



540748 - AM.S. DU HAUT DU LIEVRE

PROPHYLAXIE

ACTION

Nom de l'action
PROPHYLAXIE

Date de l'action
20/08/2024

Public cible
U10-U13

Nombre de participants
20

Thème de l'action
Santé

Fiches liées

Le champion de la proprioception

S'échauffer en autonomie

Foot et santé combinés

Descriptif de l'action

Nous avons mis en place une routine d'échauffement avec les enfants afin de prévenir des blessures musculaires à travers divers exercices à l'aide de bandes de résistance.

Photo(s)



