



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

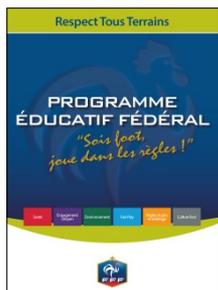
« Sois foot, joue dans les règles ! »

Le Programme Educatif Fédéral



Grenoble Foot38 :

Grenoble Foot



Référent P.E.F. (Élu du club) : Nicolas BACH

Mail : nicolas.bach@gf38.fr

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

Mail :

2017-2018



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : Prévention des blessures

OBJECTIFS

- Montrer aux joueuses que les blessures peuvent provenir de plusieurs facteurs.
- Leur donner différents conseils pour réduire le risque éventuel de blessure.

DESCRIPTIF

- Dans un premier temps, présentation des différents paramètres pouvant impacter sur le risque de blessure : l'échauffement, les étirements, la proprioception, la nutrition et le sommeil.
- Dans un second temps, petit quiz ludique ayant pour but que les joueuses restituent les connaissances acquises durant la présentation orale.

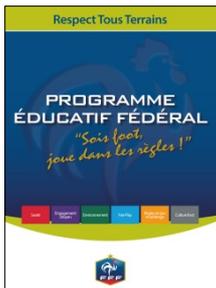
Date et lieu : 30/11/2017 à Argouges

Action ponctuelle

Catégorie concernée : u19F nationales

Nombre de participantes : 13

Grenoble Foot



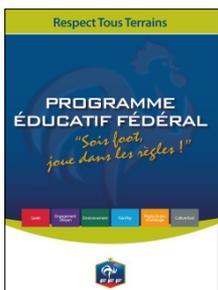
2017-2018



Retour en images sur la manifestation :



Grenoble Foot



2017-2018