



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL - FICHE ACTION



## SAISON 2018/2019

**CLUB : AS MAR VIVO**

Date : Février à Mars 2019

Catégorie : U6 à U11

Thème abordé : Santé

Nombre de participants : Tous les licenciés U6 à U11

Nom et Prénom du ou des éducateur(s) :

Pierre MEGARDON

Description de l'action :

Opération "Tous à la douche" : Réunions d'informations réalisées lors des entraînements de chaque catégorie pour échanger avec nos jeunes sur les bienfaits de la douche à partir de la Fiche PEF personnalisée par nos soins : prendre soin de son corps, cohésion, ...

La fiche "Tous à la douche" a été mise en ligne sur la page d'accueil de notre site Internet.

Visualisation lors de ces réunions de la vidéo "Douche à Mar Vivo" réalisée l'année dernière à partir d'interview de nos joueurs sur les bienfaits de la douche.

The screenshot shows the website interface for AS Mar Vivo. The main content area is titled "Action PEF du Mois : Tous à la Douche !". It includes a search bar, a section for "Nos engagements" with logos for "LABEL QUALITE ECOLE DE FOOTBALL" and "PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL", and a "Charte du supporter". A video player is embedded, showing a young player speaking. The video title is "Programme Educatif Federal - Tous à la douche !". The video player shows a progress bar at 0:00 / 1:35.

Remarques points + et/ou - :

Nous avons dû aussi présenter ces éléments aux quelques parents réticents afin de leur démontrer le bien fondé de cette action.

**Cette opération est un succès car depuis la majorité de nos jeunes se douchent après leurs entraînement et matchs**



## Prendre une douche après l'effort

### Constat et enjeux :

Après les entraînements ou les matches, 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.



**Notre mission au sein de l'AS MAR VIVO**

**Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique**



***« Il faut prendre soin de son corps en se douchant avec une eau tiède de préférence pour bien récupérer, garantir une bonne hygiène corporelle, se relaxer et détendre ses muscles »***

### Plusieurs effets positifs de la douche après un effort :

- Enlève le stress et évacue les tensions nerveuses
- Détend les muscles qui ont été sollicités
- Limite les infections et les irritations de peau liées à la transpiration
- Limite les infections virales (rhume, rhyno) liées au changement de température du corps
- Limite les blessures (claquages, ...)
- Désinfecte au plus vite les égratignures et les petits bobos !
- Favorise la cohésion du groupe, le mieux vivre ensemble
- Ne ramène plus à la maison les petites billes noires !

### Les Règles clefs de la douche :

1. Je prépare mon sac de sport avec des affaires de douche et de rechange
2. Après l'effort, au retour dans les vestiaires, avant de me doucher et afin de faire retomber la température de mon corps, j'en profite pour boire, me déshabiller en discutant avec mes coéquipiers et m'étirer à partir des catégories U15
3. Je respecte les affaires de mes coéquipiers
4. Je me douche sans gaspiller trop d'eau !
5. Je me sèche bien la peau et les cheveux
6. Je secoue mes chaussures avant de les mettre dans mon sac pour enlever les billes noires
7. Je fais attention à ne pas oublier mes affaires, mettre au fur et à mesure dans mon sac
8. Je me couvre bien avant de sortir (bonnet en hiver)
9. Je laisse le vestiaire propre

