



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

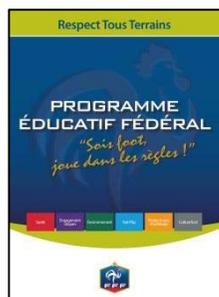
L'AMOUR DU JEU

« Sois foot, joue dans les règles ! »

LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



NOM DU CLUB OU DE LA SECTION SPORTIVE :
ISLE D'ABEAU FOOTBALL CLUB



2017-2018

Référent P.E.F. (Élu du club) : Sabine Pepoz

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

Mail : sabinepepoz38@hotmail.fr

Mail : m.barrel@live.fr



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



THÉMATIQUE : SANTE

NOM DE L'ACTION : S'ÉCHAUFFER EN AUTONOMIE

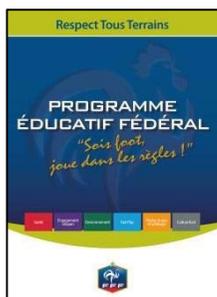
OBJECTIF

Donner de l'importance à l'échauffement et savoir s'échauffer en autonomie



DESCRIPTIF

Lors des entrainements , un modèle type d'échauffement a été proposé aux joueurs avec différents exercices. Ensuite en se concertant et en désignant un « capitaine », ils ont du concevoir leur propre échauffement.
Un éducateur fait ensuite un retour sur l'importance de l'échauffement et pourquoi doit-on s'échauffer sous la forme d'un question réponse,



Date et lieu : 13/03/2018

Action ponctuelle

Catégorie(s) concernée(s) : U13

Nombre de participants : 40

2017-2018



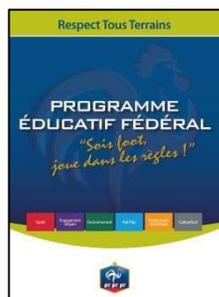
LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

"Sois foot, joue dans les règles !"



RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :



2017-2018