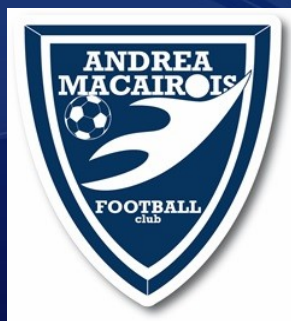
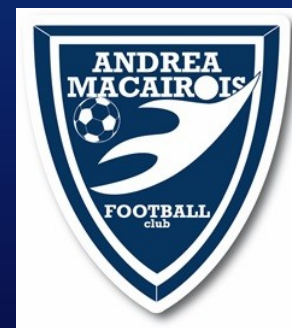




PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE
« ACTION »
N°



Santé

**Engagement
citoyen**

Environnement

Fair-play

**Règles du jeu
et arbitrage**

Culture foot



Nom du club
FC ANDREAMACAIROIS

Date :10 nov 2018

Nb participants:
30

District

49

Thématique

SANTÉ



Nom de l'action

PROCOLE ÉTIREMENTS
AVANT MATCH

U18 féminine

Résumé de l'action

Nous avons fait quelques photocopies d'étirements et nous les avons plastifier.
Tintin notre dirigeant a montré les exercices à faire et expliquer ce qu'il ne fallait surtout pas faire.
Le fait de changer la direction du pied pouvait induire des douleurs.
Nous avons mis l'accent que l'étirement d'avant match est un échauffement et qu'il ne faut surtout endormir le muscle.
Donc , il faut étirer d'abord 8 secondes, contracter 8 secondes et mettre en mouvement 8 secondes







PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

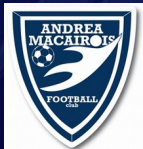
Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

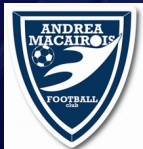
Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

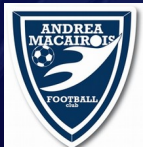
Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

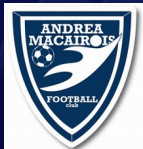
Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



BILAN:

Les filles sont réceptives et comme ce n'est que 8 secondes , ce n'est pas contraignant ; cela va sans doute les aider à ne pas se blesser et se concentrer sur le match

