



Récapitulatif de l'action

Nom: BALONDRADE

Prénom: Bastien

Email: bastienbalondrade@yopmail.com

Fonction: Salarié(e) de club

Nom de l'action: FOOT ET SANTE COMBINES

Date de l'action: 2022-10-28 00:00:00

Thème de l'action: Santé

Public cible: U14-U19

Nombre de participants: 15

Fiche(s) liée(s): Foot et santé combinés
S'échauffer en autonomie

Durant le stage des vacances d'Octobre, une action PEF a eu lieu au club house du club. Maxime Sicre kinésithérapeute du sport et joueur au sein du club est venu faire une intervention afin de sensibiliser les joueurs/se aux différentes blessures musculaires que peut subir un footballeur/se durant sa carrière. L'idée de cette action était aussi savoir comment "prévenir certaines blessures". La découverte de quelques étirements actifs-dynamiques étaient également au programme afin de préparer le corps à l'effort lors d'un échauffement. Une quinzaine de licenciés(ées) ont participé à ce premier stage saison 22/23 et à cette action. Merci aux joueurs et joueuses présents et à Maxime pour sa présence et ses bons conseils.

Description:

Commentaire:



Photo(s):

