

L'ACTION DU MOIS



Ce mois-ci le rendez vous était pris avec le club du FC Retz, qui a, depuis octobre, mis en place différentes actions PEF. Nous allons vous en retranscrire une.

Suite à l'annulation des rencontres lors du mouvement des gilets jaunes le club du FC Retz a rebondi.

Le FC Retz a été réactif et a mis en place un tournoi interne avec les catégories U11/ U12 et U13.

Le club a aussi invité les éducateurs du club et les parents ce qui a permis de créer un réel engouement autour de cette journée, sous le thème de la santé.

Que faire avant ou après un match ?

En effet le club a aussi fait appel à Teddy LE FLOCH, ostéopathe qui est intervenu 20 minutes par groupes afin de sensibiliser sur l'importance d'un bon échauffement et de bien s'étirer.



De manière générale l'idée était d'appréhender **une meilleure connaissance de soi-même** afin d'éviter entre autres, **les blessures**, d'autant plus avec le froid qui arrive

