- Blessures musculaires (crampe, élongation).
- Récupération.
- Baisse de performances

2- Le responsable PEF à mise en place un protocole d'échauffement divisé en deux catégories :

- Une partie destinée à l'augmentation de la température musculaire et au réveil du corps- 8-9 min. (echauffement sans ballon avec un joueur désigné pour prendre le groupe en charge)
- Une partie centrée sur des situations de football - 10 min. (Travail de passes en mouvement, conservation du ballon en opposition et frappes)

