



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :  
**FOYER ESPERANCE DE TRELAZE**

Dates : **04/01/2020**

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

**Préparation physique et mentale  
en toute sécurité**

Nb participants :  
**26**

Catégories concernées :  
**U15**



**REGLES DE VIE**

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

**REGLES DE JEU**

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

## Résumé de l'action

4 Janvier : Séance physique à " La Forge 49":

Durant la trêve hivernale, le responsable de la catégorie U15 a préparé un planning de reprise afin d'allier préparation physique et cohésion du groupe, en leur proposant des entraînements différents. Pour la diversification et l'originalité, la catégorie U15 s'est vue confiée sur une séance à la société "La Forge 49" sise à St Barthélémy d'Anjou pour préparer une séance physique dans leur salle.

Les objectifs étaient multiples, tout d'abord physique car nous avons, durant 1h30, exécuté des exercices de musculation et de cardio. Puis de cohésion, les joueurs étaient par groupe de 3, choisis judicieusement (défenseurs, milieux, attaquants) pour développer leur complicité et leur solidarité dans l'effort.

A noter que les 3 éducateurs qui accompagnaient ce sont également prêter au jeu en faisant l'intégralité de la séance et ainsi faire passer un message fort aux joueurs pour leur dire qu'ils les soutenaient, qu'ils étaient avec eux et qu'ils souffraient avec eux.

C'est un groupe de 23 joueurs et 3 accompagnateurs qui a participé ce jour-là, à cette séance. Enfin, il y avait des objectifs de découverte (découvrir cette pratique), de sécurité et d'information car les professionnels ont apporté beaucoup d'infos sur les exercices de musculation, les postures, les temps d'efforts et de récupération, l'hydratation, les étirements, l'hygiène de vie (cycle de sommeil, diététique, etc) et ont répondu à l'ensemble des questions émanant des joueurs et des éducateurs.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

