



UNIS POUR LA
VICTOIRE!

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

**FICHE
« ACTION »**

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



**Public: Garçons et filles
U13/U14/U15**

Date: 08 octobre 2020

Nb participants: 70

Thématique

Sensibiliser nos jeunes à différents domaines de la préparation athlétique : l'importance des routines, des tests réalisés, de la proprioception...



Nom de l'action

**« PREPARATION
ATHLETIQUE »**

Résumé de l'action

Cette action se déroulait le mercredi 08 Janvier au Centre d'Expertise de la Performance, de 13h30 à 15h.

Pour celle-ci, Alex Humberclaude et Sarah Guerreiro, les préparateurs physiques et athlétiques de la D1 Féminine intervenaient pour cette action.

L'action était composée d'une partie en salle et une seconde en pratique.

Apprentis et éducateurs étaient réunis pour accompagner les jeunes tout au long de cette journée.



UNIS POUR LA VICTOIRE!

Organisation:

Cette action comprenait 2 ateliers de 45 minutes

Les joueurs/joueuses étaient répartis en 2 groupes de 35. Chacun guidé par deux éducateurs du club.

Un groupe commençait en salle et l'autre en pratique avec 3 sous-groupes qui tournaient sur différents ateliers, puis inversement au bout des 45 minutes.

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



UNIS POUR LA VICTOIRE!

Descriptif:

La partie en salle présentait l'importance de la préparation athlétique et des bénéfices que celle-ci peut avoir sur notre corps. Les jeunes étaient sensibilisés sur les différents tests , les routines, les échauffements, la proprioception

Dans un seconde temps, trois tests étaient réalisés en pratique, faisant le lien avec la partie en salle : vitesse, détente, proprioception.

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo



**Merci au Centre
d'Expertise de
Performance pour la
mise à disposition des
lieux, ainsi qu'aux
différents intervenants**

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot