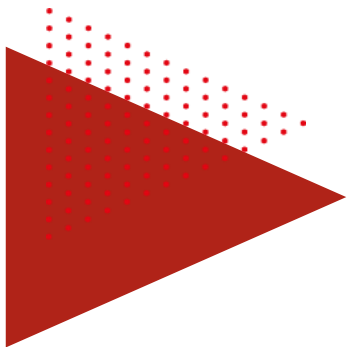




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION


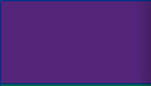




19/02/2024



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Pays de La Loire
DISTRICT	Maine et Loire
CLUB	FC LONGUENEE EN ANJOU

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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





Réveil, éveil et sommeil

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

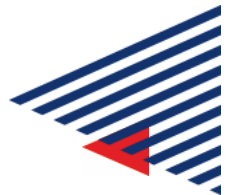
- Nombre de participants : 14 enfants
- Public cible : U15
- Résumé de l'action : Cette action a été effectuée avec les U15. Une question ou une affirmation est énoncée à 2 joueurs.

A la fin de celle-ci, les 2 joueurs doivent effectuer un parcours technique sous forme de slalom et marquer dans le but correspondant à la bonne réponse.

3 petits buts sont mis en place : un but correspondant à la réponse « Réveil », un pour la réponse « Eveil » et un pour « Sommeil ».

Le 1^{er} joueur qui marque dans le bon but marque 1 point. Si un but est marqué dans le mauvais but l'équipe perd 1 point.

A la suite de cet atelier, un bilan a été effectué avec les joueurs afin de les sensibiliser à l'importance du sommeil dans les performances sportives et dans la vie quotidienne. Les joueurs ont notamment mis en avant qu'un manque de sommeil augmente le risque de blessures, provoque une baisse de l'attention et la concentration ou encore augmente l'irritabilité. Ils ont également estimé qu'une nuit de sommeil optimale était de 8/9 heures.



PHOTOS DE L'ACTION

