



500016 - ST. LAVALLOIS MAYENNE F.C.

Routine d'après-match

ACTION

Nom de l'action

Routine d'après-match

Date de l'action

09/08/2023

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

24

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Depuis maintenant deux ans, les U12 et U13 sont initiés dès l'entrée en préformation aux étirements et à l'utilisation du rouleau de massage. L'objectif de cette initiation est d'optimiser la performance de chaque joueur en les incitant à prendre soin de leur corps après chaque rencontre ou entraînement. Ces derniers se responsabilisent à l'aide de planches de récupération mises en place par les préparateurs physiques du club. Arrivé en U14, où la notion de compétition est plus importante avec des montées et descentes à chaque phase de championnat, chaque joueur est ainsi habitué à cette routine. Ils savent ainsi qu'ils travaillent pour eux, mais aussi pour le groupe auquel ils appartiennent.

Photo(s)



PLANCHE Récupération (j+1 match)



MOBILITE



AUTO-MASSAGE

1- Mollets



2- Ischio puis Fessiers

