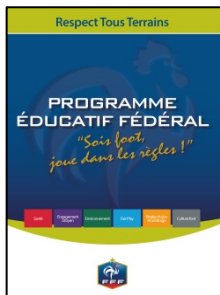




Le Programme Educatif Fédéral Fiche « action »



NOM du Club ou de la Section Sportive :
US LA MURETTE



Référent P.E.F. (Élu du club) : Pascal Carret

Mail : pascal.carret1@orange.fr

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

Mail : cyril-martin-38@hotmail.fr



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : Bien s'échauffer en autonomie



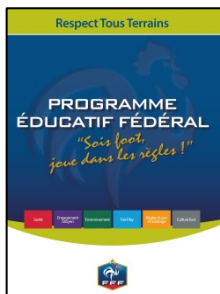
OBJECTIF

- Importance de l'échauffement avant un match ou un entraînement
- Savoir s'hydrater



DESCRIPTIF

- Réveil musculaire sur le terrain
- Echauffement individuel
- Echauffement collectif



Date et lieu : 19/09/18

Action annuelle

Catégorie(s) concernée(s) : U10/U11

Nombre de participants : 30

2018-2019



Retour en images sur la manifestation :

