



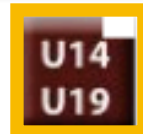
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

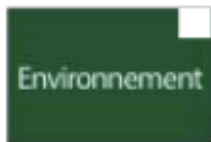
Ligue : LIGUE DE BOURGOGNE FRANCHE COMTE

District : DISTRICT DE COTE D'OR

Club : IS SELONGEY FOOTBALL



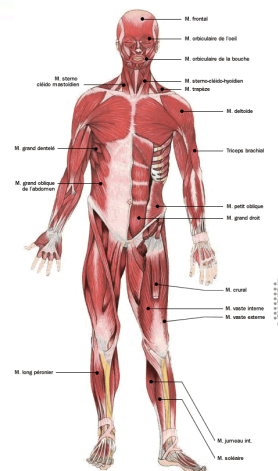
CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action :

Connaitre son corps et prévenir des blessures

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION

“

Lors d'une journée de stage, les U15 ont pu apprendre à connaître les muscles de leur corps ainsi que les blessures les plus fréquentes au football. A la suite de cela, ils ont proposé un échauffement commun à l'éducateur avant une sortie « bike & run ». Après cette course, chaque joueurs devaient montrer un étirement spécifique pour les muscles les plus sollicités.

”

