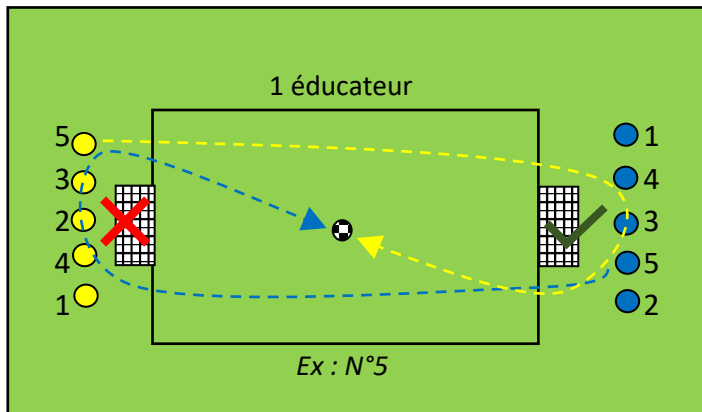




U15 / (ALIMENTATION ET SOMMEIL)

Alimentation → vitesse et 1v1



Consignes : Le principe général est basé sur le bétet, chaque joueur est affilié à un numéro allant de 1 à 5.

L'éducateur pose une question à voix haute puis annonce un numéro. Les deux joueurs possédant ce numéro font rapidement le tour du but adverse avant de marquer en 1v1 dans le bon but (vrai ou faux)

1 but → 1 point

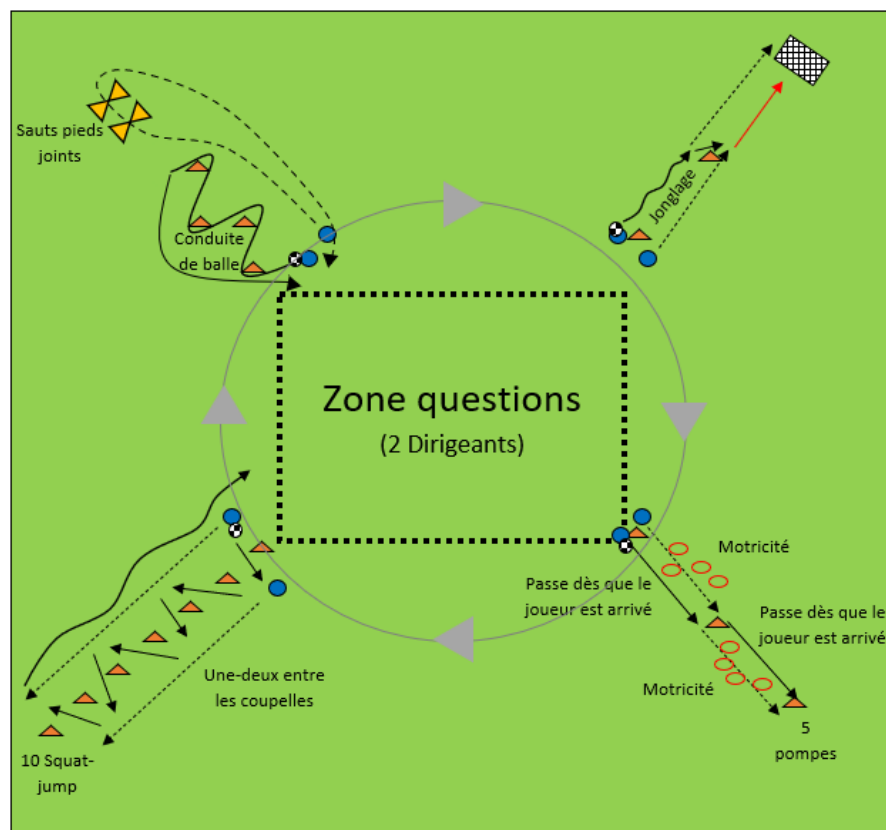
1 but + bonne réponse → 3 points

Sommeil → Technique et renforcement musculaire

Consignes : Chaque binôme bénéficie de 10' afin de répondre au maximum de question.

Les questions sont posées au départ, voici les différentes possibilités :

- Le binôme échoue sur l'atelier → le binôme n'a pas le droit de proposer une réponse
- Le binôme réalise l'atelier mais donne une mauvaise réponse → le binôme ne marque pas de point
- Le binôme réalise l'atelier et donne la bonne réponse → le binôme remporte 1 point



Dans toutes les situations, bonne ou mauvaise réponse, les binômes tournent d'ateliers à chaque fois. En cas d'échecs, le même question est reposée



Alimentation

N°	Questions / Affirmations VRAI ou FAUX	Réponses	Justifications
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps	VRAI	
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif	FAUX	Un état de déshydratation ne cause pas systématiquement la soif
3	La viande et le poisson sont les seules sources de protéines	FAUX	Protéines végétales, produits laitiers, ...
4	L'eau nettoie notre corps et élimine déchets et toxines	VRAI	
5	Il est dangereux de manger plus de 5 fruits et légumes par jour	FAUX	Les fruits et légumes sont à manger à volonté
6	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations	VRAI	
7	Il est conseillé de boire des sodas lors de l'effort pour récupérer de l'énergie	FAUX	Les boissons gazeuses et acides sont contreproductives lors l'effort
8	Il est conseillé de boire au moins 1,5L d'eau par jour	VRAI	
9	Le poisson améliore la mémoire	VRAI	
10	Boire des boissons chaudes peut engendrer certaines maladies	FAUX	Ex : thé, chocolats, ...
11	Le petit déjeuner n'est pas un repas important	FAUX	Il s'agit d'un des repas les plus importants
12	Il n'est pas utile de varier son alimentation	FAUX	Chaque aliment apporte des microéléments différents
13	Les féculents sont des sucres lents	VRAI	
14	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir	FAUX	Lors de l'effort, le corps se déshydrate, il est donc essentiel de boire durant l'AP
15	La tomate est un légume	FAUX	La tomate est un fruit
16	Les légumes facilitent la digestion et améliorent le transit	VRAI	
17	Il est conseillé de digérer minimum 2h avant d'aller au sport	VRAI	
18	L'eau participe au maintien de la température corporelle (environ 37°C)	VRAI	
19	Le concombre est un légume	FAUX	
20	Le sel est dangereux pour la santé	FAUX	Le sel est indispensable mais il est à consommer avec modération



Sommeil

N°	Questions / Affirmations VRAI ou FAUX	Réponses	Justifications
1	Réviser la nuit permet de mieux retenir ses leçons	FAUX	Le mémoire se travaille en dormant
2	Il est dangereux de dormir plus de 8h par nuit	FAUX	Il est conseillé de dormir au moins 8h par nuit
3	Le relaxation permet de mieux s'endormir	VRAI	
4	Dormir avec son amoureux / amoureuse améliore le sommeil	FAUX	Des études montrent que l'on dort mieux seul
5	Les aliments que nous mangeons peuvent avoir un impact sur notre sommeil	VRAI	
6	Le sommeil perdu peut-être rattrapé	FAUX	Ce qui est perdu est malheureusement perdu
7	La dépense physique permet de mieux s'endormir	VRAI	
8	Les siestes peuvent comporter des risques	VRAI	
9	Tous les êtres humains rêvent	VRAI	
10	Les écrans avant le couché entraînent un sommeil réparateur	FAUX	L'utilisation des écrans avant de dormir perturbe les cycles nocturnes
11	Le manque de sommeil peut stimuler votre appétit	VRAI	
12	La caféine est un bon moyen de s'endormir	FAUX	La caféine a des propriétés « excitatrices »
13	Dans la chambre, une chaleur supérieure à celle du foyer est recommandée	FAUX	Il est recommandé que la température de la chambre soit inférieure de 2°C
14	Le sommeil influe sur la santé mentale	VRAI	
15	Les ronflements sont un signe d'un sommeil réparateur	FAUX	Il est souvent à l'origine de troubles du sommeil
16	La lumière solaire influence la qualité de notre sommeil	VRAI	
17	Nous passons le tiers de notre vie à dormir	VRAI	
18	Ne pas être fatigué signifie que nous n'avons pas besoin de sommeil	FAUX	Le corps n'est pas toujours en adéquation avec le système nerveux
19	Le sommeil profond est propice aux rêves	FAUX	Les rêves se manifestent lors du sommeil paradoxal
20	La douche chaude est relaxante	VRAI	



VERVAI



FAUCX