



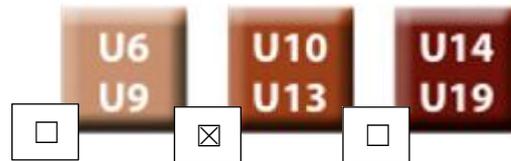
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

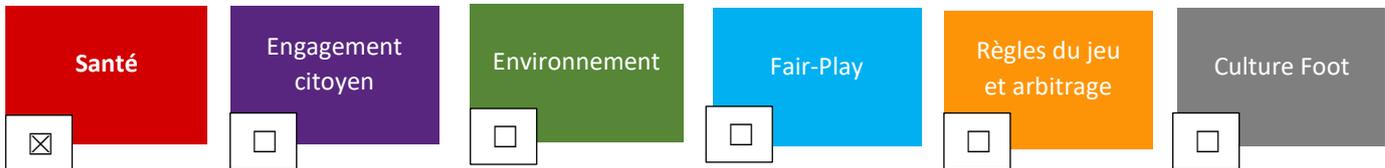
Ligue : Auvergne – Rhône Alpes

District : Haute Savoie – Pays de Gex

Club : *AS Lac Bleu*



CHOIX DE LA THEMATIQUE



Nom de l'Action : L'échauffement articulaire et la blessure : entorse

PHOTO DE L'ACTION



Sur un temps d'échauffement (séance U13), les joueurs réalisent un parcours motricité et doivent répondre à un « VRAI ou FAUX » en jouant son ballon dans le mini-but correspondant à la réponse. Deux équipes sont en compétition sur deux sous-systèmes. Le quizz porte essentiellement sur l'échauffement articulaire, et un focus sur une blessure fréquente au football : l'entorse. Comment réduire les risques de blessures, et surtout comment la soigner ? La proprioception comme prévention ! Retour en fin de séance sur les réponses aux questions.