

Le Programme Educatif Fédéral Fiche « action »





NOM du Club ou de la Section Sportive : AS Grésivaudan (550152)









Référent P.E.F. (Élu du club) : ROTHIER Jérémy Mail : rothier.jeremy@gmail.com

2017-2018 Référent P.E.F. (Technicien du club) : ROTHIER Jérémy

Mail: rothier.jeremy@gmail.com





Santé

Engagement citoven

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot





Thématique : Santé

Nom de l'action : Apprendre à bien se préparer

OBJECTIF

- Faire prendre conscience aux joueurs de l'importance de l'échauffement dans la pratique sportive et compétitive
- Leur apprendre à s'échauffer collectivement au début de chaque entrainement et avant chaque match

DESCRIPTIF

- Echange sur la notion d'échauffement, qu'est ce qu'un échauffement pour eux (les joueurs)
- Quels bienfaits l'échauffement a-t -il sur notre organisme et comment? (muscles, cardio-vasculaire, mise en condition nerveuse et articulaire)
- Présentation de l'échauffement russe

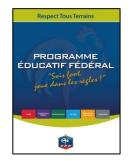
Date et lieu: 26 Novembre 2017 Action ponctuelle (Rappel a chaque

séance et avant match)

Catégorie(s) concernée(s) : U14/15 Nombre de participants : 20

















Retour en images sur la manifestation :





