



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE « ACTION »



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



FC Daix

Date (10/03/2021)

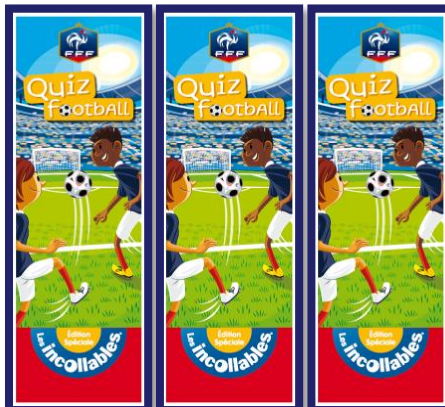
Nb participants (24)

District

Cote d'Or

Thématique

Santé



Nom de l'action

Construire son échauffement

Résumé de l'action

Lors d'une séance U15 nous avons donné comme consigne aux jeunes qui étaient par petit groupe de 4 de créer leur propre échauffement, l'objectif était qu'ils incluent tout ce qui selon doit composer un échauffement d'avant match, dans quel ordre on organise. De plus il leur a été demandé d'expliquer en une phrase l'intérêt de bien s'échauffer.

Le but de cette action est qu'il puisse gérer en autonomie la première partie de l'échauffement lorsque nous pourrons reprendre les matchs.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

