



545109 - ENT.S. CUSTINES-MALLELOY

Savoir repérer une blessure

ACTION

Nom de l'action

Savoir repérer une blessure

Date de l'action

24/02/2025

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

20

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

L'objectif de l'action est d'aider et de préparer les joueurs à éviter certains types de blessures. Un ostéopathe est intervenu auprès des jeunes de la catégorie U16 pour les sensibiliser aux risques de blessure. Lors de cette intervention, plusieurs situations pratiques ont été proposées afin de leur apprendre à protéger leurs articulations à l'aide de strapping. Ils ont découvert comment poser un strap en fonction de la localisation du problème. D'autres aspects ont également été abordés, notamment la manière de bien échauffer son corps avant un effort. Les joueurs ont apprécié l'intervention d'un spécialiste. S'ils avaient déjà conscience de l'intérêt du strap ou des bandes pour la protection du corps, cette action leur a permis de mieux comprendre comment les utiliser et dans quel but.

Commentaire

Action réalisée par le Volontaire Coelho Corentin.

Photo(s)





