



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







18/11/2022



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE
DISTRICT	District du Maine et Loire de Football
CLUB	FC Longuenée en Anjou

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	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	

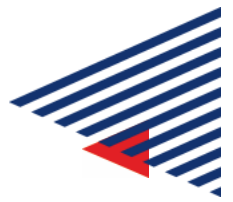




# Champion de la proprioception

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

- Nombre de personnes touchées : 29 enfants
- Public(s) cible(s) : U13 U15
- Résumé de l'action : Cette action a été effectuée dans le cadre du stage qui a eu lieu lors de la première semaine des vacances de la Toussaint. Cette action a été faite le jeudi 27 octobre lors de la première journée de stage pour les U13 et U15 garçons et filles. L'objectif était de faire connaître aux jeunes des moyens de renforcer ses articulations dans le but de prévenir des blessures, d'améliorer leur équilibre ou encore d'avoir des idées d'exercices pour lorsqu'ils sont blessés car la catégorie U13 peut marquer le début des blessures articulaires. Pour ce qui est du déroulement de l'atelier celui-ci a eu lieu sous forme de montée descente, et nous avons amené plusieurs exercices petit à petit en augmentant la difficulté au fur et à mesure. Par exemple il commençait par simplement s'envoyer le ballon à la main en étant sur une jambe et devait ensuite la contrôler au pied pour ensuite la capter à la main toujours sur une jambe.



# Image de l'action

