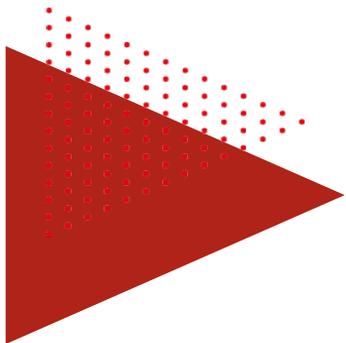




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

17/01/2024



LIGUE	Pays de Loire
DISTRICT	Maine et Loire
CLUB	FC Fuilet Chaussaire

U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





Le coup franc gagnant

Nous avons fait 2 équipes, une équipe défenseur (le mur) et une équipe attaquante (frappeur).

Nous avons posé une question à chaque joueur de l'équipe attaquante, lorsqu'ils avaient bon cela enlevait un joueur du mur. Puis tous les attaquants ont frappé leur coup franc. Ensuite nous avons inversé les rôles et déterminé quelle équipe avait gagné.

Nous avons sensibilisé la catégorie U14-U15 sur les effets de l'alcool et du tabac, car c'est une génération qui commence à sortir en scooter.

SANTÉ // LE COUP-FRANC GAGNANT U14 / U19

QUIZ - SANTÉ - PRATIQUES ADDICTIVES

	QUESTIONS	RÉPONSES
1	Je suis stressé(e) avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre ?	Faux
2	Boire de l'alcool permet de se désaltérer.	Faux
3	On peut faire une overdose avec de l'alcool.	Vrai
4	L'alcool réchauffe et stimule le corps.	Faux
5	Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	Vrai
6	Le cannabis fait partie des produits dopants.	Vrai
7	Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	Vrai
8	Le tabac n'a aucun effet sur les muscles.	Faux
9	Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac.	Faux
10	Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette.	Faux
11	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs.	Vrai
12	Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes « blondes ».	Faux
13	La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport...).	Faux
14	En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale.	Vrai
15	Il est préférable de consommer des drogues « douces » plutôt que des drogues « dures ».	Faux

16	Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper.	Vrai	
17	Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas.	Faux	Le tabagisme passif est aussi nocif.
18	La consommation de drogue excessive change mon comportement.	Vrai	
19	Boire de l'alcool pendant un match est autorisé.	Faux	
20	À dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	Vrai	
21	Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport.	Faux	D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.
22	Fumer change mes capacités physiques.	Vrai	Rend moins rapide, endurant, fort.
23	Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants.	Faux	Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés.
24	Je peux améliorer ma performance sans produits.	Vrai	Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement.
25	Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes.	Vrai	
26	Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux.	Vrai	
27	Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération.	Faux	
28	Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel.	Faux	L'alcool, le tabac et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique.
29	Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	Faux	Cela crée une « illusion » de réveil.
30	Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	Faux	Au contraire je dois vite en parler à mon entourage.

