

# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



## FICHE MENSUELLE "ACTION"



Saison 2015-2016

**Club** Voltigeurs

**N° Affiliation** 501948

**Référent**

**Action du mois de:** Septembre

### ACTIONS VALIDEES DURANT LA PERIODE

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	Thématiques "Règles de Jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19
Santé	X			Fair-Play			
Engagement Citoyen				Règles du Jeu et arbitrage			
Environnement				Culture Foot			

Mettre une croix dans les cases correspondant aux actions mises en place auprès des jeunes au sein de votre club

### DESCRIPTION DE VOTRE ACTION DU MOIS

<b>Thématique</b>	Santé	<b>Intitulé de l'action</b>	Bien s'échauffer en autonomie		
<b>Date de la réalisation</b>	03/09/2016	<b>Lieu</b>	Châteaubriant	<b>Catégorie(s)</b>	U14 à U18

Illustration	Descriptif synthétique de l'action:
<p>4 parties: 1ère partie : Mobilisation articulaire 2ème partie : Gammes athlétiques dirigées 3ème partie: Jeu réduit 4ème partie: Vivacité/vitesse</p>	<p>Le préparateur physique de l'équipe première a réalisé une vidéo sur les gestes de bases à effectuer avant les matchs. Cette vidéo, accessible à tous les entraîneurs du club, présente les 4 parties de la préparation d'avant match. La première partie s'intitule: Mobilisation articulaire, la seconde: Gammes athlétiques dirigées, la troisième: Jeu réduit et la quatrième: Vivacité/vitesse. Cette vidéo a été montré lors d'une réunion technique afin que toutes les équipes jeunes s'en inspirent.</p>

### Précisions sur L'Utilité - L'Intérêt - Les contraintes - Le projet de Reconstitution de l'action,...

Cette action permet aux entraîneurs de bien échauffer leur équipe et d'avoir un modèle. Une fois le modèle présenté aux joueurs, ils peuvent laisser les joueurs en autonomie pour les parties: mobilisation articulaire et gammes athlétiques. Ainsi les joueurs savent s'échauffer correctement.

**Mise en valeurs de l'action :**

**Demande de valoriation des actions :**

**Distinctions obtenues :**

**Subventions obtenues :** Aucunes subventions.

**Rappel:** Pour les clubs "Labellisés" ou bien "postulants au Label", il est impératif de valider son implication dans le dispositif "Programme Educatif Fédéral", en nous transmettant au District au minimum une fiche "Action" lors de la saison en cours.

### Bilan général

C'est une action qui permet aux différents entraîneurs de mettre en place un bon echauffement. Pour les joueurs cela leur permet d'apprendre a bien s'échauffer puis dans un second de le faire en autonomie (Sans l'entraîneur).

**Avis des évaluateurs**

**Positif**