



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom : **UCCF**

Date : **03/02/2017**

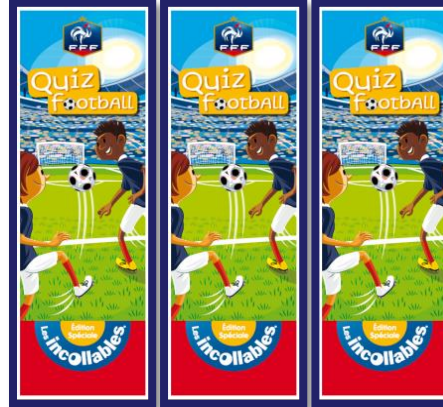
Nb participants : **U15+U18**

District

Côte d'Or

Thématique

SANTE



Nom de l'action

S'échauffer en
autonomie

Résumé de l'action

Apprendre à s'échauffer correctement pour préparer le corps à l'effort.

Avec l'ensemble du groupe U15 et U18, le vendredi 23 février 2017, avant une séance d'entraînement.

Après une présentation des différentes étapes d'un échauffement (réveil musculaires, exercices spécifiques, jeux avec ballon, étirements). L'ensemble des joueurs U15 et U18 a été divisé en deux groupes. Deux binômes ont été constitué (1 U15 + 1 U18) et chaque binôme disposait de 20 minutes pour échauffer son groupe (avec du matériel à disposition).

