



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



District : 49

Date : 15/09/21

Nb participants : 14

Nom du club :

POMJEANNAIS J.A.

Thématique

SANTE



Nom de l'action

S'échauffer ensemble

Résumé de l'action

Les joueuses doivent s'échauffer ensemble sans être guidées par l'entraîneur.

Elles doivent faire les différentes étapes de l'échauffement :

- étape 1 : réveil musculaire
- étape 2 : exercices spécifiques
- étape 3 : jeux de ballon
- étape 4 étirements



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Étape 2 : exercices spécifiques