



# 500520 - A.S. BRIGNOLAISE

## PEF SOMMEIL REPAS

### ACTION

---

**Nom de l'action**

PEF SOMMEIL REPAS

**Date de l'action**

28/01/2025

**Public cible**

U10-U13

**Nombre de participants**

15

**Thème de l'action**

Environnement

**Descriptif de l'action**

Lors d'une séance, nos U11 ont pu assister à une sensibilisation sur le sommeil et le repas pour un joueur de football. Il est important qu'ils prennent conscience qu'il est important pour être en bonne santé mais aussi performer d'avoir une bonne hygiène de vie.

**Photo(s)**



## 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, etc.**

### JE ME LAVE LES DENTS AU MOINS 2 FOIS PAR JOUR



**Et si possible après chaque repas, pour éviter d'avoir des caries.**

### JE PRÉPARE MON SAC AVANT DE ME RENDRE AU CLUB



**Maillot, short, chaussettes, chaussures, serviette de toilette, etc.** Et après le foot, je prends une douche pour bien récupérer, être propre et... sentir bon !

### JE ME COUCHE TÔT

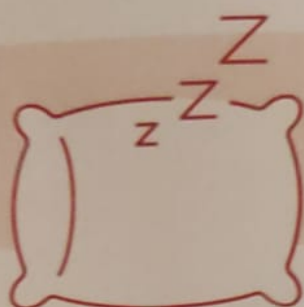


**Car une bonne nuit de sommeil c'est :**

- faire le plein d'énergie
- me permettre d'être plus attentif au jeu
- favoriser ma croissance







## ADAPTER SON SOMMEIL À L'ACTIVITÉ

### → CONSTAT & 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.



### → MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « 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 »

### → FICHE À VOIR

- « Pour bien jouer je reste en forme ! »

### → RECOMMANDATION

Faire passer ces messages au début d'un entraînement

### MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Expliquer aux jeunes licencié(e)s qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performant(e)s et concentré(e)s à l'entraînement et à l'école.

