



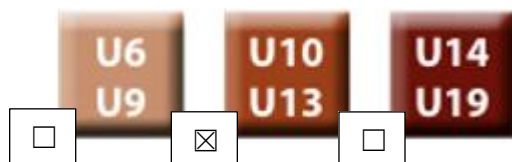
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

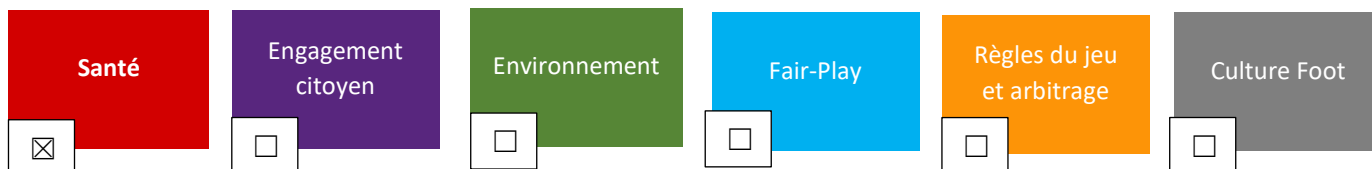
Ligue : Auvergne – Rhône Alpes

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.



PLAISIR
Plaisir de jouer à tout
âge et tout niveau



RESPECT
Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'entraîneur



ENGAGEMENT
Engagement du
corps et du cœur



TOLÉRANCE
Exemple dans l'attitude
de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ
Solidarité du Football Français
et du sport d'équipe