PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :	LIGUE OCCITANIE DE FOOTBALL
District :	District du Lot de Football
Club :	Avenir Foot Biars Bretenoux

U6 U9 ☐ U10 U13 ☑ U14 U19 ☐

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé ☑ | Engagement citoyen ☐ | Environnement ☐ | Fair-Play ☐ | Règles du jeu et arbitrage ☐ | Culture foot ☐

Nom de l'Action :	S'échauffer en autonomie

PHOTO DE L'ACTION

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Le responsable PEF a mis en place un protocole d'échauffement avec la catégorie U13. Un enseignement d'exercices type leur a été proposé (réveil musculaire, exercices spécifiques de déplacement et mouvement du corps, utilisation du ballon, étirements activo -dynamiques) de façon hiérarchisé, complet et progressif dans l'intensité. L'enjeu étant de réaliser une préparation du corps à l'effort pour limiter le risque de blessure et favoriser la performance physique et mentale: Les joueurs ont bien compris l'importance de bien s'échauffer