



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

07/02/2022


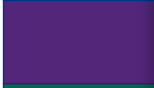






	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Pays de la Loire
DISTRICT	Maine-et-Loire
CLUB	ESA Brissac Football



		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X		

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		
		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





Apprendre à s'échauffer

Cette action est portée sur la santé, et plus particulièrement sur le déroulement d'un échauffement d'avant-match. Elle s'est déroulée le 26 janvier 2022 et une vingtaine de licenciés U8 et U9 y ont participé.

L'idée était d'apprendre ou d'approfondir les connaissances des enfants sur la préparation d'un match et sur l'importance d'un bon échauffement, conformément au programme éducatif fédéral.

Un match de foot démarre bien avant le coup d'envoi. En effet, afin d'être performant dès les premières minutes, il est essentiel de bien s'échauffer.

Mais l'échauffement joue aussi un rôle majeur sur la santé des joueurs. Il permet d'éviter les blessures, et donc de préserver l'intégrité physique et mentale des joueurs. En effet, ce n'est jamais facile d'accepter d'être éloigné des terrains pendant plusieurs semaines, notamment à un âge où l'envie de jouer est très présente.

Nous avons donc proposé à nos jeunes de l'école de foot, U8 et U9, de découvrir les fondamentaux d'un échauffement d'avant match. L'objectif est qu'ils puissent reproduire cet échauffement en autonomie les weekends mais aussi au fil des années.





LES PHOTOS DE L'ACTION



**TOUS
FORM'
ACTIFS**



07/02/2022