



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

*« Sois foot, joue dans les règles ! »*

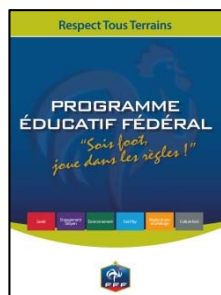
## Le Programme Éducatif Fédéral

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

Mail : [m.barrel@live.fr](mailto:m.barrel@live.fr)

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

Mail : [planche.karl@wanadoo.fr](mailto: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



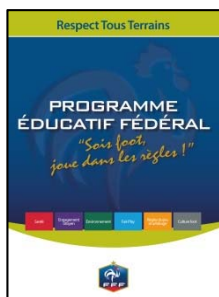
### OBJECTIF

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'une question réponse.



**Date et lieu : 14 avril 2019**

**Action ponctuelle**

**2018-2019**

**Catégorie(s) concernée(s) : U9 à U15**

**Nombre de participants : 22**



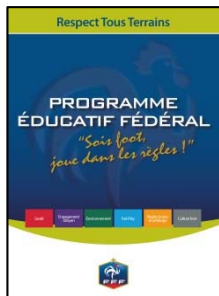
LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

*« Sois foot, joue dans les règles ! »*



Retour en images sur la manifestation :



2018-2019