



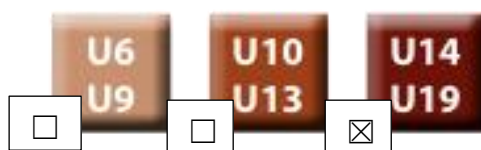
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

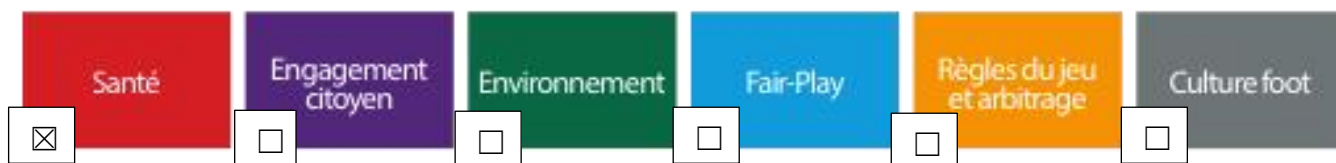
Ligue : LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

District : District de l'Isère de Football

Club : Entente Sportive du Manival



CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action : Prévention des blessures

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION

Les objectifs sont la présentation des blessures possibles et comment réduire les risques de blessures. Tout d'abord, ont été présentés, les blessures possibles aux âges de la formation. Puis, il y a eu une démonstration de postures adéquates pour les étirements. Ensuite, a été expliqué comment rendre la reprise de l'activité sans risque (délai, rééducation). Aussi, il a été détaillé les éléments d'alimentation et de sommeil indispensables dans la pratique sportive afin de prévenir les blessures. Enfin, chacun a pu poser les questions qui leur semblaient importantes.