



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

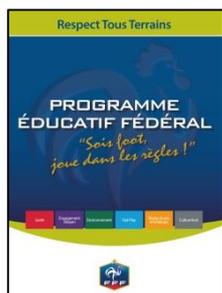
« Sois foot, joue dans les règles ! »

## Le Programme Educatif Fédéral

### *Fiche « action »*

**NOM du Club ou de la Section Sportive :**

**GRENOBLE FOOT 38**



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

Mail : [nicolas.bach@gf38.fr](mailto:nicolas.bach@gf38.fr)

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

Mail : [nicolas.bach@gf38.fr](mailto:nicolas.bach@gf38.fr)

2018-2019



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



## Thématique : Santé

## Nom de l'action : La prévention des blessures dans le football

### OBJECTIF

- Prévenir des blessures au football
- Sensibiliser sur les différentes causes

### DESCRIPTIF

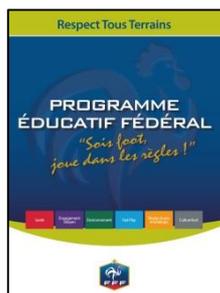
- Dans un premier temps : présentation des différents paramètres pouvant impacter le risque de blessure : l'échauffement, les étirements, la proprioception, la nutrition et le sommeil.
- Dans un second temps, quizz ludique par équipes de 4 ou 5 ayant pour but la restitution des connaissances vues durant la présentation.

Date et lieu : 3 Oct - Stade Vercors

Action ponctuelle

Catégories concernées : U10-U13 G

Nombre de participants : 15





## Retour en images sur la manifestation :

