

A photograph of four young boys playing soccer on a green field. One boy in a yellow jersey is kicking the ball, while others in white and orange jerseys are competing for it. A goal is visible in the background.

**SPORTS DE PLEIN AIR**  
**Adoptez les bons gestes**

# SPORTS DE PLEIN AIR

## ADOPTEZ LES BONS GESTES

Foot, rugby, basket, hockey, tennis... Pour permettre à toutes les Nantaises et tous les Nantais de pratiquer ces disciplines sportives dans de bonnes conditions, la Ville de Nantes développe et entretient de nombreux terrains dans tous ses quartiers. Pour la sécurité de toutes et de tous, pendant et après votre séance sportive, adoptez les bons gestes !



Prenez une douche immédiatement après la séance sportive.



Soignez rapidement toute plaie, coupure ou éraflure.



Nettoyez bien vos vêtements et chaussures pour ôter les granulats et résidus de revêtement de sol qui y ont pris place pendant la séance sportive.



Buvez régulièrement de l'eau et veillez à votre bonne hydratation.



Reposez-vous régulièrement à l'ombre.