



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

**Saison 2020  
/ 2021**

**Santé**

**Engagement  
citoyen**

**Environnement**

**Fair-play**

**Règles du jeu  
et arbitrage**

**Culture foot**



Nom du club

Croix Blanche Angers Football

District

Maine et Loire

Thématique

Santé

Date

10/03/2021

Nb participants

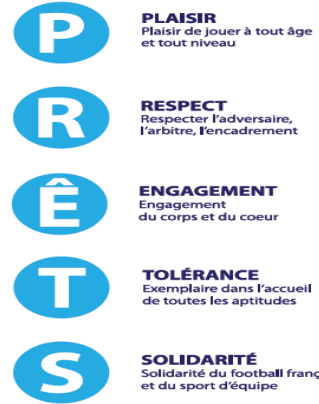
18

Catégories

U14/U16F

Nom de l'action

S'échauffer en  
autonomie



Résumé de l'action

→ 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



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

