



500452 - U.S. LUCOISE

RUDY_FICHE SANTE

ACTION

Nom de l'action

RUDY_FICHE SANTE

Date de l'action

08/04/2026

Public cible

Globalité du club

Nombre de participants

50

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Prendre une douche après l'effort

Réveil, Eveil, Sommeil

S'alimenter pour jouer

Descriptif de l'action

L'hygiène dans le sport et particulièrement dans le football. Demain quelques années les joueurs viennent s'entraîner, jouer leur match et rentre chez eux sans prendre le temps de prendre soins de leurs corps après effort. Une sensibilisation mise en place et affiché aux vestiaires afin de faire changer un peu les mentalités.

Photo(s)

CORPS SAIN = PERFORMANCE AU TOP!

L'HYGIÈNE, UN GESTE GAGNANT!



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licencié(e)s les bases d'une hygiène de vie saine :

sommeil, propreté, alimentation.



NOTRE OBJECTIF

Encourager chaque jeune licencié(e) à prendre systématiquement une douche au club après l'effort physique.



NOS MESSAGES CLÉS

- “ 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. Les joueur(euse)s professionnel(le)s ne quittent jamais le stade sans s'être douché(e)s »

**UN BON JOUEUR PREND SOIN
DE SON CORPS, SUR ET EN DEHORS
DU TERRAIN !**



HYGIÈNE AUJOURD'HUI, RÉUSSITE DEMAIN !

