

### SENSIBILISER AU BON COMPORTEMENT ET PREVENIR LES RISQUES DE BLESSURES

Exemples: ETOILE NABORRIENNE SAINT AVOLD  
STADE ATHLETIQUE SPINALIEN



#### CIBLE

Tous les licenciés du club.

#### OBJECTIFS

Améliorer les connaissances de ses membres en matière d'hygiène et de santé afin de prévenir les blessures et d'éviter les incidents.

#### LA BONNE PRATIQUE

**Formation à l'utilisation de défibrillateur** : muni d'un défibrillateur, proposition de formations ouvertes aux éducateurs, aux bénévoles, aux joueurs, et aux parents.

**Interventions sur l'hygiène et la santé du sportif** : interventions avec des professionnels organisées pour informer sur les thèmes suivants : le dopage, les addictions, l'alimentation du sportif, l'hydratation du sportif, le sommeil, le fonctionnement musculaire, l'échauffement et les étirements.

**Information des plus jeunes sur le site Internet du club** : le site Internet du club vient compléter ces actions en décrivant, par exemple, comment préparer son sac de foot, à quelle heure se coucher lors de la veille d'un match, quel type de chaussures acheter, etc.

#### RESULTATS

Mis en place il y a plus d'un an, les interventions de cette opération ont lieu tous les premiers mercredis de chaque mois.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

- Animer un atelier en partenariat avec un centre hospitalier lors d'un entraînement spécifique.
- Interventions spécifiques d'un médecin bénévole autour de différents thèmes. (Stade Athlétique Spinalien)



- ETOILE NABORRIENNE SAINT AVOLD (Ligue : Lorraine / District : Moselle)  
Sébastien LESSIG (06 20 66 18 47 - [s.lessig@mairie-saint-avold.fr](mailto:s.lessig@mairie-saint-avold.fr))
- STADE ATHLETIQUE SPINALIEN (Ligue : Lorraine / District : Vosges)  
Djamel MENAÏ (06 60 36 62 18 - [djamelmenai@hotmail.fr](mailto:djamelmenai@hotmail.fr))

MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS

