



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



FC Chusclan Laudun

Date 06/12/2017

Nb participants 17

## District

District  
Gard-Lozère



## Thématique

**SANTE**



## Nom de l'action

**S'échauffer en  
autonomie**

## Résumé de l'action

### Equipes U12

Date et lieu :

Entraînement du mercredi 06 décembre 2017 de 18h00 à 20h00 dans les vestiaires du stade de CHUSCLAN.

Les éducateurs ont échangé avec le groupe présent à l'entraînement sur la nécessité de réaliser, avant tout efforts physiques intenses (entraînements ou matchs), un éveil musculaire.

Les éducateurs ont insisté sur le fait qu'une bonne préparation du corps est nécessaire avant tout efforts. L'échauffement, avec les gestes proposés pour l'ensemble des parties du corps, doit être respecté afin d'éviter tout risque de blessure d'une part mais aussi pour être performant rapidement avant une activité physique.

Les licenciés présents sont conscients qu'une telle pratique est bénéfique pour leur corps. Ces échauffements, définis par les éducateurs et maintenant connus par les licenciés, seront animés par le capitaine désigné grâce à son comportement récompensé.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

