



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

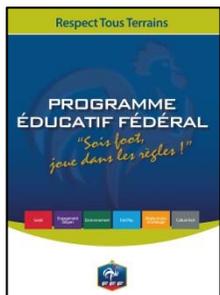
L'AMOUR DU JEU

« Sois foot, joue dans les règles ! »

Le Programme Educatif Fédéral *Fiche « action »*



NOM du Club ou de la Section Sportive :
US ST PAUL DE VARCES



Référent P.E.F. (Élu du club) : Didier FRANZIN
usspv@aol.com

Mail :

2018-2019

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

Mail : gaet.zambito@yahoo.fr



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

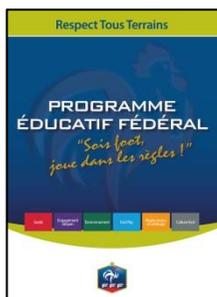
Nom de l'action : S'échauffer en autonomie

OBJECTIF

- Sensibiliser à l'importance de s'échauffer avant un entraînement ou un match
- Mise en pratique de l'échauffement en autonomie

DESCRIPTIF

- Présentation d'exercices d'échauffement type lors de plusieurs séances d'entraînement
- Supervision des échauffements en autonomie



2018-2019

Date et lieu : 06/03/2019

Catégorie concernée : U17

Action annuelle

Nombre de participants : 20



Retour en images sur la manifestation :



Etirements, Assouplissements

Étirements actifs

Le principe est que le muscle agoniste (celui qui fait l'action) se contracte lorsque le muscle antagoniste s'étire. Ses atouts sont une meilleure circulation sanguine grâce à la contraction agoniste, une souplesse plus utile (fonctionnelle).

Étirements passifs

C'est une mise en tension du muscle au repos, c'est le principe de l'étirement traditionnel, celui qui est adoré ou décrié.

Contracté relâché étiré

Le tout sur le même groupe musculaire. Il consiste en un étirement passif puis contraction de 6-8 sec et un relâchement de 2-3 sec



Seconde étape: (sans ballon)

1-Course bras moulinet avant	2-Course bras moulinet arrière
3-Pas chassés bas gauche	4-Adducteur passage de haie en avant
5-Pas chassés bas droite	6-Lancé bloqué jambe
7-Frappe bloqué	8- Adducteur arrière
9-Pas chassés avant rapide	10-Pas chassés arrière rapide
11-Passage lent en appui cerceau	12-Passage lent en appui cerceaux
13-Accélération	14-retour course normale
15-Accélération en zig-zag	16- retour course normale
17-Sprint en duel	18-Marche

