



563638 - A.S. REHAINVILLER HERIMENIL

Action présentant l'importance d'un
échauffement

ACTION

Nom de l'action

Action présentant l'importance d'un
échauffement

Date de l'action

08/02/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

12

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

J'ai eu une idée de faire cette action suite à un message du coach de la catégorie U13, dans lequel il me disait que les jeunes de la catégorie U13 ne s'échauffait de manière sérieuse. J'ai donc eu l'idée de réaliser une action pour expliquer aux jeunes l'importance d'un bon échauffement et un bon étirement. Cette action prenait son sens pour deux raisons. Premièrement, car le but principal de faire prendre conscience aux jeunes de l'importance d'un bon échauffement. Deuxièmement, elle était importante car nous étions encore dans une période où les températures étaient encore froides et donc le risque de blessure plus important. J'ai estimé que cette action avait plus sa place à ce moment-là plutôt qu'au mois d'avril. Pour réaliser cette action, j'ai donc demandé à l'éducateur de convoquer les joueurs 30mn avant l'heure de départ. Durant mon année de seconde, en classe d'option sport j'avais réalisé un diaporama sur l'importance des étirements en escalade. J'ai donc adapté ce diaporama à la situation pour le montrer aux joueurs. Dans un second temps, l'action s'est déroulée sur le terrain où c'est moi qui ai montré aux jeunes. L'éducateur a apprécié l'approche qui a été faite auprès des jeunes et que cette intervention a permis à certains jeunes de prendre conscience de l'importance. Ci-dessous les photos de mes notes pour l'intervention, des jeunes sur le terrain ainsi qu'une de mes diapos.

Commentaire

Action réalisée par un volontaire du service civique

Photo(s)



Liste de games pour s'échauffer:

et/ou

4 10
ROTATIONS DE
BRAS

5 10 DISLOCATIONS
ÉPAULES

6 50
JUMPING
JACKS

7 TATIONS

8

9 10
SQUATS

Exemple de gammes a faire pour un bon échauffement :