



503690 - A.F. LAXOU SAPINIERE

Apprendre à bien se préparer

ACTION

Nom de l'action

Apprendre à bien se préparer

Date de l'action

22/01/2025

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

18

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

S'échauffer en autonomie

Descriptif de l'action

Dans le cadre de notre engagement envers la formation et la fidélisation de nos jeunes licenciés, le club a mis en place, depuis cette saison, un projet éducatif visant à accompagner leur développement aussi bien sur le plan sportif que citoyen. Ce projet repose sur l'organisation d'un moment de convivialité par catégorie, une fois par mois, à travers une séance dédiée à une activité du Programme Éducatif Fédéral (PEF), suivie d'un goûter après l'entraînement. L'objectif est d'offrir une formation éducative complémentaire, abordant chaque mois une thématique spécifique du PEF. Depuis janvier, nous avons ainsi intégré des activités pédagogiques qui sensibilisent nos jeunes joueurs à des valeurs essentielles telles que le respect, l'engagement, la solidarité ou encore la santé. Nos U16 ont récemment bénéficié d'une intervention visant à leur apprendre à s'échauffer collectivement avant chaque entraînement et chaque match. Cette séance leur a permis d'intégrer les quatre phases essentielles de l'échauffement : Réveil articulaire et musculaire Exercices spécifiques Jeux avec ballon Étirements En intégrant ces bonnes pratiques, nous souhaitons les responsabiliser et les rendre plus autonomes dans leur préparation physique, essentielle à la performance et à la prévention des blessures. Pour clôturer cette activité PEF et l'entraînement, les jeunes ont partagé un goûter, favorisant ainsi un moment de convivialité et de cohésion.

Photo(s)



