

COMMENT S'HABILLER A L'ENTRAINEMENT?

Bonjour à tous, Pour que vos enfants ne souffrent pas du froid lors des entraînements, voici quelques conseils pour passer une bonne séance par temps froid :



1. Bien se couvrir à l'entraînement et en particulier les extrémités comme les mains et les oreilles.

2. Ne pas hésiter à s'équiper de damar, sous pull, collant chauffant, vestes par dessus le pull, pantalon de jogging..... Il vaut mieux enlever un surplus d'affaires une fois échauffé et remettre en fin d'entraînement que de n'avoir rien à mettre sur le dos si on a froid. Comme dit l'expression populaire : "Mieux vaut prévenir que guérir".

2. Prévoir des affaires de rechanges à la fin de l'entraînement car les terrains vont devenir de plus en plus gras. Par ailleurs, il est très agréable après une séance par temps difficile de se réchauffer dans le vestiaire, prendre une bonne douche et remettre des affaires toutes propres.
3. Si je suis un peu en avance, ne pas rester sans rien faire sur le terrain mais prendre un ballon et jongler, se faire des passes avec un/une camarade ou demander à son éducateur si j'ai le droit de faire les exercices mis en places sur le terrain.

4. Venir à l'entraînement motivé, plein d'enthousiasme. Par temps froid, les entraînements seront adaptés. Ils seront très dynamiques alors si l'enfant a envie de jouer il n'aura pas froid car nous serons un maximum en mouvement.

Le sport c'est comme l'école : on peut y aller par tout les temps, à condition d'avoir le bon équipement :).