PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

30/03/2022

	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE DE BRETAGNE
DISTRICT	FINSITERE
CLUB	US MOËLAN

U6/U9	**U10/U13**	**U14/U19**
	X	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique	
	Mettre une croix dans la case
Santé	**X**
Engagement citoyen	
Environnement	
Fair-Play	
Règles du jeu et arbitrage	
Culture foot	

ÊTRE ACTEUR DE SON ECHAUFFEMENT

Pourquoi cette action:

- Rendre autonome les U10-U11 sur leur échauffement
- Gagner du temps sur les séances d'entrainement
- Faire comprendre l'importance d'un bon échauffement et la nécessité de le réaliser
- ET SURTOUT donner envie aux joueurs de venir plus tôt à l'entrainement.

Objectifs et déroulement de l'action:

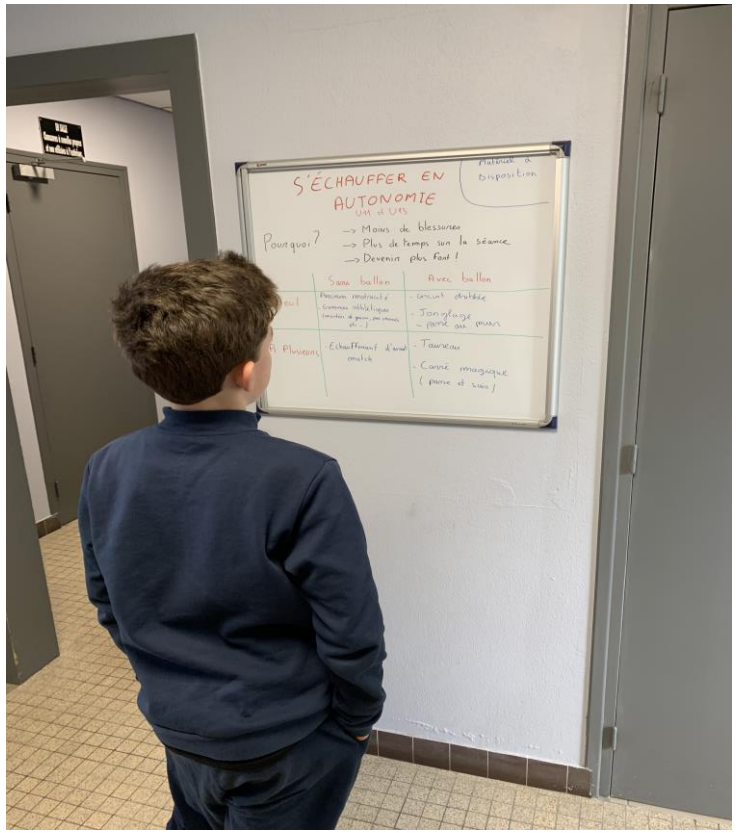
Au départ des ateliers seront mis en place avant même l'arrivée des joueurs puis au fur et à mesure des séances, ça sera à eux de mettre en place leur propre échauffement.

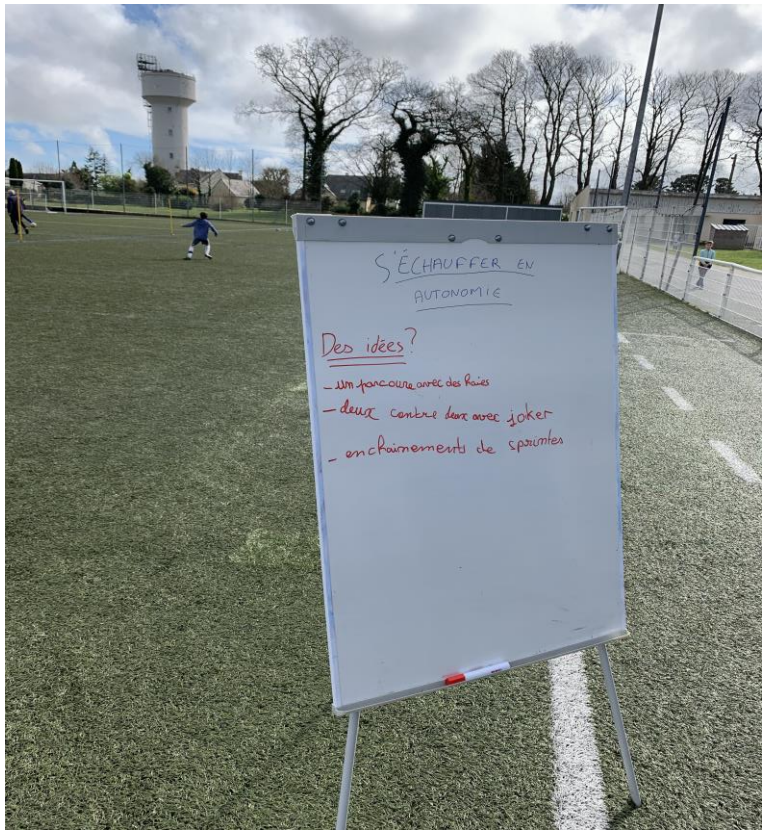
L'objectif sera de former des joueurs responsables d'eux-mêmes et qui sauront prévenir les blessures.

L'action se déroulera en continu sur plusieurs séances et aura pour but d'aider les jeunes joueurs/joueuses à réaliser un bon échauffement à chaque début de séance.

Le rôle de l'éducateur sera dans un premier temps de montrer les exercices d'échauffement puis à la suite des séances faire réfléchir les joueurs aux différents moyens de s'échauffer. Enfin l'éducateur devra inciter et motiver les joueurs à prendre eux même leur échauffement pour la suite de la saison, et cela en mettant en place des binôme/ trinôme qui devront organiser l'échauffement de leurs coéquipiers à chaque séance.

Rendre progressivement les joueurs autonomes dans leur échauffement.





Mettre à disposition un tableau aux joueurs pour qu'ils puissent trouver des idées d'échauffement, se rappeler les intérêts et surtout, par la suite donner des idées d'échauffement.

Un bon échauffement c’est quoi ?

Un bon échauffement va permettre aux joueurs de se préparer physiquement et mentalement aux efforts à venir.

Il est important qu’ils apprennent tôt l’intêret d’un bon échauffement et comment le mettre en place pour que plus tard ils puissent être autonomes dans la mise en place de leur échauffement.

Mise en place autonome de l'échauffement

Les joueurs arrivés en avance devront mettre en place des parcours (motricité/dribble) pour que ceux arrivés après puissent commencer l'échauffement.

L'objectif ici dans un premier temps va être que chaque joueur propose au moins une fois un échauffement. Puis dans un second temps échanger avec les autres joueurs sur les points positifs et les choses à améliorer.