



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

« Sois foot, joue dans les règles ! »

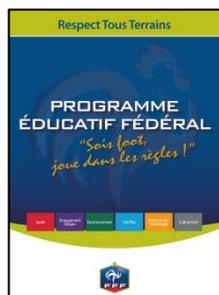
Le Programme Éducatif Fédéral

Fiche « action »



NOM du Club ou de la Section Sportive :

ISLE D'ABEAU FOOTBALL CLUB



2018-2019

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

Référent P.E.F. (Technicien du club) : Karl Planche

Mail : m.barrel@live.fr

Mail : planche.karl@wanadoo.fr



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : S'échauffer pour se préparer à l'activité sportive



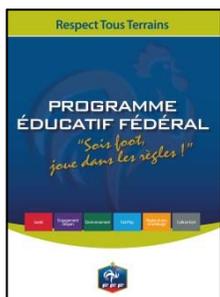
OBJECTIF

Comprendre l'importance de l'échauffement



DESCRIPTIF

- Un échauffement complet (haut du corps et bas du corps) a été proposé aux joueurs avec différents exercices. L'échauffement proposé sert à se préparer à n'importe quelle activité physique et sportive. Cet échauffement est progressif suivi de petits jeux d'échauffement et de jeux de cohésion afin d'amener un aspect ludique.
- 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 : 14 avril 2019

Action ponctuelle

2018-2019

Catégorie(s) concernée(s) : U9 à U15

Nombre de participants : 22



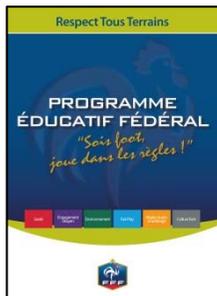
LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

« Sois foot, joue dans les règles ! »



Retour en images sur la manifestation :



2018-2019