



# Prendre une douche après l'effort

## Constat et enjeux :

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.



**Notre mission au sein de l'AS MAR VIVO**

**Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique**



***« Il faut prendre soin de son corps en se douchant avec une eau tiède de préférence pour bien récupérer, garantir une bonne hygiène corporelle, se relaxer et détendre ses muscles »***

## Plusieurs effets positifs de la douche après un effort :

- Enlève le stress et évacue les tensions nerveuses
- Détend les muscles qui ont été sollicités
- Limite les infections et les irritations de peau liées à la transpiration
- Limite les infections virales (rhume, rhyno) liées au changement de température du corps
- Limite les blessures (claquages, ...)
- Désinfecte au plus vite les égratignures et les petits bobos !
- Favorise la cohésion du groupe, le mieux vivre ensemble
- Ne ramène plus à la maison les petites billes noires !

## Les Règles clefs de la douche :

1. Je prépare mon sac de sport avec des affaires de douche et de rechange
2. Après l'effort, au retour dans les vestiaires, avant de me doucher et afin de faire retomber la température de mon corps, j'en profite pour boire, me déshabiller en discutant avec mes coéquipiers et m'étirer à partir des catégories U15
3. Je respecte les affaires de mes coéquipiers
4. Je me douche sans gaspiller trop d'eau !
5. Je me sèche bien la peau et les cheveux
6. Je secoue mes chaussures avant de les mettre dans mon sac pour enlever les billes noires
7. Je fais attention à ne pas oublier mes affaires, mettre au fur et à mesure dans mon sac
8. Je me couvre bien avant de sortir (bonnet en hiver)
9. Je laisse le vestiaire propre
10. Je ne fais pas trop attendre les parents ! Entre 20 et 30 minutes maximum