



FOOT ET SANTÉ COMBINÉS



JANVIER

U14 / U19

THÈME 1
Santé

Compétences visées : Connaître le corps humain et prévenir des blessures
L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur le fonctionnement du corps humain et la prévention des blessures

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, une sensibilisation aux bons gestes à adopter pour les jeunes licenciés
- Inviter un spécialiste de la santé pour animer cet atelier (kinésithérapeute, ostéopathe etc..)

Première mi-temps : Présenter le métier du spécialiste
Deuxième mi-temps : Présenter les blessures fréquentes du footballeur ainsi que les traitements appropriés
Prolongations : Mettre en place un atelier pratique (massages, manipulations etc..) pour les licenciés

Espace nécessaire :
Salle – Club house – Vestiaire
Encadrement souhaité :
2 personnes dont un professionnel de la santé
Effectif idéal :
10 à 30 joueurs
Durée de l'action :
1 heure
Matériel nécessaire :
Salle – Paper board – Table de massage (option) - vidéo projecteur (option)

