



500452 - U.S. LUCOISE

RUDY t'aide pour ton sac

ACTION

Nom de l'action

RUDY t'aide pour ton sac

Date de l'action

21/02/2026

Public cible

Autres

Nombre de participants

300

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Je suis d'attaque avec mon sac!

A chaque temps ses vêtements!

Prendre une douche après l'effort

Descriptif de l'action

Action numérique avec RUDY ! Regroupant 3 fiches du thème Santé, cette affiche résume simplement l'importance d'avoir des équipements adaptés au terrain et à la météo puis l'après séance avec la nécessité d'avoir une bonne hygiène avec la douche. Affichée au stade et à disposition des éducateurs pour le message pédagogique pour leurs séances. Diffusé sur nos réseaux et sur club lieu de vie, les affiches RUDY sont disponibles pour tous le monde !!! (Club et extérieur)

Photo(s)



Je t'aide pour ton sac et tes équipements -

— avec RUDY!

Pour bien jouer et te faire plaisir
sur le terrain, voici ce qu'il est indispensable
d'avoir :

- ✓ Chaussures stabilisées
ou à crampons moulés



- ✓ La tenue du club
ou une tenue
adaptée
au football



- ✓ Des effets
adaptés à la météo

Indispensable pour tous :

- ✓ Une paire de protégé-tibias
- ✓ Une gourde (pleine)



👉 Prépare ton sac avant
chaque séance pour être prêt à jouer!

Après ton entraînement,
pense à :

- ✓ Vider ton sac
- ✓ Aérer tes chaussures
- ✓ Vider et laver ta gourde
- ✓ Mettre tes affaires
du jour au lavage
- ✓ Et bien sûr...

prendre une douche!

