



## Sensibilisation à la santé et l'hygiène de vie au club de Rhône Crussol Foot

Date	Le mercredi 25 octobre 2017 (Après-midi)
Lieu	Au stade municipal de la plaine à St Peray
Catégorie(s) concernée(s)	<b>2 interventions :</b> 1 groupe de 18 jeunes U11 1 groupe de 16 jeunes U13
Encadrement	Vincent DE MICHELIS (Salarié du club) Kamel DJABALLAH (Educateur U11 et en formation BPJEPS) Loïc SILVESTRE (Educateur U13 en formation BPJEPS) Matteo MENOLFO (Service civique en charge du PEF) Thomas FONTANILLS (intervenant extérieur du District Drôme Ardèche de Football)
Thèmes abordés	Les 2 groupes ont été sensibilisés sur le même thème de la santé et de l'hygiène de vie : <ul style="list-style-type: none"><li>- Les bienfaits physiques, psychologiques et sociaux du football</li><li>- Comment faire son sac (que pour les U11)</li><li>- Gestion des temps fort / faible d'une journée (que pour les U13)</li><li>- Nutrition et hydratation</li><li>- L'importance du sommeil</li><li>- Gestion du corps (Echauffement, étirements et la douche)</li></ul>
Remerciements	A la municipalité de St Peray pour le prêt des locaux Au président du club, M. MARTIN Damien, pour sa politique éducative A Vincent DE MICHELIS pour l'organisation de cet après-midi et de son accueil Aux autres éducateurs pour leur accueil également Aux 2 groupes d'enfants pour leur travail et leur attention.