



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL







FICHE ACTION

04/05/2022



LIGUE	Pays de la Loire
DISTRICT	Maine-et-Loire
CLUB	SCG Sainte Gemmes d'Andigné

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X		

Thématique		
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





POURQUOI PRENDRE UNE DOUCHE APRES L'EFFORT ?

- 15 Joueurs U8/U9 et 15 Joueurs U6/U7
- Communication : Site internet du SCG

- Action réalisée au cours de la séance d'entraînement du mercredi après-midi

- Questions posées : Pourquoi prendre une douche après l'effort ? De quoi a-t-on besoin pour prendre une douche ?

- Réponses données par les joueurs :
 - Pour se laver après les matchs et les entraînements
 - Pour ne pas rentrer sale dans les voitures
 - Sentir bon
 - Affaires nécessaires : serviette, gel douche, vêtements de rechange, chaussures propres, claquettes, un sac pour le linge sale

- Précision donnée par l'éducateur :
 - Le fait de prendre une douche après l'effort permet aussi de mieux récupérer pour les muscles



PHOTO DE L'ACTION

