



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 – Vestiaire

Durée : 20 mn

Intervenant : Victor Guilloux

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.

Résumé de l'action :

Cette action avait lieu pendant l'entraînement U10 /U11, chaque groupe de U11 formé avait un débat dans le vestiaire sur le sujet de la douche après l'entraînement. Nous avons construit un débat et posés plusieurs questions aux enfants afin qu'ils prennent compte de l'importance de la bonne hygiène de son corps.

Durant ce débat nous avons observé que la plupart des joueurs ne prenaient pas leur douche après l'entraînement, à l'inverse pour le samedi, les enfants ont conscience que l'étape de la douche est importante, ils ont souligné la notion de respect de l'autre, qu'il était important de se laver avant de rentrer pour le covoiturage. Pour faire comprendre ce besoin d'hygiène après une activité physique, nous leur avons expliqué que l'entraînement commençait par se changer dans les vestiaires et se clôturait par la prise de la douche, pour ensuite rentrer chez soi.

Cette notion d'hygiène est importante pour le club, et l'étape de la douche dans l'enceinte du club en fait partie, nous encourageons fortement les joueurs à prendre leurs douches après les entraînements et les matches.

