

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique de l'action : Santé

Intitulé de l'action : S'échauffer en autonomie

Lieu : Stade de l'Ile - Montmélian

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : U14-U15

Constat(s) et Objectif(s) : Nos jeunes U15 sont souvent en groupes séparés au début de l'entraînement, l'Objectif est de créer une cohésion de groupe avec un seul groupe qui s'échauffe ensemble sur plusieurs ateliers

Personne(s) intervenante(s) : 4 personnes MANIFICAT Fabien ; FICCHI Valentin ; ROMANI Marco ; PORRAZ Jean-François

Descriptif synthétique de l'action : Au début de l'entraînement, les U14-U15 s'échauffent en autonomie avec 4 ateliers :

- Montée de genoux
- Appuis avants et arrières
- Accélérations
- Circuit avant/arrière + Medicine Ball



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

