



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

**FICHE  
« ACTION »**

**Santé**

**Engagement  
citoyen**

**Environnement**

**Fair-play**

**Règles du jeu  
et arbitrage**

**Culture foot**



## **Nom du club :**

**Dates :**  
22/01/2020

## Thématiques développées

## Nom de l'action

## S'échauffer en autonomie

## Nb participants :

24



## REGLES DE VIE

-  Santé  
Engagement citoyen  
Environnement

## REGLES DE JEU

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

## Résumé de l'action

« Un bon joueur est un joueur bien échauffé »

- Prévenir des blessures et utiliser la proprioception comme animation d'atelier sous forme de « montante-descendante »
  - Première partie : échauffement 15' : réveil musculaire, exercices spécifiques, jeux de ballon puis étirements.
  - Deuxième partie : proprioception → jeu de ballon en équilibre avec remise 1 VS 1 (pied G, pied D, tête)
    - + 1 point si l'adversaire pose son pied au sol
    - - 1 point si le ballon est mal lancé

Le gagnant monte et le perdant descend.

The diagram illustrates a passing exercise for seven players. On the left, the word "PASSEUR" is written vertically. On the right, the word "EXERCICE" is written vertically. In the center, there are seven pairs of blue arrows pointing in opposite directions between numbered circles (1 through 7). The sequence of arrows and circles is: 1 (up) to 2 (down), 2 (down) to 3 (up), 3 (up) to 4 (down), 4 (down) to 5 (up), 5 (up) to 6 (down), 6 (down) to 7 (up), and 7 (up) back to 1 (down). This forms a continuous loop for the passing drill.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

