



U10  
U13

# Prendre une douche après l'effort

## Constat et enjeux :

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.



Mission de l'éducateur :

**Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique**



## Propositions de messages clés :

- « Pour limiter les risques de blessures, il faut prendre soin de son corps : se coucher tôt pour bien récupérer, se laver les dents au moins 2 fois par jour »
- « Pour rester propre, prenez une douche après l'entraînement et les matches. Les joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés »

Recommandations :

Faire passer ce message après l'entraînement.  
Au début de la saison, il peut être utile d'échanger avec les parents à ce sujet.