



US BIOT

COMPTE RENDU DE L APRES MIDI DU 18 AVRIL 2018

SEMAINE SANTE US BIOT

Dans le cadre de la semaine santé de l'US BIOT, nous nous sommes rendu sur les terrains d'entraînement en ce mercredi après midi.

Nous avons pu vérifier si les messages passés (échauffements, étirements, hydratation, hygiène..) en début d'année étaient appliqués et acquis.

Ainsi, en collaboration avec Christophe DUPONT (entraîneur général), les éducateurs des catégories U6 à U13 avaient préparé une séance en intégrant échauffements et étirements.

Dans les catégories des plus petits, nous avons convenu que les échauffements se faisaient sous forme de jeu et que les étirements étaient considérés comme une sensibilisation en fin de séance.

Ainsi nous avons pu mettre en place une série de 4 « étirements » qui seront reproduits chaque fin de séance avec l'éducateur, afin de les habituer pour leur futur de footballeur.

Concernant les catégories des plus grands (U13), nous sommes heureux de voir que les échauffements sont effectués parfaitement (de manière autonome avec les joueurs référents santé) tout comme les étirements actifs d'échauffement.

En fin de séances, nous avons repris les étirements classiques de récupération.

Nous tenons à féliciter tous les éducateurs et tous les joueurs des catégories vues ce jour ci, qui nous ont positivement et agréablement surpris quant à leur implication sur le terrain et leurs compétences acquises sur les échauffements et les étirements.

Nous verrons les U15 et U17 courant mai.

En vous renouvelant nos félicitations,

Jean Philippe REMON (kiné responsable santé US BIOT)

Thomas POPADJAK (kiné du club)