

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique de l'action : Santé / Apprendre une routine d'échauffement

Intitulé de l'action : « S'échauffer en autonomie »

Lieu : Stade de L'Île à Montmélian AF

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : U12/U13

Constat(s) et Objectif(s): Trop de joueurs arrive sur le lieu d'entraînement mais ne prennent pas la peine de se conditionner athlétiquement, mentalement et techniquement en amont de la séance. L'objectif est donc de leur proposer une routine d'échauffement

Personne(s) intervenante(s): Fabien Manificat (Responsable Jeunes)

Descriptif synthétique de l'action :

Après avoir expliqué les bienfaits d'un échauffement avant les entraînements, les joueurs se sont vus proposer un protocole de mise en route technique sur la base du « Passe et va » qui est facilement applicable, mais avec plusieurs évolutions possibles afin d'être le plus complet possible sur un plan athlétique et technique.

Durant 15 min, ils ont ainsi vécu ce protocole qu'il devront remettre en place le plus souvent possible lors des prochaines séances...



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

