



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE ACTION 2018-2019

<b>Club</b>	A.S.UGINE FOOTBALL
<b>Référent</b>	LATHUILE MARIE-LAURE

<b>Période</b>	avr-19
<b>Lieu</b>	UGINE

<b>Date de réalisation</b>	09-avr-19
<b>Nbre de joueurs concernés</b>	

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Santé			X	X
Engagement Citoyen				
Environnement				

Thématique "Règles du jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Fair-play				
Règles du jeu et arbitrage				
Culture Foot				

<b>Intitulé de l'action</b>	intervention de kinésithérapeutes
-----------------------------	-----------------------------------

<b>Personne(s) Intervenant(e)s</b>	joueurs - éducateurs - dirigeants
------------------------------------	-----------------------------------

### Descriptif synthétique de l'action

Intervention de Aurélien DUNAND-PALLAZ, kinésithérapeute et ancien joueur de l'ASU et de Julia DUNAND-PALLAZ, kinésithérapeute en perfectionnement de kinésithérapie du sport et thérapie manuelle. L'objectif de cette rencontre avec les catégories U15 et U17 était concentrée sur l'échauffement, pourquoi s'échauffer correctement et quel sorte d'échauffement pratiqué pour ne pas se blesser. La première partie concernait la présentation d'un protocole sans ballon. Présentation de la base de l'étirement passif et actif avec l'intervention des joueurs. Puis les joueurs sont passés sur une séance en extérieure sur le stade avec exercices à l'appui. Les exercices mis en place par les kinésithérapeutes sont tirés des échauffements de l'équipe de France de Football.

### Précision sur L'utilité - L'intérêt - Les contraintes - Le projet de reconduction de l'action....

Apprendre à s'échauffer avant l'entraînement et avant match afin d'éviter les blessures et préparer son corps à l'effort. Exercices à appliquer et à faire appliquer à toutes les catégories à partir des U15.

### RETOUR EN IMAGE SUR L'ACTION

