



# 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

24/02/2021

### Nb participants

22

### Catégories

U15

### Nom de l'action

S'échauffer en autonomie



**PLAISIR**  
Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau



**RESPECT**  
Respecter l'adversaire, l'arbitre, l'encadrement



**ENGAGEMENT**  
Engagement du corps et du cœur



**TOLÉRANCE**  
Exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes



**SOLIDARITÉ**  
Solidarité du football français et du sport d'équipe

### 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

