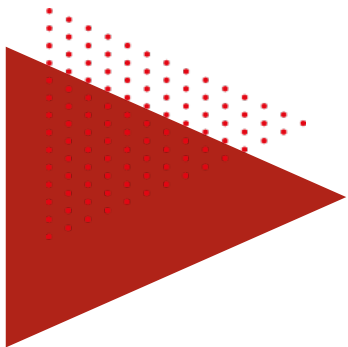




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







06/02/2023



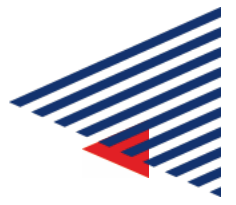
	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Ligue des Pays de la Loire
DISTRICT	District 49 – Maine et Loire
CLUB	ESVB – Entente Sportive du Val Baugeois

		
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	





L'importance de l'échauffement

Effectif : 19 Enfants

Public : Enfants de 9 à 12 ans

Activité :

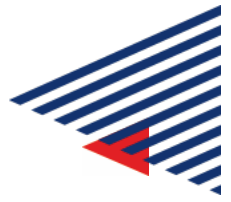
Nous avons réalisé un programme de sensibilisation autour de l'échauffement avant le match pour nos jeunes durant un stage sportif organisé pendant les vacances d'Hiver. Le but pour nous était de leur faire comprendre à quoi servait un échauffement et en quoi il était important avant un match le samedi.

Dans un premier temps, nous avons mis en place un temps d'échanges où chacun pouvait apporter ses connaissances à propos du sujet. Nos deux éducateurs étaient là pour guider la discussion et orienter les jeunes sur les différents sujets à traiter.

Ensuite, les jeunes étaient divisés en deux groupes, et ils devaient mettre en place avec leurs connaissances un échauffement pour que nos éducateurs évaluent ce qu'ils savent faire d'eux mêmes avant un match.

Un nouveau temps d'échange a eu lieu avec un apport de correction ce qui a pu être mis en place précédemment. Un nouvel apport de connaissance a pris place avant un second échauffement cette fois-ci mit en place par un des éducateurs pour que les jeunes puissent s'apercevoir de ce qui est nécessaire.

Enfin, un bilan de l'action a été réalisé. Nos jeunes devaient ainsi retrouver les points importants de l'échauffement.



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION

