

# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# Programme Educatif Fédéral

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Thématique de l'action : Santé - Prévention**

**Intitulé de l'action : renforcement musculaire et étirement**

**Lieu : Novalaise**

**Public et nombre de personnes concernés : U15 (35 joueurs) + éducateurs U15**

**Constat : augmentation du nombre de blessures musculaires et de problème de croissance**

**Objectifs : comprendre comment le renforcement musculaire et les étirements permettent de gagner en efficacité et de prendre soin de son corps /connaître et réaliser quelques exercices simples**

**Personne intervenante: Maxime Jallot (coach sportif)**



**Descriptif synthétique de l'action :**

- **Apport théorique : renforcement musculaire et activité foot**
- **Démonstration d'exercices de renforcement musculaire adaptés à la catégorie U15**
- **Mise en pratique**
- **Apport théorique : étirement et assouplissement pour limiter le risque de blessure**
- **Démonstration et mise en pratique**





# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

