



ACTION SALLE

OBJECTIF
DE L'ATELIER

Sensibiliser sur le
fonctionnement du corps
humain et la prévention
des blessures.

- **Espace nécessaire**
Salle, club house, vestiaire
- **Encadrement souhaité**
2 personnes dont un professionnel de la santé
- **Effectif idéal**
10 à 30 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
1 heure
- **Matériel nécessaire**
Salle, paper board, table de massage (option), vidéo projecteur (option)
- **Remarque**
Inviter ce spécialiste de la santé à l'issue/ en amont d'un entraînement.

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- **Connaitre** le corps humain et prévenir des blessures

→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Organiser dans les locaux du club, une sensibilisation aux bons gestes à adopter pour les jeunes licencié(e)s.
- Inviter un spécialiste de la santé pour animer cet atelier (kinésithérapeute, osthéo-pathe, etc).

Première mi-temps :

Présenter le métier du spécialiste invité.

Deuxième mi-temps :

Présenter les blessures fréquentes du footballeur ainsi que les traitements appropriés.

Prolongations :

Mettre en place un atelier pratique (massages, manipulations, etc) pour les licencié(e)s.