



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

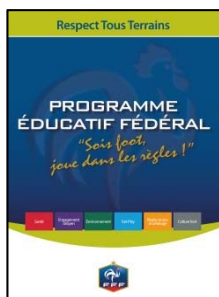
« Sois foot, joue dans les règles ! »

Le Programme Éducatif Fédéral

Fiche « prévention des blessures musculaires »



Club Sportif Nivolesien -CSN



2018-2019

Référent P.E.F. (Élu du club) : ECUER Marie-Pierre

Mail : mariecuer@outlook.fr

Référent P.E.F. (Technicien du club) : Dylan RAHIS

Mail : dylan.rahis@wanadoo.fr



Thématique : santé

Nom de l'action : « prévention des blessures musculaires »

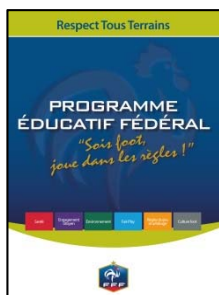


OBJECTIF

- Prévenir les blessures musculaires en adoptant les séances d'entraînement et les exercices de prévention
- Sensibiliser les joueurs et les éducateurs à l'importance de la préparation physique.

DESCRIPTIF

- Les éducateurs des catégories seniors filles et garçons et U18, U19 ont été particulièrement invités.
- L'intervention présentée par deux kinésithérapeutes a porté sur une présentation des blessures musculaires les plus fréquentes ainsi qu'une présentation détaillée des différents exercices à mettre en place lors de la préparation physique des joueurs ou lors d'un retour de blessure
- Les participants ont été invités à poser des questions afin d'adapter leurs séances d'entraînement



Date et lieu : 10 avril 2019 à Nivolas Vermelle

Action ponctuelle

2018-2019

Catégorie(s) concernée(s) : U18 – U19 et seniors

Nombre de participants : 40



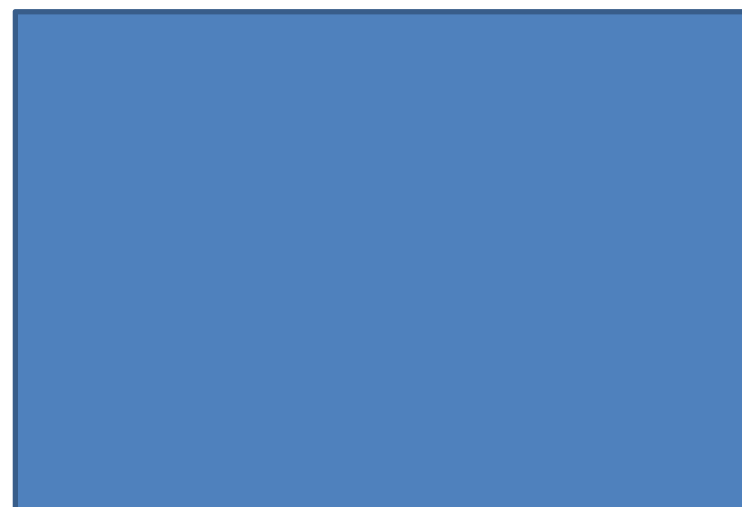
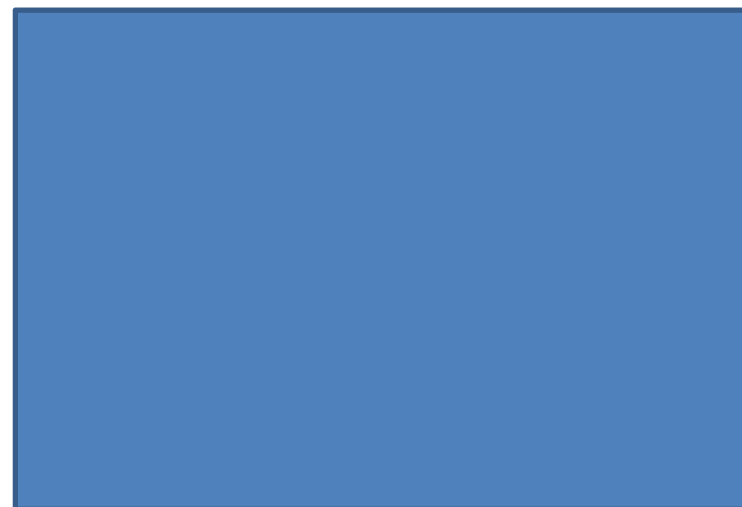
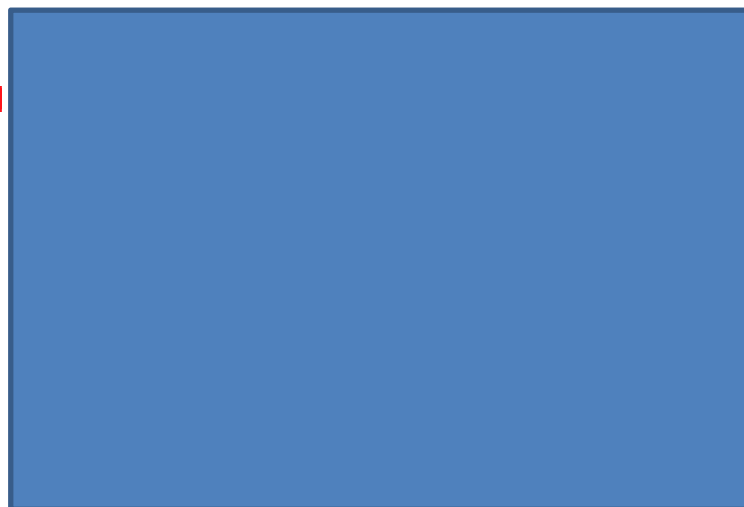
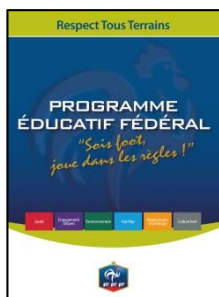
LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

« Sois foot, joue dans les règles ! »



Retour en images sur la manifestation :



2018-2019