



## PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL

Mercredi 15 Novembre 2017

Catégorie : U11 et U13

### Prendre une douche après l'effort

THÈME : SANTÉ

#### Mission de l'éducateur :

- Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique

#### Actions mise en place :

- Echange avec les jeunes joueurs des catégories U11 et U13 du club , sur l'importance de prendre une douche après l'effort.

#### Messages clés :

“Pour limiter les risques de blessures , il faut prendre soin de son corps : se coucher tôt pour bien récupérer , se laver les dents au moins deux fois par jour”

“Pour rester propre , prenez une douche après l'entraînement et les matchs. Les joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés.”

## Résumé de l'action :

- Nous avons échangé avec les joueurs U11 et les joueurs U13 dans le vestiaire avant d'aller sur le terrain pour leur séance respective.
- Tout d'abord nous avons recensé les joueurs prenant et les joueurs ne prenant pas de douche après l'entraînement ou le match. Nous avons demandé pourquoi ils ne prenaient pas leur douche au stade. Nous avons eu le droit à plusieurs réponses *“Je ne prend pas ma douche car , je rentre chez moi en vélo” ; “Je ne prend pas ma douche car , je suis pudique” ; “Je ne prend pas ma douche car , mes parents viennent me chercher directement à la fin de l'entraînement”*.
- Puis nous avons échangé sur l'importance de prendre sa douche après l'effort , tout d'abord pour l'hygiène afin de rester propre et également pour la santé en ayant moins de risques d'attraper des infections surtout en période hivernale.
- À la fin de cet échange , nous avons mis en place quelques règles très simples à respecter.
- **1. J'évite d'arriver au stade déjà habillé , si je n'ai pas le choix , je n'oublie pas de prendre des affaires propres pour me changer après l'effort.**
- **2. Je prévois des affaires de douche dans mon sac ( Serviette , Gel douche , affaires de rechange ).**
- **3. JE PREND MA DOUCHE AU STADE APRÈS L'EFFORT.**