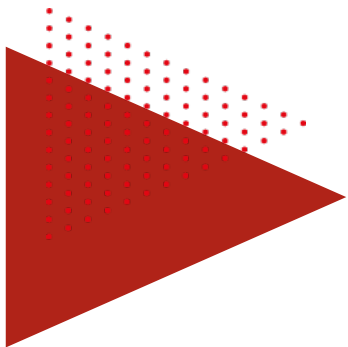






PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION



26/04/2024



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	PAYS DE LA LOIRE
DISTRICT	MAINE ET LOIRE
CLUB	FOYER ESPERANCE TRELAZE

		
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	





S'ÉCHAUFFER EN AUTONOMIE

NOMBRE PARTICIPANTS: 30

Descriptif de l'action

Apprentissage des bases de l'échauffement d'un joueur de football. Les joueurs de l'école de football ont compris l'importance de ne pas tirer dans un ballon avant de s'être échauffé, pour limiter les blessures. À partir de la catégorie U10-U13, les joueurs sont capables de mener et de guider un échauffement (avec les différentes gammes).

Commentaire

Les enfants ont compris l'importance de l'échauffement avant des efforts physiques.

