



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club

FC GARNACHOIS

District

VENDEE

Thématique

SANTE

Date

Nb participants

15

Catégories

U14-U15

Nom de l'action

Bien s'échauffer



PLAISIR
Plaisir de jouer à tout âge
et tout niveau



RESPECT
Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'encadrement



ENGAGEMENT
Engagement
du corps et du coeur



TOLÉRANCE
Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ
Solidarité du football français
et du sport d'équipe

Résumé de l'action

3 groupes de 5 pour faire un taureau, 1 min par personne au milieu

Deux colonnes avec enchaînement de gammes (Talons/fesses, monté de genoux ect), puis accélération.

Hydratation

Allongement des passés par groupes de 3-4 sur une moitié de terrain



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

