



# 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