



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

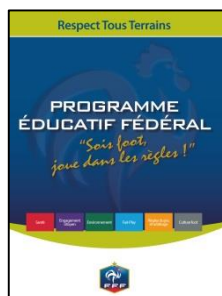
« Sois foot, joue dans les règles ! »

Le Programme Educatif Fédéral

Fiche « action »

NOM du Club ou de la Section Sportive :

GRENOBLE FOOT 38



Référent P.E.F. (Élu du club) : Nicolas Bach

Mail : nicolas.bach@gf38.fr

Référent P.E.F. (Technicien du club) : Nicolas Bach

Mail : nicolas.bach@gf38.fr

2018-2019



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : La prévention des blessures dans le football

OBJECTIF

- Prévenir des blessures au football
- Sensibiliser sur les différentes causes

DESCRIPTIF

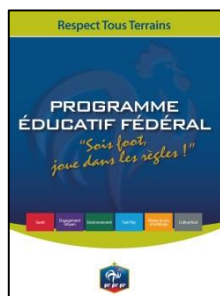
- Dans un premier temps : présentation des différents paramètres pouvant impacter le risque de blessure : l'échauffement, les étirements, la proprioception, la nutrition et le sommeil.
- Dans un second temps, quizz ludique par équipes de 4 ou 5 ayant pour but la restitution des connaissances vues durant la présentation.

Date et lieu : 3 Oct - Stade Vercors

Action ponctuelle

Catégories concernées : U10-U13 G

Nombre de participants : 15





Retour en images sur la manifestation :

