

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL





Intitulé de l'Action : Santé et hygiène du sportif

Objectif(s) de l'Action :

L'action a pour but de sensibiliser nos jeunes au niveau de la santé chez le sportif, des habitudes à prendre aujourd'hui pour réduire les risques de blessures de demain (années futures). Désormais nos U9 ont pour objectif d'effectuer un échauffement en autonomie avant chaque plateau

Public visé : U9-U10

Lieu : Grésy sur Aix

Durée de l'Action : 2h30

Encadrement club : Maxence Haselmeier – Leopold Oung – Théo Delon – Ludovic Olivet

Intervenant(s) extérieur(s) : Florian Olivet

Description de l'Action :

Maxence Haselmeier, service civique au club, à mis en place un questionnaire en lien avec la santé du sportif, suite à ce questionnaire, une correction a été effectuée, accompagné d'un système de point. Un échange avec plusieurs sujets (hydratation, sommeil, échauffement, étirement, nutrition, écran) a pu être mis en place pour chaque réponse abordée.

Suite à cela, nous avons contacté la société Flo_santé_performance pour une séance de renfo-kids regroupant échauffement renforcement et étirement

