



U10
U13

S'hydrater pour jouer

Constat et enjeux :

La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif jeune doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.



“ Mission de l'éducateur :
Sensibiliser les jeunes licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique **”**

Propositions de messages clés :

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

Recommandation :
Faire passer ces messages au début d'un entraînement



Fiche de référence :

« Bien boire, c'est essentiel ! »



THÈME SANTÉ

APPRENDRE À PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ 1.01



Bien boire c'est essentiel

U10
U13

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

Les bonnes attitudes à adopter

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire

Je bois davantage s'il fait chaud

Je bois de l'eau à température ambiante

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration



Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »



Adapter son sommeil à l'activité

Constat et enjeux :

Nous passons en moyenne plus d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est un moment essentiel à la croissance, au développement et à la récupération physique, psychologique et intellectuelle. Le sommeil nous permet d'être en forme lorsque nous sommes en état d'éveil, pendant la journée.



Mission de l'éducateur :

Expliquer aux jeunes licenciés qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performants et concentrés à l'entraînement et à l'école



Propositions de messages clés :

- « Pour bien se reposer et récupérer, il est essentiel de se coucher et de se lever à des horaires réguliers »
- « Un petit-déjeuner complet permet de sortir efficacement du sommeil et de commencer la journée plein d'énergie »

Recommandation :

Faire passer ces messages au début d'un entraînement

Fiche de référence :

- « Pour bien jouer je reste en forme ! »

Pour bien jouer... je reste en forme !

U10
U13



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



U10
U13

Prendre une douche après l'effort

Constat et enjeux :

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.



Mission de l'éducateur :

Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique



Propositions de messages clés :

- « Pour limiter les risques de blessures, il faut prendre soin de son corps : se coucher tôt pour bien récupérer, se laver les dents au moins 2 fois par jour »
- « Pour rester propre, prenez une douche après l'entraînement et les matches. Les joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés »

Recommandations :

Faire passer ce message après l'entraînement.
Au début de la saison, il peut être utile d'échanger avec les parents à ce sujet.



U10
U13

S'alimenter pour jouer

Constat et enjeux :

Les enfants mangent des aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié. Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.

“ Mission de l'éducateur :
Transmettre aux licenciés des réflexes alimentaires simples et adaptés. Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation) **”**

Proposition de messages clés :

« Pour bien digérer et avoir la sensation de satiété, prenez vos repas calmement et prenez le temps de mâcher »

Fiche de référence :

« Conseils d'alimentation »

Recommandation :
Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents

THÈME SANTÉ

APPRENDRE À BIEN SE PRÉPARER 1.09



Conseils d'alimentation

U10
U13

Recommandations

Pour bien jouer,
je mange au moins
2 heures
avant l'effort

Pour bien jouer,
je mange équilibré

Pour bien jouer,
je mange doucement
et dans le calme

Principes généraux

Je recherche la
variété dans mon
alimentation (viandes,
poissons, poulet, œufs,
légumes, lentilles,
fromage, yaourt...)

Je mange
des fruits
et légumes
(Minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve
la sensation de soif,
je privilégie
l'eau et j'évite
les sodas...

Juste après
le match,
je peux manger une
barre de céréales ou
des pâtes de fruits
qui rechargeront
mes muscles
en énergie

J'évite
tous
les aliments
gras.



U10
U13

Connaître les méfaits du tabac

Constat et enjeux :

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs sont trop souvent méconnus ou sous-estimés.



Mission de l'éducateur :

Informers les jeunes sur les risques de la consommation de tabac. Proscrire la cigarette au sein du club et pendant les matches



Propositions de messages clés :

« La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible »

« Dans notre entourage, on connaît tous des personnes qui fument : parents, copains,... il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »

Recommandation :

Faire passer ces messages en début d'entraînement

Fiche de référence :

« Je ne fume pas, j'assume mon choix ! »

THÈME SANTÉ

SENSIBILISER AUX RISQUES DES PRATIQUES
ADDICTIVES

1.13

Je ne fume pas, j'assume mon choix !

U10
U13

Cinq bonnes raisons de dire NON



1. Tu preserves ton corps

Des milliers de substances chimiques se consomment lorsqu'on fume une cigarette : des métaux lourds (mercure, plomb, cobalt, chrome), de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, de l'arsenic, etc. Certains sont de véritables poisons.



2. Tu as de la personnalité

Revendiquer qu'on ne fume pas, c'est aussi montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres.



3. Tu joues au foot

Le tabac provoque des quintes de toux pendant l'effort, un essoufflement ou pire, de l'asthme. Le taux d'oxygène diminue dans le sang et soumet ton cœur à rude épreuve.



4. Tu ne veux pas devenir « accro »

La nicotine crée une dépendance qui conduit très vite le fumeur qui en est privé à ressentir un manque dans son corps et dans sa tête. Plus tu commences tôt (avant 18 ans), plus tu as des risques de devenir « accro ».



5. Ton argent de poche part en fumée

Un paquet de cigarettes, c'est environ 7 €. À la fin de l'année, ça représente beaucoup d'argent, même en fumant peu : à la place, tu peux t'offrir un beau cadeau.

