



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

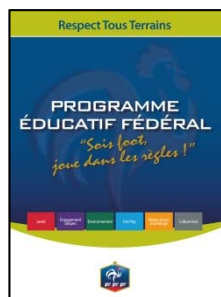
L'AMOUR DU JEU

*« 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**

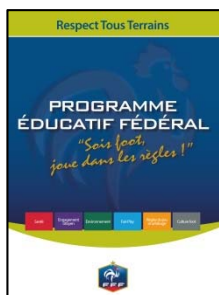
**Nom de l'action : S'échauffer en autonomie**

**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**

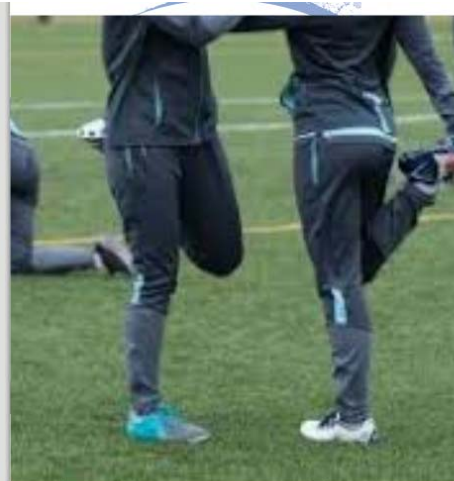
**Catégorie concernée : U17**

**Action annuelle**

**Nombre de participants : 20**



## Retour en images sur la manifestation :



## Étirements, 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

