



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.



MISSION DE L'EDUCATEUR(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.



→ 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





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

