

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL											
FICHE ACTION 2018-2019											
Club		EST		Période		septembre-décembre		Date de réalisation			
Référent		Johan CHEILLON		LIEU		Albertville		Nbre de joueurs concernés			
								23/10/2018			
Thématiques Règles de Vie		U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE	Thématiques Règles de jeu		U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Santé						Santé					
Engagement Citoyen						Engagement Citoyen					
Environnement						Environnement					

Intitulé de l'action		Personne(s) intervenante(s)	
Découverte		Educateurs U15 et préparateur physique	

Descriptif synthétique de l'action

Nous avons fait un pef sur la découverte de la préparation physique à la salle fitness house pendant les vacances de la Toussaint. Le but de cette action étant de leur faire comprendre qu'il est important d'être en forme et qu'il existe plusieurs forme pour le faire: motricité, cardio sur vélo, circuit training avec ballon

Aurélien Pessoz préparateur physique et salarié de Fitness House nous a expliqué toutes les formes de travail.

Précision sur l'utilité-l'intérêt-les contraintes-le projet de reconduction de l'action.....

Cette action est utile pour faire comprendre aux U15 l'importance du travail physique avec ou sans ballon.

En effet, ce travail physique spécifique commence à débiter à partir des U15, il est important de faire comprendre aux jeunes que le travail physique en amont d'un début de saison permet d'être performant toute la saison.

Il est vrai également qu'au départ quand on parle de physique à des U15, ils ne sont pas très motivés, l'objectif est donc vraiment de leur faire comprendre que ça sera payant pour la suite de la saison.

C'est pour cela qu'il faut intégrer au maximum le ballon et la notion de plaisir dans cette préparation.

Il est important de reconduire l'action à chaque inter saison(Hiver et été) pour qu'ils comprennent que pour la suite de leur formation(U17, U19 et Senior) il est important de se préparer physiquement pour être performant.