

3. Bien préparer son entraînement et son match : rester en forme



Constat :

Les jeunes n'intègrent pas suffisamment les exigences liées à la pratique, ce qui les expose aux blessures et altère leurs capacités physiques.



Enjeux :

- Conseiller les parents et les enfants sur la manière d'être prêt physiquement avant un match et de bien récupérer par la suite.



Proposition de message clé :

« Pour être performant à l'entraînement ou en match, prend soin de ton corps avant et après l'effort. »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► Au début des entraînements.



Fiche de référence :

- En forme pour le match

En collaboration avec :