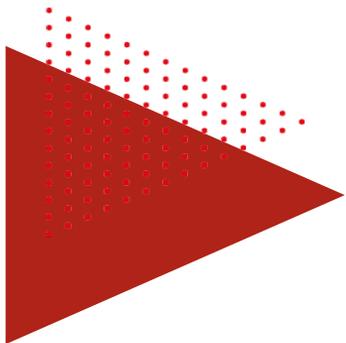




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

04/04/2022

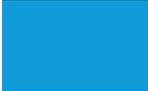


	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	BRETAGNE
DISTRICT	35
CLUB	FC MORDELLES

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique

-  Santé
-  Engagement citoyen
-  Environnement
-  Fair-Play
-  Règles du jeu et arbitrage
-  Culture foot

Mettre une croix dans la case

X





INTERVENTION DE MARIE VORGAN GAUTIER (Kinésithérapeute)

Dans le cadre d'une journée de cohésion et d'intégration pour la catégorie U17 masculine le 11 septembre dernier, nous avons eu l'accord de Marie Vorgan Gautier, Kinésithérapeute de profession, afin d'intervenir auprès des jeunes du FC Mordelles. L'intervention d'une professionnelle est jumelée à une journée cohésion où les jeunes se sont notamment initiés à une animation Koh Lanta.

Marie Vorgan a su apporter aux jeunes des repères sur les bons gestes (étirements) pour éviter les blessures fréquentes à cet âge, des conseils nutritionnels, et l'importance de l'hydratation.

L'intervention s'est poursuivie sur la prévention des blessures d'une manière générale et l'importance de l'échauffement.

« Il est évident que les blessures ne pourront jamais être évitées, mais grâce à un échauffement bien conduit, elles peuvent tout de même être minimisées ». L'intervention de Marie-Vorgan a sensibilisé les U17M sur le fait qu'il est important de suivre un échauffement progressif pour éviter des blessures. Également, la préparation et l'entretien musculaire est un facteur qui peut avoir de l'importance dans la prévention des blessures. Grâce à cette intervention organisée dans le cadre du PEF, les U17M ont eu l'occasion d'échanger avec une professionnelle de santé expérimentée et de réaliser des exercices spécifiques. Ils ont pu également recevoir de précieux conseils.

Les joueurs ont ensuite posé des questions pour lesquelles des réponses précises leur ont été apportées.

C'est une action que le club souhaite faire bénéficier aux autres catégories cette saison.

