

Edition spécial PEF

S'ÉCHAUFFER ENSEMBLE



AOÛT 2023

U14

U15

U16



Lors de la première 25 joueurs étaient réunis. Les éducateurs sont intervenus auprès des joueurs sur le thème de la santé autour de l'échauffement en autonomie.

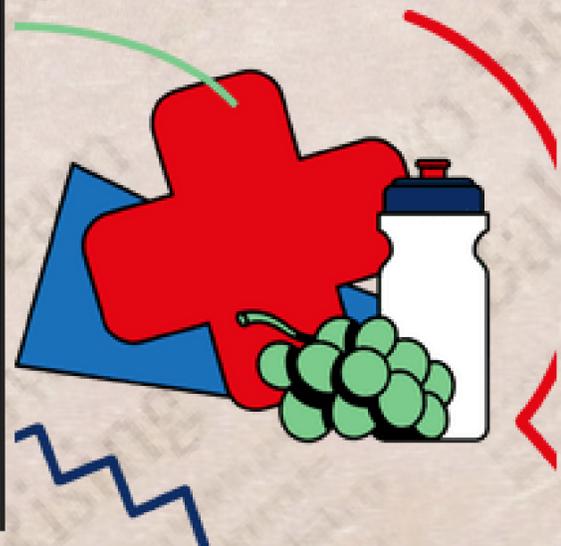
Les joueurs ont vu les 4 étapes de l'échauffement dans le détail afin de pouvoir le reproduire en début de chaque séance.

Lors des séances une personne différente sera désigné afin de prendre en charge l'échauffement.

Le but de cette intervention était de sensibiliser les joueurs sur l'importance d'un bon échauffement et de les rendre autonome afin de ne plus attendre après les éducateurs.

Le CS Blénod s'investit auprès de ses licenciés aussi bien dans le sportif que dans l'éducatif à travers le Programme Educatif Fédéral

SANTÉ



PLUS D'INFORMATION : [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CSBLENOD](https://www.facebook.com/csblenod)



S'ÉCHAUFFER ENSEMBLE

→ ÉTAPE 1 : RÉVEIL MUSCULAIRE

- Trotter lentement
- Echauffer progressivement les membres inférieurs
- Echauffer progressivement les membres supérieurs



+ Hydratation

→ ÉTAPE 2 : EXERCICES SPÉCIFIQUES

- Talons aux fesses
- Pas chassés
- Montées de genou
- Course à reculons



+ Hydratation

→ ÉTAPE 3 : JEUX DE BALLON

- Jongleries
- Conservations de balle
- Jeux au sol



+ Hydratation



→ ÉTAPE 4 : ÉTIREMENTS