



## Fiche récapitulative : Adapter son sommeil à l'activité

### Constat :

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.



### 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...



- Après l'effort :

- 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 c'est :
  - Faire le plein d'énergie
  - Me permettre d'être plus attentif au jeu
  - Favoriser ma croissance



Le savais-tu ?

« 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 »

