



PROGRAMME

ÉDUCATIF

FÉDÉRAL

FICHE ACTION



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN





AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



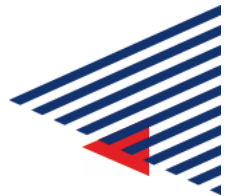
	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE BOURGOGNE FRANCHE COMTE
DISTRICT	COTE D'OR
CLUB	AVENIR SPORTIF GEVREY CHAMBERTIN

U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	



MARS 2021



Après les entraînements ou les matchs, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.

La douche : les bases de l'hygiène de vie saine comme le sommeil, l'alimentation, la propreté



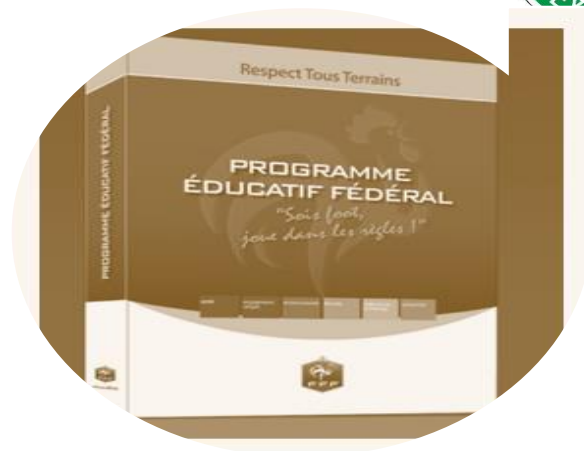
AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Section sportive

Les catégories :
U6-U7 / U8-U9
U10-U11 / U12-U13
/ U15 / U18

Les publics cibles



acteurs du club (parents, enfants, éducateurs, partenaires et adversaires....)



La douche,
c'est
primordiale!



**La douche : les bases de l'hygiène de vie saine
comme le sommeil, l'alimentation, la propreté.**



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Vous avez beaucoup transpiré, il faut donc aller vous laver pour éviter la prolifération de bactéries.

Par ailleurs, la transpiration rafraîchit le corps, il est donc important de ne pas soumettre vos muscles à un changement de température trop radical.

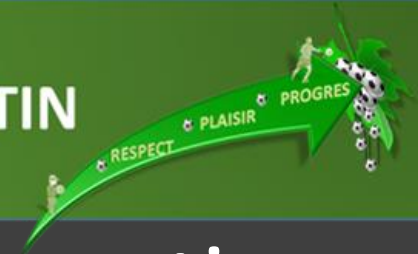


AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Après un effort, nous rentrons dans une phase de récupération, un retour au calme progressif.

Cette phase ne doit pas être négligée, elle est en effet **aussi importante pour vos performances** que l'entraînement lui-même, et permet notamment aux muscles de se reconstruire.



Au delà du simple fait de se sentir propre, sain et donc bien dans sa peau et dans sa tête, la douche est aussi une prévention sur les blessures.

La douche après l'effort permet notamment de:

- Favoriser le retour au calme (cela délasse)
- Aider à réguler la température du corps
- Aider à l'élimination des déchets dans les muscles



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



En hiver par exemple, quand la température corporelle redescend et qu'on rentre chez soi sans se doucher, en gardant sa transpiration, il y a un risque d'infection virale (rhume, rhinopharyngite...), et en cas d'infections de ce type, le joueur est fragilisé et s'expose à des possibilités de claquages musculaires par exemple.





Il faut donc :

- se doucher
- se couvrir après.



Et puis, sortir en transpirant, cause également des infections et des irritations de la peau qui peuvent faire apparaître des mucosités (petits champignons).

En cas de lésions (égratignures et petits bobos...), il faut les nettoyer rapidement pour éviter des infections.



Douche froide ou chaude?

Les douches froides peuvent être bénéfiques pour la récupération et la circulation du sang après un match ou un gros entraînement. A contrario, les douches chaudes elles favorisent la détente musculaire.



Foot et environnement

Ne restez pas trop longtemps sous la douche. Vous réaliserez ainsi une double économie : en eau et en énergie.



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



- « 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 »



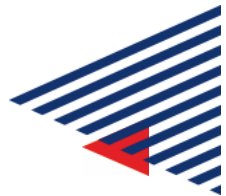
AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



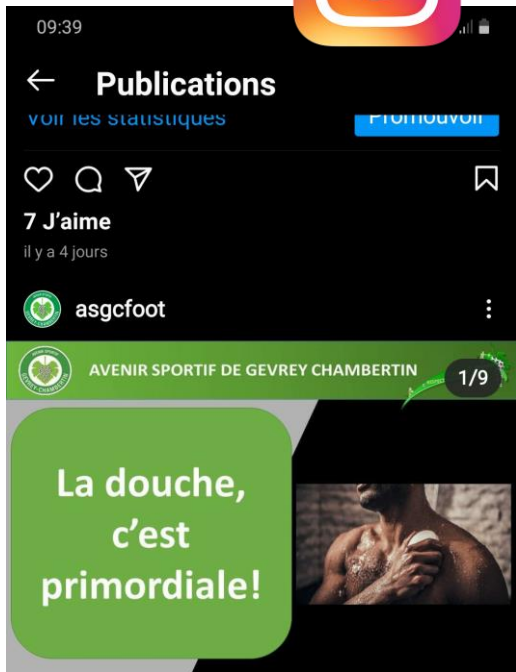
Après l'effort vient alors l'un des moments les plus agréables : la douche méritée.

Vous pouvez vous y détendre et sentir votre corps libérer ses tensions et se relâcher après l'effort, vous vous sentirez à l'aise après l'effort physique, et cela en vaut la peine.

« Les joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés »



<https://asgcgevrey.footeo.com>



La douche : les bases de l'hygiène de vie saine comme le sommeil, l'alimentation, la propreté.

