



# 580961 - FOOTBALL CLUB CARNOULES

effet négatif des écrans

## ACTION

---

**Nom de l'action**

effet négatif des écrans

**Date de l'action**

29/04/2026

**Public cible**

U14-U19

**Nombre de participants**

12

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

faire prendre conscience aux joueurs que les écrans ne sont pas bon pour eux surtout le soir. sur les photos tous les joueurs n'étaient pas encore arrive.

**Commentaire**

cette réunion a été riche en échange avec les joueurs.

**Photo(s)**



## Effets négatifs de l'exposition aux écrans chez les jeunes footballeurs.

### 1- Ecrans et jeunes footballeurs l'essentiel.

Une exposition excessive aux écrans, surtout le soir, a des effets négatifs indirects  
Mais réels sur les jeunes joueurs.

### 2- Développement moteur et cognitif.

Moins d'activité physique = motricité, coordination et créativité ↓

Moins de situations réelles = prise de décision et perception du jeu ↓

### 3- Attention et performance tactique.

Habitude à des stimuli rapides = difficulté à rester concentré.

Lecture du jeu et attention tactique ↓

### 4- Sommeil (point central)

Ecrans le soir = endormissement plus long, sommeil moins profond.

Fatigue constante.

### 5- Récupération et blessures.

Mauvais sommeil = récupération musculaire et nerveuse ↓

Fatigue = coordination ↓ = risque de blessure ↑

### ♦ Le mécanisme global.

Ecrans (surtout le soir)

= sommeil perturbé

= récupération insuffisante

= fatigue

= performance ↓ et blessures ↑

### ⚠ Nuance importante

Les écrans ne sont pas mauvais en soi :  
analyse de match = utile

Le problème = excès + mauvais moments (soir).

### • Conclusion

Pour un jeune footballeur, le facteur clé n'est pas seulement l'écran, mais son impact

Sur : le temps de pratique réelle et surtout le sommeil et la récupération.

