



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Foot et santé
combinés**

**U14
U19**

• **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, osthéoopathe etc...).

Première mi-temps : Présenter le métier du spécialiste invité.

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)

• **Remarque :**

Inviter ce spécialiste de la santé à l'issue/ en amont d'un entraînement.