



Santé, hygiène de vie et les dangers d'internet à ROIFFIEUX

Date	Jeudi 26 octobre 2017 (Après-midi)
Lieu	A la salle du stade municipal de la Garde à ROIFFIEUX.
Catégorie(s) concernée(s)	Ce stage spécifique gardien de but était ouvert aux licenciés de Roiffieux mais également aux clubs environnants. Les 8 jeunes footballeurs de la catégorie U12 à U15 représentaient les clubs de Roiffieux Av, Chatelet FC, Davézieux US et Boulieu lès Annonay ES.
Encadrement	Jérôme ROUSSET (Directeur du stage et responsable de l'équipe senior 1 de Roiffieux) Rémy CHARRIER (Educateur) Mathilde GARANCHON (Accompagnatrice) Thomas FONTANILLS (Intervenant extérieur du district Drôme Ardèche de Football)
Thèmes abordés	<p>Le groupe a suivi 2 interventions de sujets différents.</p> <p><u>Santé et hygiène de vie du sportif :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Les bienfaits du football (physiques, psychologiques, intégration sociale)- Les bases de la nutrition et de l'hydratation (Travail sur les différentes boissons)- L'importance du sommeil- La gestion du corps (Echauffement, étirements et la douche) <p><u>Les dangers d'internet :</u></p> <p>A travers un diaporama et diverses vidéos sur les dangers d'internet, le rôle des réseaux en lien avec le football, l'intervenant avait 3 objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none">- Réfléchir aux usages et dangers d'internet- Développer son esprit critique- Se protéger et garder son intimité
Remerciements	A la municipalité de ROIFFIEUX pour le prêt des locaux. Au président du club, M. SAUZON Francis, pour sa politique éducative. A Jérôme ROUSSET pour sa sollicitation et son accueil. A tous les jeunes footballeurs pour leur investissement et leur travail.