



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







05/02/2024



	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	





Le coup franc gagnant

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

➤ Nombre de participants : 12 enfants

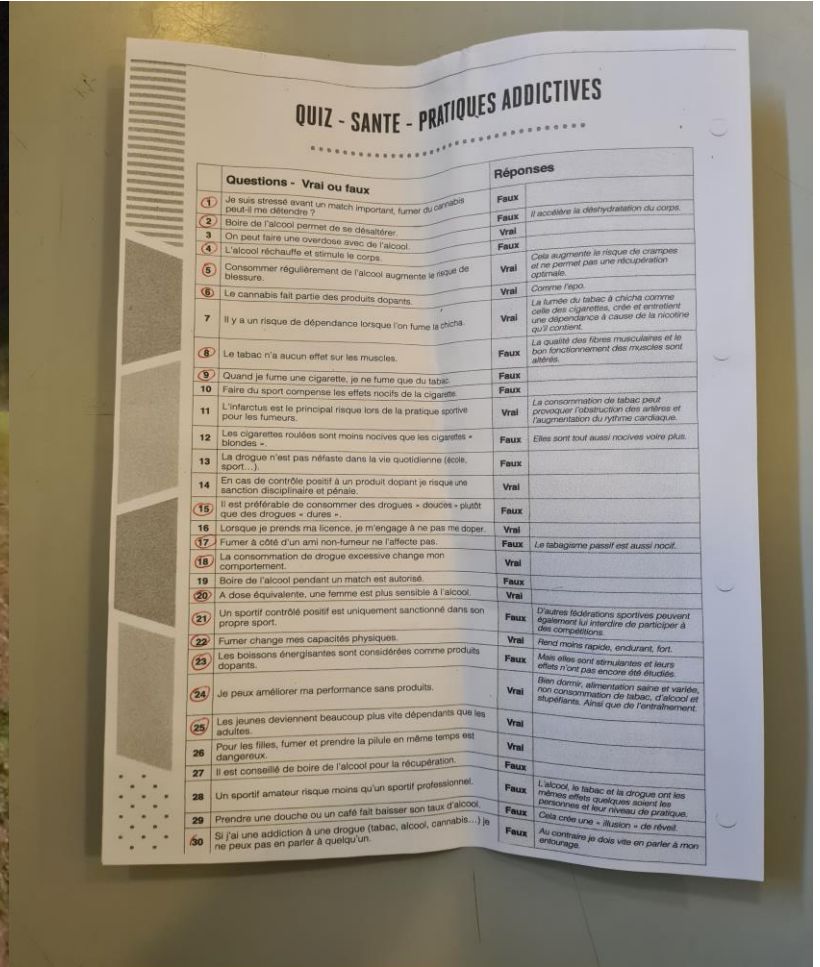
➤ Public cible : U17

➤ Résumé de l'action : Cette action a été effectuée avec les U17. Deux équipes s'affrontent lors d'une séance de coup-franc. Une équipe tire pendant que la 2ème est dans un mur placée à 9m15. Pour marquer 1 point il faut marquer le coup-franc. Chaque joueur de l'équipe qui tire répond à une question, et à chaque bonne réponse 1 joueur du mur est retiré.

Les questions portaient sur les addictions, notamment l'alcool, la drogue et le tabac, et les effets de ceux-ci dans la vie quotidienne ou sur le plan sportif. A la fin, un bilan a été effectué afin de sensibiliser les joueurs aux dangers de ces addictions.



Photos de l'action



QUIZ - SANTE - PRATIQUES ADDICTIVES

Questions - Vrai ou faux	Réponses
1 Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre ?	Faux Il accélère la déshydratation du corps.
2 Boire de l'alcool permet de se détendre.	Vrai
3 On peut faire une overdose avec de l'alcool.	Faux
4 L'alcool réchauffe et stimule le corps.	Vrai Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale.
5 Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	Vrai Comme l'exo.
6 Le cannabis fait partie des produits dopants.	Vrai
7 Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	Vrai La fumée de tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient.
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 La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque.
12 Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes « blondes ».	Faux Elles sont tout aussi nocives voire plus.
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.	Vrai
20 A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	Faux
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 performances et leur niveau de pratique.
29 Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	Faux
30 Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	Faux Cela crée une « illusion » de réveil. Au contraire je dois vite en parler à mon entraîneur.