PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :	LIGUE AUVERGNE-RHONE ALPES DE FOOTBALL
District :	District Drôme-Ardèche de Football
Club :	US VAL D'AY

☐ U6 U9 ☑ U10 U13 ☐ U14 U19

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

☑ Santé ☐ Engagement citoyen ☐ Environnement ☐ Fair-Play ☐ Règles du jeu et arbitrage ☐ Culture foot

Nom de l'Action :	Santé:/ hygiène de vie

PHOTO DE L'ACTION

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Sensibilisation et découverte des notions sur la santé et l'hygiène de vie du sportif .
- Gestion des temps fort / temps faibles
- Nutrition et alimentation
- Importance du sommeil
- Gestion du corps (étirement, échauffement ...)
Le mardi 19 février 2019 (vacances de février).