



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

03/01/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Ligue Pays de la Loire
DISTRICT	Maine et Loire
CLUB	FC FUILET CHAUSSAIRE

		
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	





Comment éviter les blessures durant une saison

- 25 U13 ont été sensibilisés lors de cette action
- Une séance de sport a été mise en place pour les U13 du club lors d'une après midi en salle dû au mauvais temps. Lors de cette séance nous avons réalisé avec les enfants des ateliers de renforcement musculaire, des ateliers de proprioception et des étirements. Chaque atelier était expliqué aux enfants : les mouvements à réaliser ainsi que les effets des ateliers sur leurs muscles afin de limiter les blessures durant une saison. Grace à cette action les enfants seront plus autonomes dans leur préparation et clôture d'entraînements.



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION

