



MODULE U10 à U13

« Santé et hygiène de vie »

Objectifs :

- Sensibiliser les jeunes sur la gestion du corps.
- Pratiquer et se responsabiliser
- Découvrir l'importance du sommeil pour la récupération
- Savoir s'alimenter et s'hydrater

Public concerné :

Catégorie U10 à U13

Pré-requis :

Etre licencié(e) FFF

Programme :

- Les bienfaits du football
- Savoir faire son sac et se responsabiliser
- Bien s'alimenter et s'hydrater
- Donner des notions sur le sommeil
- Gestion du corps (Echauffement, étirements, douche)

Méthodes et supports :

- Sensibilisation et réflexion aux comportements à adopter pour une bonne santé et hygiène de vie.
- Supports pédagogiques : diaporama et vidéos.

Informations complémentaires :

Intervention gratuite

Durée : 1h15