

## FFF- PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Entente Sportive Vigneux  
de Bretagne

### THEME :

Santé : Bien s'échauffer en  
autonomie



25 novembre 2021

U14-U15

25 participants



**Action :** Sensibiliser les générations U14-U15 sur l'importance d'être en mesure de réaliser un échauffement en toute autonomie. On a plus particulièrement ciblé ces catégories car c'est une des périodes importantes de la croissance, ou une blessure peut avoir des conséquences plus graves. Le but étant d'être autonome quelque soit le sport pratiqué, individuellement ou collectivement.

**Réalisation :** ; Nous avons fait appel à Nathan Guyot, footballeur senior au sein du club, et qui exerce en tant Kinésithérapeute spécialisé dans le sport, pour réaliser une intervention auprès des joueurs. Après un échange dans le vestiaire pour en apprendre un peu plus sur leurs habitudes d'échauffement et leur connaissance du corps, Nathan les a sensibilisés à l'importance de bien s'échauffer pour éviter les blessures et respecter son corps. Ensuite, sur le terrain, Nathan leur a donné quelques exemples d'échauffements qu'ils peuvent réaliser en toute simplicité sans avoir peur du regard des autres.



**Conclusion :** Les enfants ont été très sensibles et très intéressés par cette intervention réalisée en deux temps. Après la période d'échange dans le vestiaire, la partie pratique s'est déroulée dans la bonne humeur mais avec le plus grand sérieux sous le regard des éducateurs.

