

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Santé	Engagement citoyen	Environnement	Fair-play	Règles du jeu et arbitrage	Culture foot
-------	--------------------	---------------	-----------	----------------------------	--------------



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



www.usmodane.footeo.com

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Thématique de l'action : Santé

Intitulé de l'action : Préparation a l'effort + initiation 'straping'.

Lieu : Modane (stade de LOUTRAZ) + club house.

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : U15 / 15 joueurs.

Constat(s) et Objectif(s) :

Apprendre a se préparer correctement avant un match ou un entrainement.

Personne(s) intervenante(s):

GAGNIERE Alexia Kiné sur Modane.

Descriptif synthétique de l'action :

Nous avons fait intervenir une kiné sur une séance U15 pour démontrer dans un premier temps l'importance et l'utilité d'un bon échauffement.

Dans un deuxième temps des exercices d'étirements on été proposé aux joueurs et éducateurs de la catégorie.

Notion de 'straping'.

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Santé

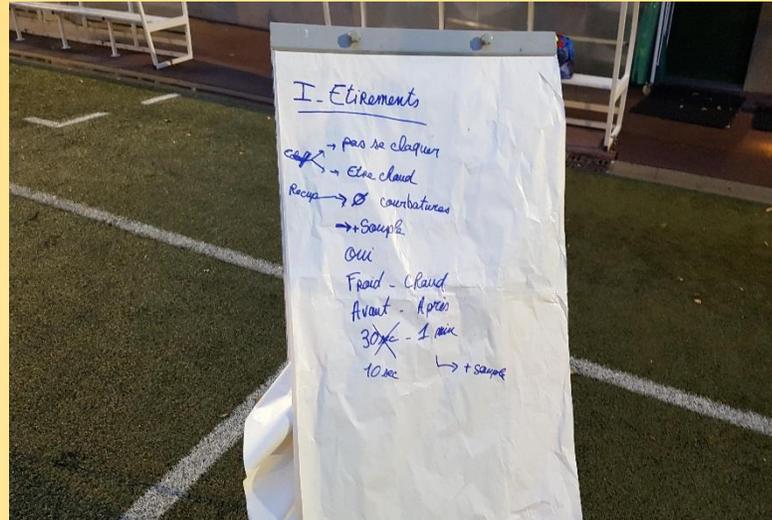
Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



www.usmodane.footeo.com