



# 545109 - ENT.S. CUSTINES-MALLELOY

Viva-santé

## ACTION

### Nom de l'action

Viva-santé

### Date de l'action

18/11/2024

### Public cible

U14-U19

### Nombre de participants

14

### Thème de l'action

Santé

### Descriptif de l'action

Lors de la séance d'entraînement du 18/11, l'entraîneur des U18 voulait faire un exercice de vivacité avec ses joueurs. J'ai donc proposé de participer à ces exercices pour y intégrer des questions sur la santé. Les questions portaient sur les muscles du corps, la manière de s'étirer, les blessures récurrentes et comment les éviter. L'objectif de cette intervention était de permettre aux joueurs de mieux se connaître et de mieux prendre soin d'eux, surtout en période de froid. Deux exercices ont été mis en place : le premier consistait à poser une question, et le joueur répondant correctement réalisait un slalom avec un ballon et le tour du premier cercle, tandis que celui qui se trompait ou répondait trop lentement faisait le tour du second cercle. Le but était que tous les joueurs réalisent l'exercice et finissent en premier. Étant trois, un entraîneur surveillait le parcours, un autre vérifiait l'ordre des passages et moi, je posais les questions pour que chaque joueur sache quel tour effectuer. Les questions étaient posées dès le départ des joueurs devant eux, leur permettant de réfléchir et de formuler une réponse. Le second exercice reposait sur un QCM. Sur chaque plot était inscrit un chiffre (de 1 à 4). Je posais la question et annonçais les réponses possibles. Les joueurs devaient toucher le ou les plots correspondant aux bonnes réponses, puis accélérer jusqu'au plot situé au bout. Un point était attribué au joueur arrivant en premier, un point à celui ayant donné la bonne réponse et cinq points si le joueur arrivait en premier avec la bonne réponse. Chaque rôle était bien défini : un entraîneur s'occupait du comptage des points, un autre surveillait la ligne d'arrivée et moi, je posais les questions et vérifiais qu'ils répondaient correctement.

### Commentaire

Action réalisée par le Volontaire Coelho Corentin.

### Photo(s)





