



PRENDRE UNE DOUCHE APRÈS L'EFFORT

→ CONSTAT & ENJEUX

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licencié(e)s les bases d'une hygiène de vie saine :

sommeil, propreté, alimentation.

MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Inciter les jeunes licencié(e)s à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique.

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Pour limiter les risques de blessures, il faut prendre soin de son corps : se coucher tôt pour bien récupérer, se laver les dents au moins 2 fois par jour »
- « Pour rester propre, prenez une douche après l'entraînement et les matches. Les joueur(euse)s professionnel(le)s ne quittent jamais le stade sans s'être douché(e)s »

→ RECOMMANDATION

Faire passer ce message après l'entraînement.

Au début de la saison, il peut être utile d'échanger avec les parents à ce sujet.