



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE ACTION

Club :

FC PERIGNY

Vous avez mené une Action sur le Thème :

Santé

Engagement Citoyen

Environnement

Fair-Play

Égalité de territoires

Culture foot

Quelle Fiche Pédagogique avez-vous utilisée :

1.11

Vous avez travaillé sur les Catégories :

U6 - U9

U10 - U13

U14 - U19

Sur quelle période avez-vous menée cette Action :

Septembre
Octobre

Novembre
Décembre

Janvier
Février

Mars
Avril

Mai
Juin

Dates :

Mars 2017

Nom de la Personne Référente "Club" du P.E.F. présente :

N CHAUVEAU

Nombre de Personnes sensibilisées :

20 licenciés

Avez-vous fait des Photos, Article ou invité la Presse :

Oui

Avez-vous invité des Partenaires : Collectivité, ...

Non

Descriptif sommaire de l'action mise en place :

S'échauffer en aut onome
connaître ses muscles pour
éviter les blessures.

Date, Signature :

Mars 2017

Président du Club

FOOTBALL CLUB PERIGNY Référent "Club" P.E.F.

6 bis rue de St Rogation

17180 PERIGNY

Tél : 05 45 44 51 10 Fax : 05 45 44 14 95

e-mail : footballclubperigny@orange.fr



Programme Éducatif Fédéral

U14 – U17



2016/2017



THÈME : SANTÉ

S'ÉCHAUFFER EN AUTONOMIE



Écouter les consignes de l'entraîneur

S'échauffer permet d'éviter les blessures musculaires

Petit rappel sur les muscles



Prendre connaissance des consignes
Dur dur d'être le coach !



Écouter les consignes du capitaine
d'échauffement



En action collective
et individuelle



En pause ou pose ?



Un échauffement réussi est le gage d'une entrée rapide et dynamique dans le match. Préserver son corps est essentiel pour un sportif afin d'être performant.