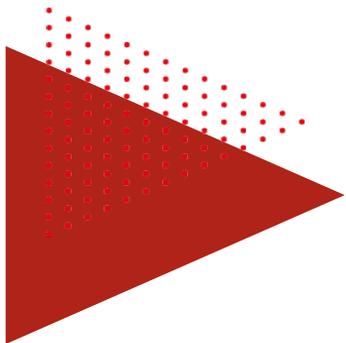




# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

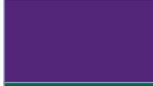
28/09/2021



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
<b>LIGUE</b>	LIGUE AUVERGNE - RHONE ALPES
<b>DISTRICT</b>	ISERE
<b>CLUB</b>	US GIERES

		
<b>U6/U9</b>	<b>U10/U13</b>	<b>U14/U19</b>
		<b>X</b>

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	<b>X</b>
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





# S'ÉCHAUFFER EN AUTONOMIE

## ➤ Objectif :

- Prendre conscience de l'importance de l'échauffement post pratique sportive.
- Apprendre à s'échauffer en autonomie avant une séance d'entraînement.

## ➤ Descriptif :

- ETAPE 1 : Par colonne, déverrouiller les membres supérieurs et inférieurs du corps. Réveil musculaire.
- ETAPE 2 : Toujours par colonnes, exercices spécifiques avec talons/fesses, montées de genoux, pas chassés...
- ETAPE 3 : On bascule à coté dans un couloir ou on retrouve 3 cônes afin d'intégrer un travail adducteurs, appuis avant et arrière, où l'on intègre le ballon après chaque passage (une remise volée et je prend la place)
- ETAPE 4 : *HYDRATATION* - On re-bascule sur le couloir libre du début et on passe avec ballon avec un passe et va où l'on augmente l'intensité des mouvements d'échauffement. On finit par une touche avec des courses à haute intensité.
- ETAPE 5 : On se retrouve rapidement en rond pour des étirements activo-dynamique.
- ETAPE 6 : *HYDRATATION* - Possibilité de finir par un « Rondo » (taureau) suivant le déroulé de la séance.

## ➤ Date et lieu :

- Vendredi 26 novembre 2021 à Gières.

## ➤ Le nombre de personnes touchés et public(s) ciblé(s) :

- Cette action a été mise en place pour les U17 et les U20.
- 18 U20 étaient présents le vendredi 26 novembre 2021 et 21 U17 le Lundi 29 novembre 2021.



# INSEREZ UNE PHOTO DE L'ACTION

