

## FFF- PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Entente Sportive Vigneux  
de Bretagne

### THEME

Santé : Le repos et les soins en cas  
de blessures



5 décembre 2021

U16/U17/U18

18 participants



**Action** : pour la seconde fois, nous avons invité Nathan Guyot, joueur de notre groupe sénior mais aussi kinésithérapeute spécialisé dans le sport pour sensibiliser les joueurs sur la nécessité de se reposer et de se soigner en cas de blessure. Nous avons également abordé des thèmes tels que la nutrition et l'échauffement.

**Réalisation** : au cours d'une intervention avant la séance d'entraînement et en présence des éducateurs, Nathan a pu les sensibiliser sur ces différents sujets et leur rappeler l'importance du repos, mais surtout la nécessité de consulter le médecin et les spécialistes afin d'avoir accès à des soins appropriés. Le but étant de pouvoir pratiquer notre sport dans de bonnes conditions physiques et d'éviter toute récurrence.



**Conclusion** : les jeunes joueurs ont apprécié cette intervention et se sont lancés en posant diverses questions. Les joueurs ayant déjà été blessés ont également pu faire part de leurs expériences, ce qui a permis d'animer les échanges en se basant sur des cas concrets.

