



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

**Ligue :** LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE

**District :** District du Maine et Loire de Football

**Club :** ANGERS SCO



### CHOIX DE LA THÉMATIQUE



**Nom de l'Action :** Une piqûre de rappel sur les étirements !

### PHOTO DE L'ACTION



### RÉSUMÉ DE L'ACTION

Le groupe des U16/U17 a participé, vendredi 15 février 2019, en présence d'Alan BERROU, préparateur physique du centre de formation à un rappel d'informations concernant les étirements qui doivent être réalisés sérieusement et à tout moment (au réveil, au coucher, avant et après les entraînements et/ou matches)

La diffusion d'un diaporama, les explications et conseils d'Alan ont permis aux U16/U17 de mettre en pratique quelques étirements. Le groupe est resté très attentif aux consignes données et aux gestes essentiels à effectuer afin d'éviter les blessures.

Ces jeunes ont été assez curieux et demandeurs sur tout ce qui touche la préparation physique du joueur

**P** PLAISIR  
Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau

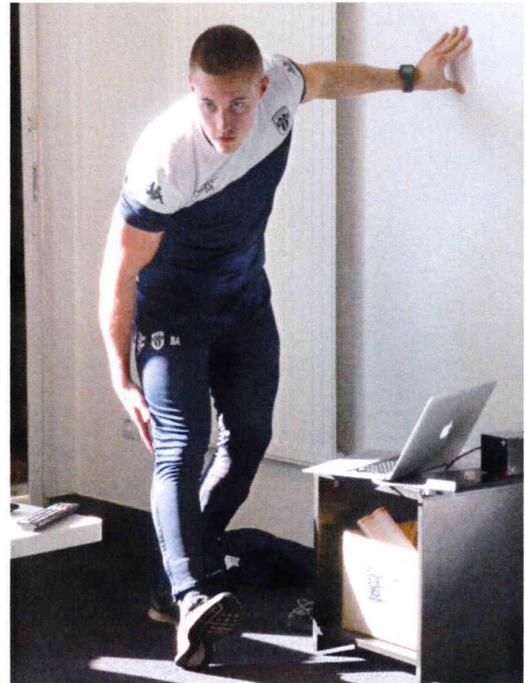
**R** RESPECT  
Respecter l'adversaire l'arbitre, l'encadrement

**Ê** ENGAGEMENT  
Engagement du corps et du cœur

**T** TOLÉRANCE  
Exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes

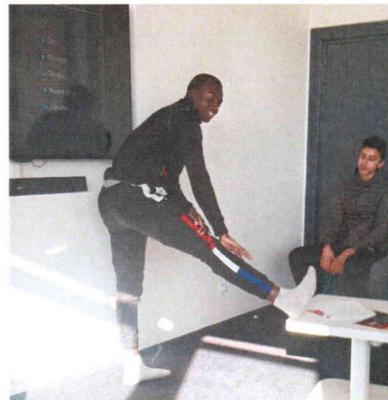
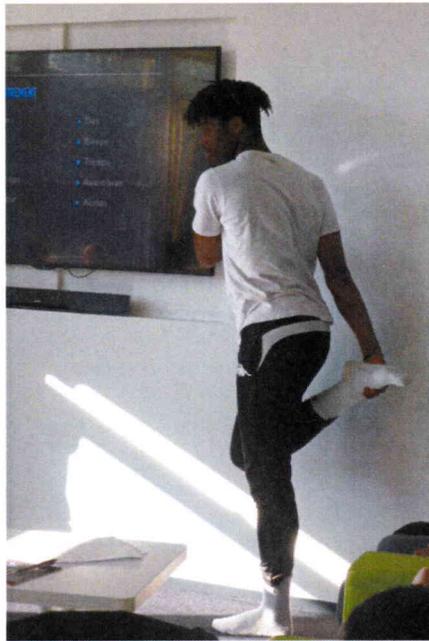
**S** SOLIDARITÉ  
Solidarité du Football Français et du sport d'équipe

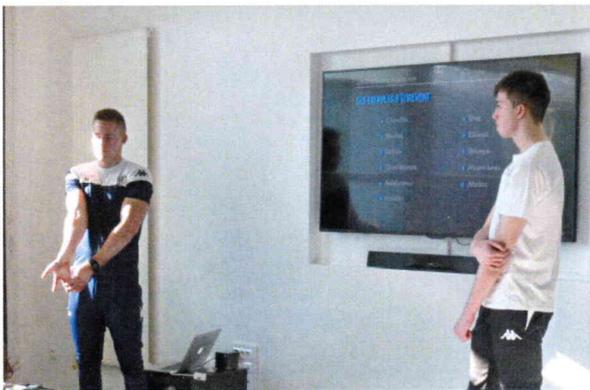
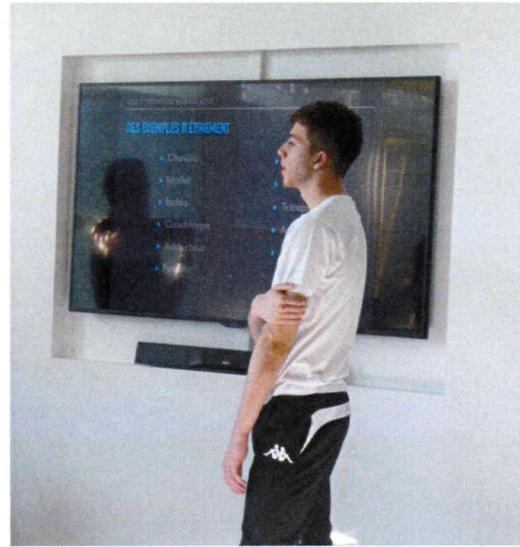
# LES ETIREMENTS... en photos !



Quelques explications sur le muscle :  
Contracture, déchirure, crampes,  
courbature...

# Les cas pratiques !





Etirements spécifiques aux gardiens de but



Temps d'échanges et questions réponses