



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

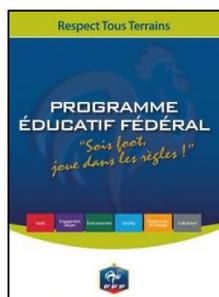
L'AMOUR DU JEU

*« Sois foot, joue dans les règles ! »*

## LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



# UNION SPORTIVE CORBELINOISE



2017-2018

Référent P.E.F. (Élu du club) : Sylvain BERNACHOT

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

Mail : [sylvain.bernachot@orange.fr](mailto:sylvain.bernachot@orange.fr)

Mail : [gadagnino.lucie@gmail.fr](mailto:gadagnino.lucie@gmail.fr)



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



THÉMATIQUE : Santé

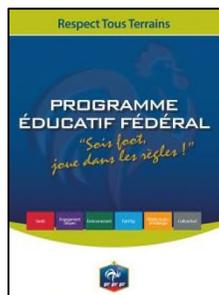
NOM DE L'ACTION : S'échauffer en autonomie

### OBJECTIF

Prendre conscience de l'importance de s'échauffer correctement  
Apprendre à s'échauffer en autonomie

### DESCRIPTIF

Explication et démonstration des différents exercices types à appliquer pour réaliser un échauffement en autonomie.  
Exercices individuels (réalisés en groupe) pour monter progressivement en rythme en échauffant les membres supérieurs et inférieurs du corps.  
Exercices d'étirement.  
Mise en place également d'exercices collectifs avec ballons  
Prise en charge de l'échauffement par l'une des joueuses de l'équipe lors des matchs.



2017-2018

Stades

Catégorie(s) concernée(s) : U15F

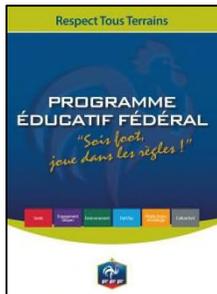
Action ponctuelle : le 05 mars 2018

Et mise en pratique le samedi lors des matchs

Nombre de participants : 15



RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :



**S'échauffer en autonomie** U14 U19

**Constat et enjeux :**  
Un échauffement correctement réalisé prépare le corps à l'effort, limite le risque de blessure et favorise la performance physique.

**Mission de l'éducateur :**  
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.

**Actions à mettre en place :**  
- Enseigner des exercices types à effectuer en autonomie pour monter progressivement en rythme (déplacements variés, jeux avec ballons...)  
- Proposer à un joueur de prendre en charge l'échauffement du groupe. Faire en sorte que chaque joueur guide l'échauffement à tour de rôle.

**Propositions de messages clés :**  
- Pour être performant sur le terrain il est fort important de bien s'échauffer avant le début de la rencontre.  
- L'échauffement est collectif, toute l'équipe participe à la mise en route. Des exercices spécifiques peuvent être mis en place en complément.

**Fiche de référence :**  
- S'échauffer ensemble.

Tout est possible. Association à effet de préférence.