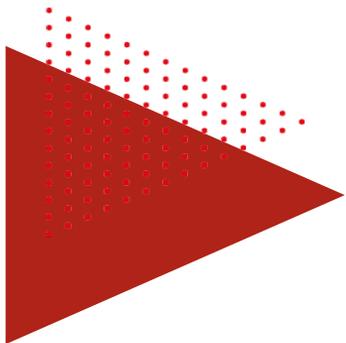




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

27/12/2022



Indiquez le nom votre ligue, district et club	
LIGUE	Pays de la Loire
DISTRICT	Mayenne (53)
CLUB	AS MARTIGNE

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez



27/12/2022

Choix de la thématique

-  Santé
-  Engagement citoyen
-  Environnement
-  Fair-Play
-  Règles du jeu et arbitrage
-  Culture foot

Mettre une croix dans la case

X





Prévention des blessures et échauffement

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

- Le nombre de personnes touchées : 20
- Catégories U15 et U17
- Objectifs : Comprendre les raisons des blessures et comment les prévenir.
Concevoir un échauffement type d'avant match.
-
- 1er temps : Par groupe, les joueurs sont invités à réfléchir sur les différents types de blessures, comment et pourquoi elles arrivent, comment les éviter.
- 2eme temps : une synthèse collective des réflexions des différents groupes est faite avec un tableau support.
- 3 eme temps : les joueurs, toujours par groupe sont amenés à porter leur réflexion sur le contenu et les étapes d'un échauffement.
- 4eme temps : présentation des recherches
-
- Réflexion : L'équipe d'éducateurs a pour projet d'organiser dans l'année ou la saison prochaine l'intervention du kiné de la commune ou d'un médecin du sport.
-



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION

Les Blessures			
<u>Comment ?</u>	<u>Pourquoi ?</u>	<u>Type de blessures</u>	<u>Comment les éviter ?</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Rebutés d'un saut - Contact (Lino) - Mauvais échauffement - Conditions climatiques - Mauvais geste - Fatigue (peut à petit) ↳ Forcer 	<ul style="list-style-type: none"> - Fatigue - Ne pas faire attention - Malchance - Peur - Mauvaise hygiène de vie (sommeil / nutrition :) - Mal échauffé - Fragilité 	<ul style="list-style-type: none"> - Ligaments croisés - Entorse - Claquage - Déchirure - Fracture - Crampes / Courbatures - Elongation 	<ul style="list-style-type: none"> - Bien s'échauffer - Faire attention à son hygiène de vie - Matériel (protéger-tibia) - Conditions de jeu - Bien s'hydrater - Bien se reposer - Ecouter son corps - Bien se soigner avant de revenir
Au quotidien		<u>Conséquences :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Arrêt de sport / travail - Fragilité 	<u>Se soigner :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Pro médicaux - Repos

Comment bien s'échauffer ?

Etape 1 : Réveil musculaire
→ Passes / Brésilienne / Trotinier

Etape 2 : Exercices spécifiques
→ Gannes différentes

Etape 3 : Jeux de ballon
→ Conserv / Toro / Jonglerie

Etape 4 : Travail spé au poste
→ Frappes / Passes longues

Etape 5 : Etirements