



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



US LA MURETTE

02/11/2021(stage de Toussaint)

40 enfants

## District

ISERE

## Thématique

SANTE



## Nom de l'action

Bien s'échauffer en autonomie  
Bien s'alimenter

## Résumé de l'action

### Objectifs :

- Importance de l'échauffement avant un match ou un entraînement
- Savoir s'hydrater et s'alimenter avant l'effort

### Descriptif :

- Réveil musculaire sur le terrain
- Echauffement individuel
- Echauffement collectif
- Intervention sur l'alimentation du sportif (en salle)



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

