



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



VAILLANTE ANGERS

Vendredi 6 Décembre
2019

Thématiques développées

Nom de l'action

Hygiène au foot

Nb participants :

Résumé de l'action

REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Au delà du simple fait de se sentir propre, sain et donc bien dans sa peau et dans sa tête, la douche est aussi une prévention sur les blessures.

En hiver par exemple, quand la température corporelle redescend et qu'on rentre chez soi sans se doucher, en gardant sa transpiration, il y a un risque d'infection virale (rhume, rhinopharyngite), et en cas d'infections de ce type, le joueur est fragilisé et s'expose à des possibilités de claquages musculaires par exemple.

Il faut donc se doucher et bien se couvrir après. Et puis, sortir en transpirant, cause également des infections et des irritations de la peau qui peuvent faire apparaître des mucosités (petits champignons). En cas de lésions (égratignures et petits bobos...), il faut les nettoyer rapidement pour éviter des infections.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

