



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Nom du club :**  
RC Doué la Fontaine

**Dates :**  
24/10/19

## La Santé (Prophylaxie)

**Nom de l'action**

Prévention des Blessures

**Nb participants :**  
20

**Catégories concernées :**  
U17



### REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

### REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

## Résumé de l'action

Après un diagnostic réalisé sur les derniers mois de la saison dernière et les 1<sup>er</sup> de cette saison, nous avons remarqué pas mal de blessures physiques sur les joueurs U17.

Nous avons mis en place avec cette catégorie un atelier PEF sur la Santé et notamment sur la prévention des blessures. Nous avons découpé cette action en deux moments :

Vacances de la toussaint : Prévention des blessures par le biais d'exercices physiques (proprioception – Equilibre – renforcement Musculaire – Etirements)

Vacances d'Hivers : Prévention des Blessures (Alimentation – Hydratation – Hygiène de vie – Sommeil)

L'objectif étant de sensibiliser les joueurs au fait que l'entraînement ne suffit pas à prévenir les blessures et que leur vie quotidienne doit être irréprochable...

Voici l'action :

- Séance sur le terrain avec échauffement puis 3 ateliers

Atelier Proprioception (Animation en montée-descente sur des ateliers de proprioception en 1c1)

Atelier Equilibre (par 2 avec Ballon)

Ateliers renforcement musculaire et gainage (Haut et bas du corps).

- Retour en salle avec 1h d'échanges sur la prophylaxie (diapo d'Yvonnick Simon)  
(Protocole de gainage et d'étirements effectué par la suite).



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



