



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

16/05/2025



	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	





SUPERS POUVOIRS

- Cette action a concerné les joueurs de la catégorie U11 à U17 du club (120 joueurs)
- Le but de cette action est de permettre aux joueurs U13 à U17 d'acquérir des connaissances sur leur corps, leurs besoins et les effets de l'entraînement
- Lors d'un temps en salle, nous mettons les joueurs par petits groupes, ils échangent sur 3 points : Comment leur corps fonctionne lors d'un effort (entraînements et matchs) ? Quelles sont les actions qu'ils peuvent mettre en place pour mettre leur corps dans les meilleures conditions pour performer ? Quels sont les principes à respecter pour les entraînements ? Ensuite, ils présentent leur réflexion aux autres groupes.
- Ensuite je leur présente un powerpoint qui reprend ces différents thèmes afin de compléter leurs échanges et leurs connaissances.



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION



16/05/2025