



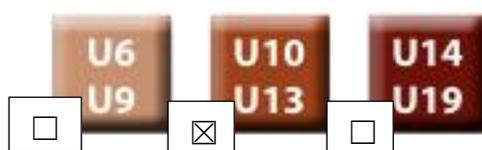
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

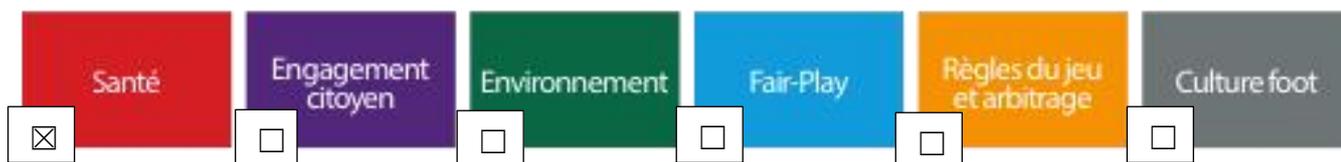
Ligue : Ligue Auvergne Rhône-Alpes de Football

District : District Drôme-Ardèche de Football

Club : US Davézieux-Vidalon



CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action : La Préparation Invisible

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION

« Bien s'hydrater, bien manger, bien dormir, bien se connaître, ... » beaucoup de composants du bien-être et de la performance sont souvent méconnus des enfants. Au travers d'un powerpoint, mis au point au club, et très ludique (quizzes, ..), nous sensibilisons nos jeunes joueurs lors des temps calmes (stages, mauvais temps) à ces sujets sanitaires qui peuvent rendre leur pratique encore plus agréable et efficace.