



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## Fiche action U11

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Nom du club :**  
Stade Lavallois MFC

**Date :** 15 octobre 2020

**Nb participants :** 16 (100%  
du groupe).

**Nom de l'action**

Séance de Yoga.



**Thématiques**

**Santé**

Engagement citoyen  
Environnement

Fair play  
Règle du jeu et arbitrage  
Culture foot

## Résumé de l'action

Ce jeudi 15 octobre, nos U11, ont quitté le synthétique des Gandonnières pour se retrouver chez BE YOGI, pour un cours de yoga collectif.

**Le but était simple** : changer d'activité et de contexte lors de cette dernière séance d'entraînement avant les vacances. En effet, le constat avait été réalisé l'année dernière que les séances avant celles-ci n'étaient pas forcément les plus constructives, et ce pour plusieurs raisons (fatigue physique, surcharge cognitive, excitation à l'approche de ces dernières ... )

La séance de notre professeure du jour était donc divisée en plusieurs temps :

- 1 - Présentation de l'intérêt de faire du yoga quand on est footballeur.
- 2 - Prise de conscience du souffle et exercice de respiration les yeux fermés.
- 3 - Pratique posturale basée sur la souplesse, l'agilité et l'équilibre.
- 4 - Temps de repos au sol.

La séance a été très appréciée par l'ensemble du groupe qui a été plus que réceptif à cette discipline très enrichissante. On comprend mieux pourquoi Cristiano Ronaldo, LeBron James ou bien encore Novak Djokovic sont des adeptes de cette activité.

Merci à Hélène Brissiet pour cette séance qui a renforcé à nouveau la cohésion du groupe U11. D'autres activités annexes sont en cours de réflexion pour les prochaines séances précédant les vacances.

