



580961 - FOOTBALL CLUB CARNOULES

les écrans

ACTION

Nom de l'action

les écrans

Date de l'action

09/06/2026

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

11

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

les effets des écrans sur la sante.

Commentaire

des échanges intéressants, ils ne pensaient pas a un tel effet négatif sur la sante et le risque de blessures que la fatigue peut engendrer.

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.