



VALLIS AUREA : Sensibilisation à la santé et l'hygiène de vie du sportif

Date	Mardi 10 avril 2018 (matin)
Lieu	A la salle du stade municipal d'EPINOUBE
Catégorie(s) concernée(s)	2 groupes: 16 jeunes U11 et 18 jeunes U13
Encadrement	Lilian NIVON (Salarié du club) Dorian MILLOUD (Salarié du club) Fred EXBRAYAT (Educateur) Valentin CHEK (Accompagnateur Durant le stage) Alex GIRAUD (Accompagnateur Durant le stage) Noah ROBARDELLE (Accompagnateur Durant le stage) Kylian PARNET (Accompagnateur Durant le stage) Gabin RAMOS (Accompagnateur Durant le stage) Clément BARON (Accompagnateur Durant le stage) Lucas DUARTE (Accompagnateur Durant le stage) Thibault BORREL (Accompagnateur Durant le stage) Thomas FONTANILLS (Intervenant extérieur du District Drôme Ardèche de Football)
Thèmes abordés	Les 2 groupes ont eu le même contenu, à savoir : <ul style="list-style-type: none">- Les bienfaits du football (physique, mental, intégration social)- Comment faire son sac et être responsable- Quelques notions sur la nutrition et l'hydratation du sportif- L'importance du sommeil- La gestion du corps (Echauffement, étirements, la douche)
Remerciements	A la municipalité d'EPINOUBE pour le prêt des locaux Aux 2 co-présidents, MM. BELLAGAMBA et MALINS, A Dorian MILLOUD pour l'organisation de cette matinée et tous les autres éducateurs présents pour leur accueil, A tous les jeunes U11 et U13 pour leur écoute et leur attention durant cette matinée.