



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :

District :

Club :



CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action :

S'échauffer en autonomie

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION

“

Développer la capacité des joueurs à mettre en place un échauffement général complet (Gammes Athlétiques – Etirements Activo-Dynamiques)

”



PLAISIR
Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau



RESPECT
Respecter l'adversaire l'arbitre, l'encadrement



ENGAGEMENT
Engagement du corps et du cœur



TOLÉRANCE
Exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ
Solidarité du Football Français et du sport d'équipe