



546972 - A. S. DE FOURQUEUX

La santé du sportif

ACTION

Nom de l'action

La santé du sportif

Date de l'action

18/10/2023

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

25

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Pendant un créneau de 45 min avant l'entraînement du mercredi 18 octobre nous nous sommes retrouvés dans le vestiaire pour aborder différentes thématiques : - Le rôle du sommeil. - L'importance de l'alimentation. - S'entraîner en autonomie à 12-13 ans. - Blessures : prévention et premiers soins. - Lutter contre la sédentarité. Pour chacune de ces thématiques : j'ai commencé par délivrer des connaissances théoriques aux joueurs tout en m'appuyant sur des cas pratiques. S'en suivait un moment questions/réponses.

Photo(s)