

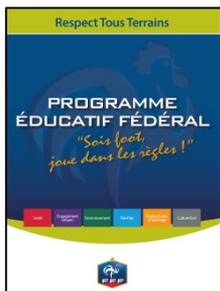
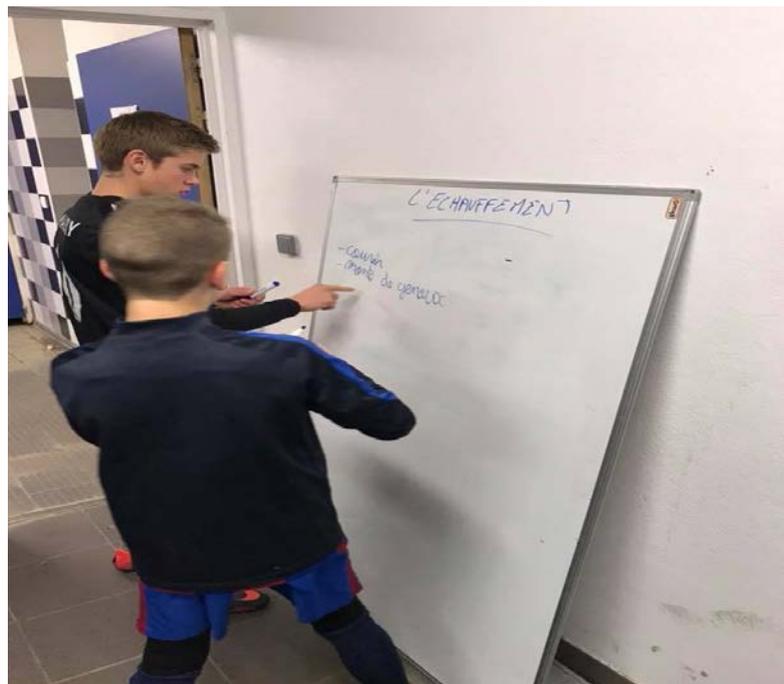


Le Programme Éducatif Fédéral

Fiche « action »



NOM du Club ou de la Section Sportive :
AS Grésivaudan (550152)



Référent P.E.F. (Élu du club) : ROTHIER JérémY

Mail : rothier.jeremy@gmail.com

2017-2018

Référent P.E.F. (Technicien du club) : ROTHIER JérémY

Mail : rothier.jeremy@gmail.com



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : Apprendre à bien se préparer

OBJECTIF

- Faire prendre conscience aux joueurs de l'importance de l'échauffement dans la pratique sportive et compétitive
- Leur apprendre à s'échauffer collectivement au début de chaque entraînement et avant chaque match

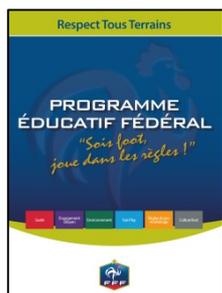
DESCRIPTIF

- Echange sur la notion d'échauffement, qu'est ce qu'un échauffement pour eux (les joueurs)
- Quels bienfaits l'échauffement a-t-il sur notre organisme et comment? (muscles, cardio-vasculaire, mise en condition nerveuse et articulaire)
- Présentation de l'échauffement russe

Date et lieu : 26 Novembre 2017

Action ponctuelle (Rappel à chaque séance et avant match)

Catégorie(s) concernée(s) : U14/15 Nombre de participants : 20



2017-2018



Retour en images sur la manifestation :

