



**SPORTING CLUB ANGEVIN**

**PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL**

**Titre de l'action : La douche après le sport**

**Thème : Santé**

**Catégorie :** U12 et U13

**Nombre de participants :** 30

**Date :** 14 décembre 2017

**Lieu :** Angers-SCA - club house

**Durée :** 20 mn

**Intervenant :** Benjamin Delaunay

**Objectifs :**

- sensibiliser les jeunes à l'intérêt de la douche après l'entraînement et les matches
- augmenter le nombre de jeunes qui prennent une douche

**Actions mises en place :**

- bilan dans le groupe de ceux qui prennent la douche. Pourquoi ?
- bilan de ceux qui ne prennent pas leur douche et pourquoi ?
- débat sur la propreté, sur les contraintes de temps et le port du caleçon.

**Résumé de l'action :**

Cette action se plaçait dans le cadre d'un des 3 ateliers sur la santé.

L'animateur, l'éducateur de la catégorie, Benjamin, voulait sensibiliser ses jeunes aux bienfaits de la douche après l'entraînement et les matches. C'est une mesure d'hygiène de base et de respect des autres notamment pendant le transport.

Le sujet a été abordé en laissant la libre expression aux jeunes tout en orientant les débats pour ne pas dériver. Les jeunes avaient de bonnes raisons de ne pas prendre la douche surtout le manque de temps mais sans doute aussi l'effet de groupe.

Les jeunes ont été sensibilisés car ils ont pour la plupart pris l'engagement de prendre leur douche. Deux mois après au lieu de 5, il y en a 12 qui prennent leur douche régulièrement.

Une suggestion : faire une fiche ou une affiche : « Après le sport, je prends une douche ».

Affiche réalisée : Ci-dessous :



# **Pourquoi prendre sa douche après le sport :**



## **• Par mesure d'hygiène**

**Notre corps se met à transpirer afin d'évacuer la chaleur dans notre organisme. Or il faut maintenir une certaine propreté pour notre corps, le seul moyen est de se doucher après le sport.**

## **• Pour soi**

**C'est une manière de se relaxer et de revenir au calme.**

## **• Pour les autres**

**Lorsque l'on se fait ramener en voiture, il n'est pas agréable pour le conducteur de ramener un joueur sale dans sa voiture. C'est un geste de politesse, j'arrive propre, je rentre propre.**

## **• Pour limiter les blessures ou les maladies**

**Effectivement si on ne prend pas de douche, le corps met plus de temps à se réguler, il reste donc plus longtemps chaud. Or en hiver, si on rentre sans prendre sa douche, l'effet chaud-froid peut être source de maladie (rhume, fatigue... qui peut être facteurs de blessure).**

## **Conseil en plus :**

- La température de la douche doit être tiède ( le but étant de faire retomber la température du corps)**
- Attendre 5-10 min avant de prendre sa douche pour réguler le rythme cardiaque. Profitez-en pour vous étirer !**