






PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







04/11/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	PAYS DE LA LOIRE
DISTRICT	MAINE ET LOIRE
CLUB	RC DOUE LA FONTAINE

		
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	





LA SANTE AU SERVICE DES PERFORMANCES

- Cette action a concerné les joueurs de U13 à U17 du club (80 joueurs)
- Le but de cette action est de présenter les facteurs leur permettant de favoriser leur santé et donc leur performance.
- Dans un premier temps les joueurs se mettent par petits groupes afin d'échanger sur ce qu'ils doivent faire au quotidien, ce qu'ils doivent concernant les séances d'entraînement et concernant les matchs pour être performant.
- Dans un deuxième temps, nous demandons ensuite aux joueurs d'exposer à l'oral leur réflexion que nous notons en même temps sur un tableau. Nous échangeons avec eux si besoin pour apporter des précisions.
- Dans un dernier temps, nous présentons un powerpoint sur les différents facteurs de la performance que nous avons ciblé pour eux : L'alimentation, l'hydratation, le Sommeil et la charge de travail. Cette présentation permet d'apporter des précisions sur ce qu'ils ont déjà évoqué précédemment.

