



# 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 :** 05/01/2020

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

Football et Boxe : des valeurs communes !

**Nb participants :**  
17

**Catégories concernées :**  
U19



**REGLES DE VIE**

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

**REGLES DE JEU**

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

## Résumé de l'action

A l'issue de la trêve hivernale, Yohann, responsable des U19 du FET a repensé à une préparation athlétique différente des autres années.

Les U19 du FET ont eu droit à une séance pour le moins originale avec au programme : Découverte, Cohésion et Cardio.

L'originalité de la séance est venue de l'animation de la séance et du lieu. Ce n'est pas un éducateur issu du foot mais de la boxe qui a animé la séance et l'entraînement n'a pas eu lieu sur le terrain mais dans une salle où sacs de frappe, rings et gants sont présents.

Le travail axé sur le cardio a été abordé sous une forme différentes , où les fréquences intenses et la diversité ont marqué nos jeunes.

Nos U19 ont appris qu'entre le foot et la boxe, il y a des valeurs communes (respect, engagement, partage, etc...).

Cette séance a permis de renforcer la cohésion de cette équipe entre les joueurs et leurs éducateurs.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

