

« Il faut prendre soin de son corps en se douchant avec une eau tiède de préférence pour bien récupérer, garantir une bonne hygiène corporelle, se relaxer et détendre ses muscles »



Le Constat

Depuis le début de la saison nous constatons que peu de joueurs prennent une douche après l'effort. On peut tenter d'évoquer plusieurs raisons :

- La méconnaissance de règles d'hygiène ?
- La pudeur ?
- La disponibilité et l'état des vestiaires ?
- Les parents pressés de récupérer leur enfant après l'entraînement ou le match ?

Conséquences de la pratique d'un sport :

- Se salir : Terre, herbe, boue, contacts, intempéries...
- La sueur, évacuer la chaleur de notre organisme pendant l'effort
- Les odeurs (désagréables), pour soi et pour les autres surtout dans un endroit fermé (voiture)

L'intérêt : Plusieurs effets positifs de la douche après un effort :

- Enlève le stress et évacue les tensions nerveuses, c'est une manière de revenir au calme
- Détend les muscles qui ont été sollicités
- Limite les infections et les irritations de peau liées à la transpiration
- Limite les infections virales (rhume, rhyno) liées au changement de température du corps
- Limite les blessures (claquages, ...)
- Favorise la cohésion du groupe, le mieux vivre ensemble
- Sentir bon! Lorsque l'on se fait ramener en voiture, il n'est pas agréable pour le conducteur et les autres passager de ramener un joueur sale dans sa voiture. C'est un geste de politesse, j'arrive propre, je rentre propre.

Les Règles de la douche :

1. Je prépare mon sac de sport avec des affaires de douche et de rechange
2. Secouer mes chaussures avant de rentrer dans les vestiaires et les mettre dans mon sac
2. Après l'effort, au retour dans les vestiaires, avant de me doucher et afin de faire retomber la température de mon corps, j'en profite pour faire le bilan de l'entraînement ou du match, boire, me déshabiller en discutant avec mes coéquipiers
3. Je prend soin de mes affaires et respecte les affaires de mes coéquipiers
4. Je me douche sans gaspiller trop d'eau!



5. Je me sèche bien la peau et les cheveux
6. Je fais attention à ne pas oublier mes affaires, mettre au fur et à mesure dans mon sac
8. Je me couvre bien avant de sortir (bonnet en hiver)
9. Je laisse le vestiaire propre
10. Je ne fais pas trop attendre les parents! Entre 15 et 20 minutes maximum

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Action : "**La douche après le sport**" sur le Thème : Santé

Catégorie U13 Ecole de Foot Foot Avenir Causse (Sébazac – Bezannes - Lioujas)

Objectifs :

- Inciter nos joueurs à se doucher après les entraînements et les matchs.
- Convaincre, par le dialogue, les parents réticents à laisser leur enfant se doucher au club.

Présentation de l'action:

Explication en séance entraînement

- Explication aux enfants, donner l'intérêt, rassurer, possibilité de se doucher en slip...
- Discussion avec les parents qui doivent aider les éducateurs à encourager leur enfants à respecter des règles d'hygiène importante en collectivité et aider à préparer le sac de douche et d'affaires de rechange

Date : lundi 15 octobre et mercredi 17 octobre 2018

Mise en pratique

Entraînement ludique se terminant par douche suivie d'un gouter convivial

Date : samedi 20 octobre 2018

Expliquer, Rassurer, Convaincre les enfants et les parents réticents: tous les entraînements en terminant l'entraînement un peu plus tôt

Date : jusqu'au 15 novembre 2018