



Sensibilisation : Santé et hygiène de vie à l'AS CORNAS

Date	Jeudi 15 février 2018 (matin)
Lieu	A la salle du stade municipal Julien TAVENARD
Catégorie(s) concernée(s)	<u>2 interventions</u> : Un premier groupe de 15 jeunes U7 à U10 Un deuxième groupe de 13 jeunes U11 à U13
Encadrement	Stéphane BARD (Président du club) Jean Pierre DERIVAZ (Responsable technique) Daniel PELLOUX (Responsable U11) Quentin GUILLOT (éducateur jeunes) Hugo GENET (éducateur jeunes) Alexis TRACOL (éducateur jeunes) Killian BARD (éducateur jeunes) Siméon CHAMBAUT (éducateur jeunes) Vincent PALIER (éducateur jeunes) Thomas FONTANILLS (Intervenant extérieur du District Drôme Ardèche de Football)
Thèmes abordés	<u>Groupe des U7 à U10</u> : <ul style="list-style-type: none">- Définition du football et des règles de vie à respecter- Comment faire son sac et être responsable- Des notions sur l'alimentation et l'hydratation- L'importance du sommeil <u>Groupe des U11 à U13</u> : <ul style="list-style-type: none">- Les bienfaits du football (physique, psychologique et intégration sociale)- Comment faire son sac et être responsable- Alimentation et hydratation du sportif- L'importance du sommeil- Gestion du corps (Echauffement, étirement et la douche)
Remerciements	A la municipalité de Cornas pour le prêt de la salle. A son président, M. Stéphane BARD, pour son accueil et sa politique éducative. A Jean Pierre DERIVAZ pour l'organisation de cette matinée ainsi qu'aux autres éducateurs présents pour leur accueil. A tous les jeunes footballeurs et footballeuses pour leur travail et leur implication sur cette matinée.