



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



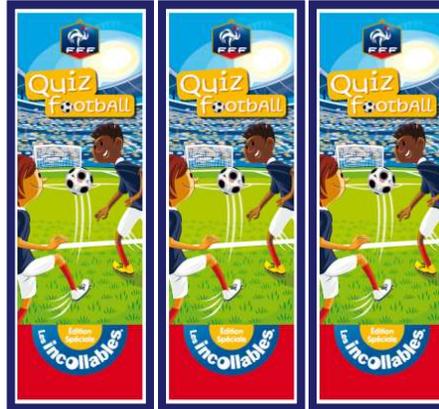
Nom du club :
Stade Lavallois MFC

Date : 09/03

Nb participants : 18 (U14)

Nom de l'action

Stage vacances autour de
la thématique :
récupération



Thématiques

Santé
Culture foot

Résumé de l'action

Les jeunes U14 ont participé à un stage départemental de 2 jours (du 07/03 au 08/03). Suite à ce stage et afin de préparer un match de compétition le samedi 10/03, nous les avons réunis sur une matinée afin de les sensibiliser sur l'importance de la récupération.

Pour cela, les différents intervenants à savoir Alexis CHAMARET (Éducateur responsable des U14), Romain CROISSANT et Alexandre YVARD (Préparateurs physiques) ont animé plusieurs « pôles » dans l'objectif d'une autonomie future sur les stratégies de récupération.

Ces pôles étaient donc composés tels que présentés :

- Séance d'étirements (faible amplitude, temps court sur les différentes chaînes musculaires)
- Bain froid mis à disposition par le centre de formation (Immersion dans une eau à 7°)
- Rouleaux d'automassage

À travers cette action, les objectifs sont multiples, à savoir, l'apprentissage des chaînes musculaires impliquées dans les efforts, l'apprentissage des postures et les différents intérêts des exercices. Une matinée riche en contenus et appréciés des joueurs



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot
et arbitrage





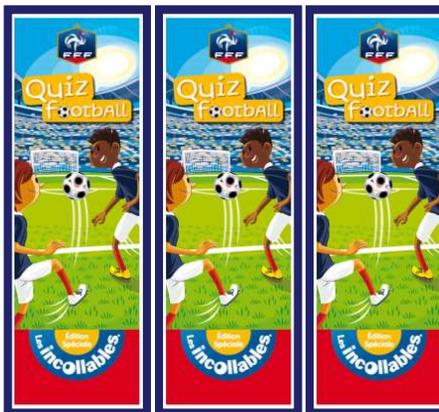
Nom du club :
Stade Lavallois MFC

Date : 09/03

Nb participants : 16 (U15-U16)

Nom de l'action

Stage vacances autour de
la thématique : Hygiène de
vie / Entraînement invisible



Thématiques

Santé
Culture foot

Résumé de l'action

Durant les vacances, nos jeunes U15-U16 ont assisté et participé à une intervention extérieure (Maël LEBLANC) concernant l'hygiène de vie. Les points abordés par Maël :

- l'alimentation
- l'hydratation
- Le sommeil

Afin de rallier la théorie à la pratique, nous avons formé plusieurs sous groupes avec une mission donnée à chacun d'entre eux, à savoir :

- Concevoir un petit-déjeuner pré-compétition : mise en pratique le samedi (match)
- Concevoir une collation post-compétition : mise en pratique le samedi (match)

L'objectif final étant d'améliorer le goûter d'après match pour les U14-U15-U16.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

