



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

FC Aigremont-Montoille

05 Octobre 2016

22 participants

District

DOUBS SUD HAUT DOUBS

Thématique

SANTE



Nom de l'action

APPRENTISSAGE DES  
ETIREMENTS AVEC UN  
KINESITHEREPEUTE

## Résumé de l'action

Les U13 ont eu la chance d'avoir un kinésithérapeute qui est venu leur faire un séance d'étirements. Hugo RAMSTEIN, un jeune kiné du cabinet de Roulans, a appris aux jeunes joueurs U13 du FC Aigremont-Montoille les bons gestes et les bons mouvements dès le début de l'apprentissage des étirements.

Il nous paraissait important de pouvoir apporter à nos jeunes les conseils de professionnel de santé. Le cabinet Coquet, très bien intégré dans notre village et dans la vie associative, a accepté de nous mettre un de leur jeune collaborateur.

Les jeunes et Hugo se sont retrouvés le mercredi 5 Octobre en fin d'après-midi au stade de Roulans où il ont pu échanger et approfondir leurs connaissances, les étirements sont très important pour cette catégorie d'âge. Cette séance a duré 45 mn où après un échauffement dynamique mené par Hugo, ils ont appris les différents étirements Balistiques, Activo-dynamique, Activo-passif et Passif court qu'ils ont couplé avec des mouvements de balancement dans la première partie de l'échauffement. Ces mouvements de balancement permettent de solliciter les amplitudes articulaires que l'on n'a pas assez tendance à utiliser dans la partie échauffement.

Cette journée fût très positive pour nos U13 et les kinésithérapeutes ont trouvé cette initiative très intéressante, nous allons donc essayer de faire une séance pour les catégories U15 et U18.

Dans le parcours éducatif, de nos jeunes joueurs, il nous semblait important de s'atteler sur l'apprentissage des « Etirements » qui donnera à nos jeunes footballeurs un bagage à utiliser dans leur vie de footballeur mais aussi dans leur vie de tous les jours.

Merci HUGO de ta gentillesse et de ton professionnalisme.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

## SÉANCE D'ÉTIREMENTS AVEC UN KINÉ DES U13 DU FCAM

