



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :
En Avant La Tessoualle

Dates :
Mercredi 26 février 2020

Thématiques développées

Nom de l'action

Football, santé et hygiène de vie

Nb participants :
11

Catégories concernées :
U13



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Résumé de l'action

Sur un temps de stage, les enfants ont pu faire un quizz sur l'hygiène de vie d'un footballeur. Sur ce temps, les enfants ont pu se poser plusieurs questions sur l'alimentation, l'hydratation, le sommeil et les addictions.

Ils ont pu réfléchir individuellement sur les questions et voir les réponses pour se rendre compte du bienfaits ou des méfaits de ces pratiques.

Ils ont pu voir la nécessité de manger équilibré, s'hydrater et dormir en quantité suffisante et prendre conscience des dangers des addictions.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

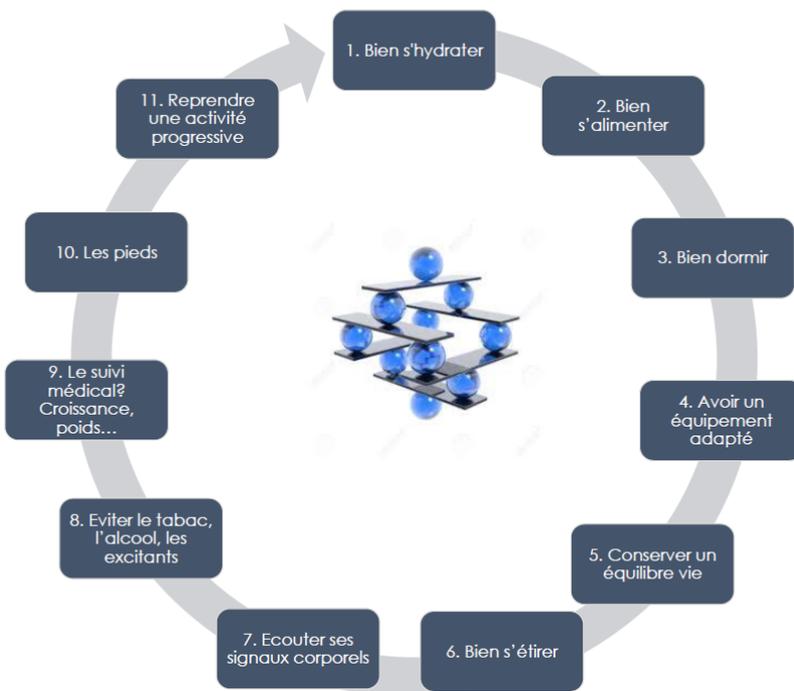
Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

11 points clefs pour préserver sa santé



LE SPORT C'EST LA SANTÉ

10 RÉFLEXES en or

pour la préserver

1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*

2
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

3
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

4
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5
Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7
Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Orales que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ni les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

POUR BIEN JOUER... JE RESTE EN FORME !



Je prends une collation si l'horaire du repas est suffisamment éloigné (avant et après) : de l'eau, un produit à base de céréales, un produit laitier, un fruit...



Je prépare mon sac avant de me rendre au club : maillot, short, chaussettes, chaussures, serviette de toilette...
Et après le foot, je prends une douche pour bien récupérer, être propre et... sentir bon !



Je me lave les dents au moins 2 fois par jour, et si possible après chaque repas, pour éviter d'avoir des caries.

Je me couche tôt car une bonne nuit de sommeil c'est :
• faire le plein d'énergie
• me permettre d'être plus attentif au jeu
• favoriser ma croissance



EN COLLABORATION AVEC



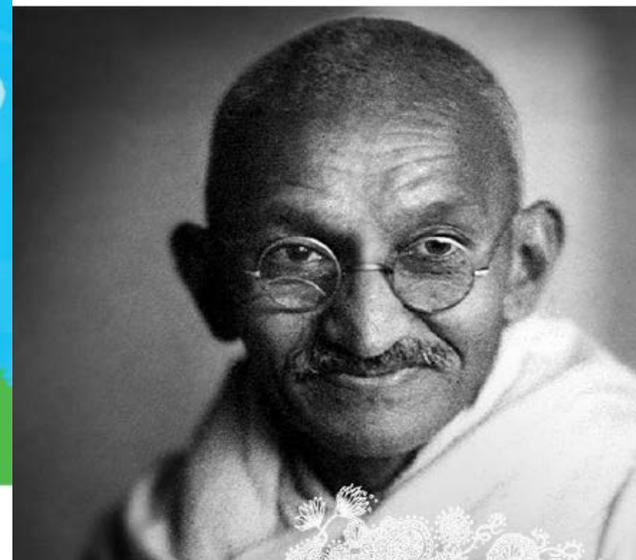
MEMBRES BIENFAITEURS FONDATION



Fondation au Football

FONDATION

www.fondationdufootball.com



Le bonheur c'est l'harmonie entre
ce que tu penses, ce que tu dis
et ce que tu fais

— GANDHI



Graine d'Eden

GRAINEDEDEN.COM CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE