



512244 - ENT.S. LONGUYONNAISE

Prendre une douche après l'effort

ACTION

Nom de l'action

Prendre une douche après l'effort

Date de l'action

08/10/2024

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

27

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Prendre une douche après l'effort

Descriptif de l'action

Avant le début de l'entraînement des U13, j'ai souligné l'importance de se doucher lorsqu'on joue au foot. J'ai débuté en menant un sondage pour évaluer le nombre de jeunes qui allaient se doucher. Sur 27 présents, 13 ne vont pas à la douche pour de multiples raisons, 4 filles/4 car ce sont des vestiaires mixtes, 9 pour des raisons diverses et variées (temps, pudeur...) J'ai rappelé l'importance de prendre une douche, notamment pour l'hygiène. Cela permet aussi de debriefer de l'entraînement tout en rigolant.

Commentaire

Action réalisée par un volontaire en service civique LAMPSON MAEL

Photo(s)

