



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

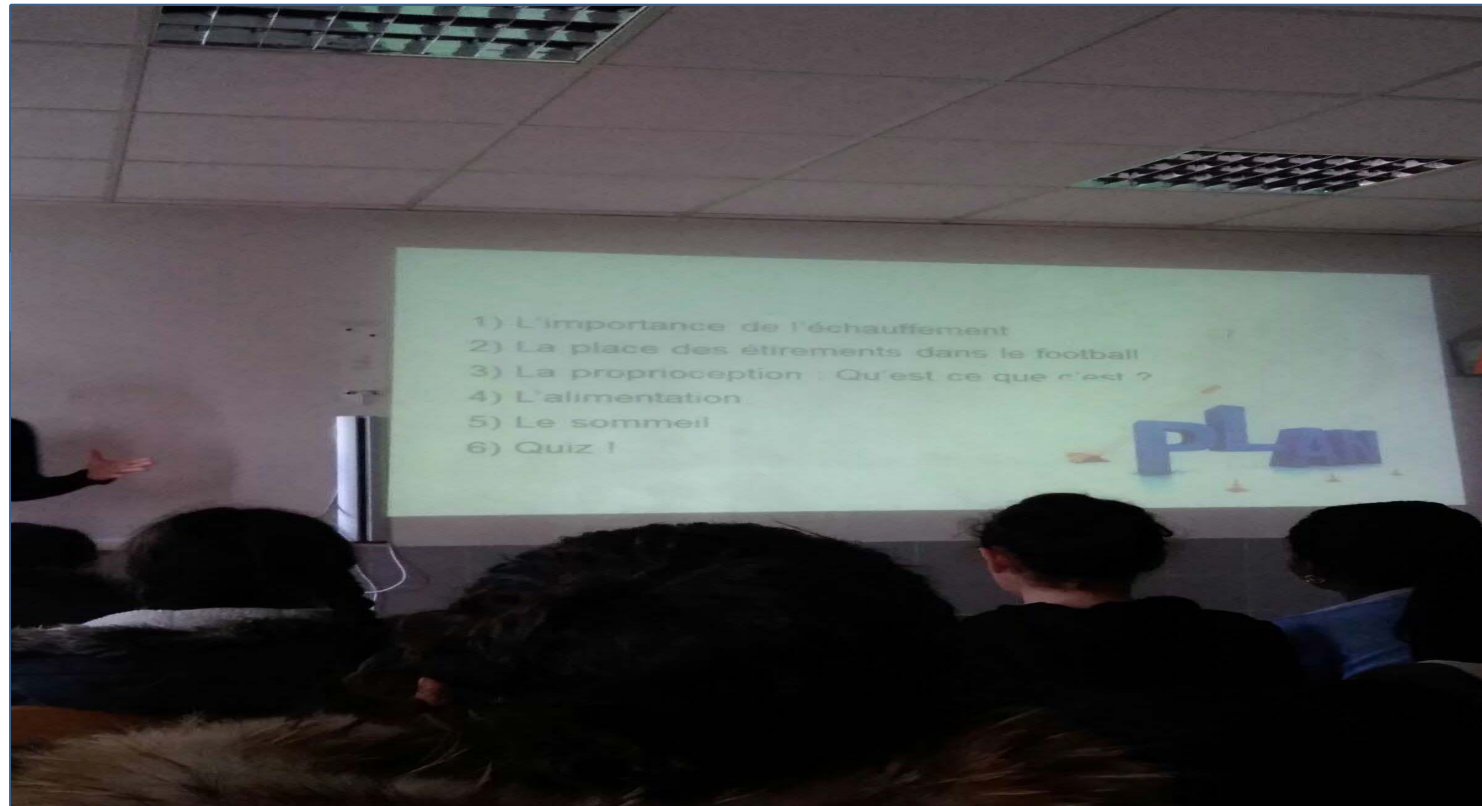
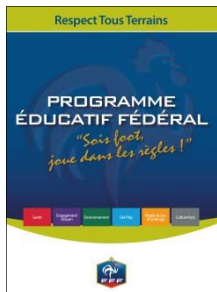
« Sois foot, joue dans les règles ! »

Le Programme Éducatif Fédéral
Fiche « action »



Grenoble Foot 38

Grenoble Foot



2017-2018

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

Mail : nicolas.bach@gf38.fr

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

Mail :



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : SANTE

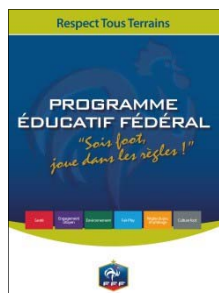
Nbm de l'action : Prévention des blessures

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 quizz ludique ayant pour but que les joueuses restituent les connaissances acquises durant la présentation orale.



Date et lieu : 17/01/2018 au Vercors

Action ponctuelle

Catégories concernées : École de Foot (F)

Nombre de participantes : 18

2017-2018



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

"Sois foot, joue dans les règles !"

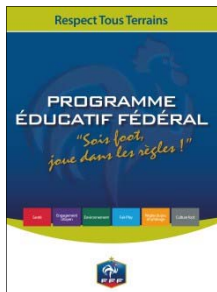


Retour en images sur la manifestation :

Grenoble Foot



DISTRICT



2017-2018