Fédération Française de Football

Ligue de Bourgogne de Football

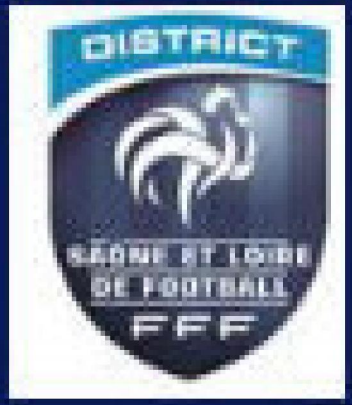
District Saône et Loire de Football

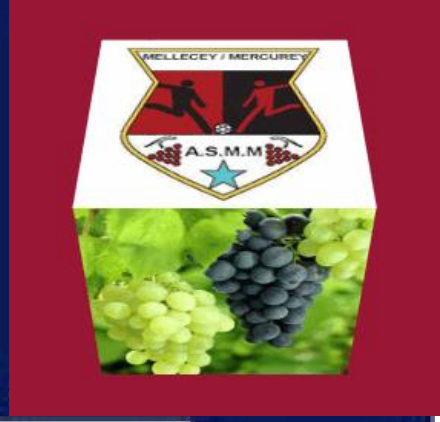
MELLECEY / MERCUREY
A.S.M.M
AS MELLECEY-MERCUREY

école de football
LABEL QUALITE

AS MELLECEY-MERCUREY

AS MELLECEY-MERCUREY
Saison 2016/2017
Catégorie U 10 / U 11





PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« Respect Tous Terrains »

« Sois foot, joue dans les règles ! »

Santé	Engagement citoyen	Environnement	Fair-play	Règle du jeu et arbitrage	Culture foot

Ce samedi 11 Mars , avec Patrick

La catégorie U11 va aborder les sujets suivants :

1 / Le sommeil

2/ L'hydratation

3/ Le sac de foot

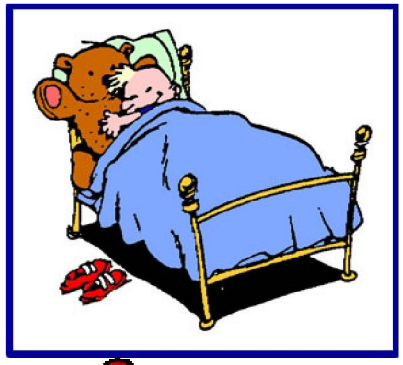
Catégories U 11

Le samedi 11 mars 2017

Le thème d'aujourd'hui

THEME 1 — SANTE

Engagement citoyen | Environnement | Fair-play | Règle du jeu et arbitrage | Culture foot



Un bon sommeil pour ma forme

Le sommeil d'un enfant

Plus un enfant est jeune, plus il aura besoin de dormir.

La durée totale de sommeil dont un enfant a besoin au cours d'une journée entière varie en fonction de son âge.

Voici en moyenne la durée de sommeil nécessaire pour des enfants d'âges différents :

enfant de moins de 3 mois : 16 à 17 heures
enfant de 3 mois à 1 an : 15 heures
enfant de 1 à 3 ans : 12 heures
enfant de 3 à 6 ans : 10 heures

enfant de 6 à 15 ans : 9 heures.

Reportage sur le sommeil

2 minutes

Les cycles du sommeil de l'enfant

Le sommeil de l'enfant est constitué de 2 phases :

une phase de sommeil lent pendant les 4 premières heures de la nuit
une phase de sommeil paradoxal en fin de nuit.

Le sommeil paradoxal occupe la moitié du temps du sommeil d'un enfant.

Durant cette phase, le système nerveux de l'enfant va se développer On observe une activité cérébrale intense et associée à des mouvements oculaires rapides. Un enfant qui dort aura donc les paupières qui bougent rapidement.

Le sommeil fonctionne par cycles. Dès les tout premiers signes (bâillements, paupières qui flanchent, etc.), c'est que « le train passe », il ne faut pas le louper : il faut aller te coucher.

Les bienfaits du sommeil

Le sommeil permet que les hormones de croissance soient sécrétées. Ces dernières sont indispensables au bon développement de l'enfant et elles sont sécrétées pendant la nuit.

La nutrition : digestion et sommeil ne font pas bon ménage : il faut manger moins le soir que le midi, et respecter un délai de 2 heures minimum entre la fin du dîner et le coucher.

Éviter la viande rouge et les épices, en optant plutôt pour des légumes et des produits laitiers (si vous tolérez les produits laitiers) car ils favorisent la production de sérotonine, neuromédiateur qui rassure, tranquillise et favorise l'endormissement.

Éviter aussi de consommer des graisses: elles ralentissent la digestion (par exemple éviter le fromage le soir)

Veiller à se coucher à heures régulières : il faut « éduquer » le cerveau.

Se détendre et se relaxer avant de se coucher, et éviter les jeux vidéo qui « secouent les neurones », éviter les contrariétés et les disputes (si c'est possible !)

La température corporelle doit s'abaisser un peu : douche tiède-froide une demi-heure avant le coucher, pas plus de 16-17° dans la chambre, ne pas trop se couvrir.

Télé et ordinateur : les faux amis du sommeil

La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou sur ordinateur, l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile sont associés à des éveils et à un sommeil de médiocre qualité.

Les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end ont un coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le week-end.

Plus l'utilisation est importante plus le retentissement est grand.

Les enfants qui regardent la télévision plus de trois heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte

Télévision, internet, jeux en réseau, console de jeux : les écrans sont des ennemis pour le sommeil car ils stimulent le cerveau et maintiennent le niveau de vigilance.

Le sommeil est un élément fondamental pour être en forme le samedi pour le match, je dois me coucher tôt le vendredi soir

Le soir, si tu bailles avant d'aller te coucher à l'heure habituelle, alors, n'attend pas et vas au lit

Si tu possèdes un téléphone portable, tu le coupes

Evite la télévision, les jeux en réseau, les consoles de jeux au moins trente minutes avant le coucher

Tu te détends en feuilletant un magazine ou autre juste avant de te coucher

Fais attention à ton alimentation du soir. Mange léger

Important : le sommeil est un outil de la performance.

Pour avoir une bonne vie, il faut avoir de très bonnes nuits.

Sur la diapositive suivante,

vous pourrez voir la

Bien dormir est essentiel pour moi

- Je me couche et me lève à des heures régulières
- Je me couche tôt les veilles d'école ou de match
- Un long et bon sommeil me redonne toute mon énergie
- Pour bien me réveiller, je prends un bon petit déjeûner

Pour bien dormir le soir, je dis

Zuuuuut, je venais de m'endormir

Tu me fais bâiller

AS MELLECEY-MERCUREY

AS MELLECEY-MERCUREY

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Catégorie U 11

Le thème d'aujourd'hui

Santé | Engagement citoyen | Environnement | Fair-play | Règle du jeu et arbitrage | Culture foot

L' EAU

Bien boire c'est essentiel

Le samedi 11 Mars 2017

Quand je fais du foot, je bois de l'eau

L’importance de l’eau dans notre corps

L’hydratation

c’est l’absorption de l’eau qui se fait en buvant ou en mangeant

- Notre corps est constitué à 60 % d’eau
- Boire est essentiel pour notre organisme
- L’eau est INDISPENSABLE au transport des vitamines et minéraux
- Une bonne alimentation est complémentaire et manger des légumes frais et des fruits apportent de l’eau

Lorsque l’on fait du sport, il ne faut pas attendre d’avoir soif pour boire

Pendant l’effort, le sportif transpire et perd de l’énergie.

Il faut donc **boire avant, pendant et après** les efforts fournis.

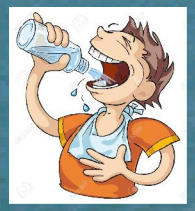
Il faut savoir qu’un manque de 2% d’eau dans l’organisme peut provoquer la diminution des capacités physiques de 20%.

Donc de la fatigue naissante, moins de récupération, moins de concentration, moins de vigilance, moins de réflexes, apparition de crampes.

Pour éviter tous ces désagréments au cours de l’entraînement ou du match, il faut boire régulièrement, par petites gorgées.

Un enfant de 4 à 8 ans à besoin de 1.1 litres par jour environ
Un enfant de 9 à 13 ans a besoin de 1.5 litres par jour

Avec l’eau, l’alimentation est importante. Manger des légumes frais et des fruits apporte également de l’eau à notre corps.



Bien boire c’est essentiel

Pour être en forme et rester performant sur le terrain

AVANT le match

PENDANT le match

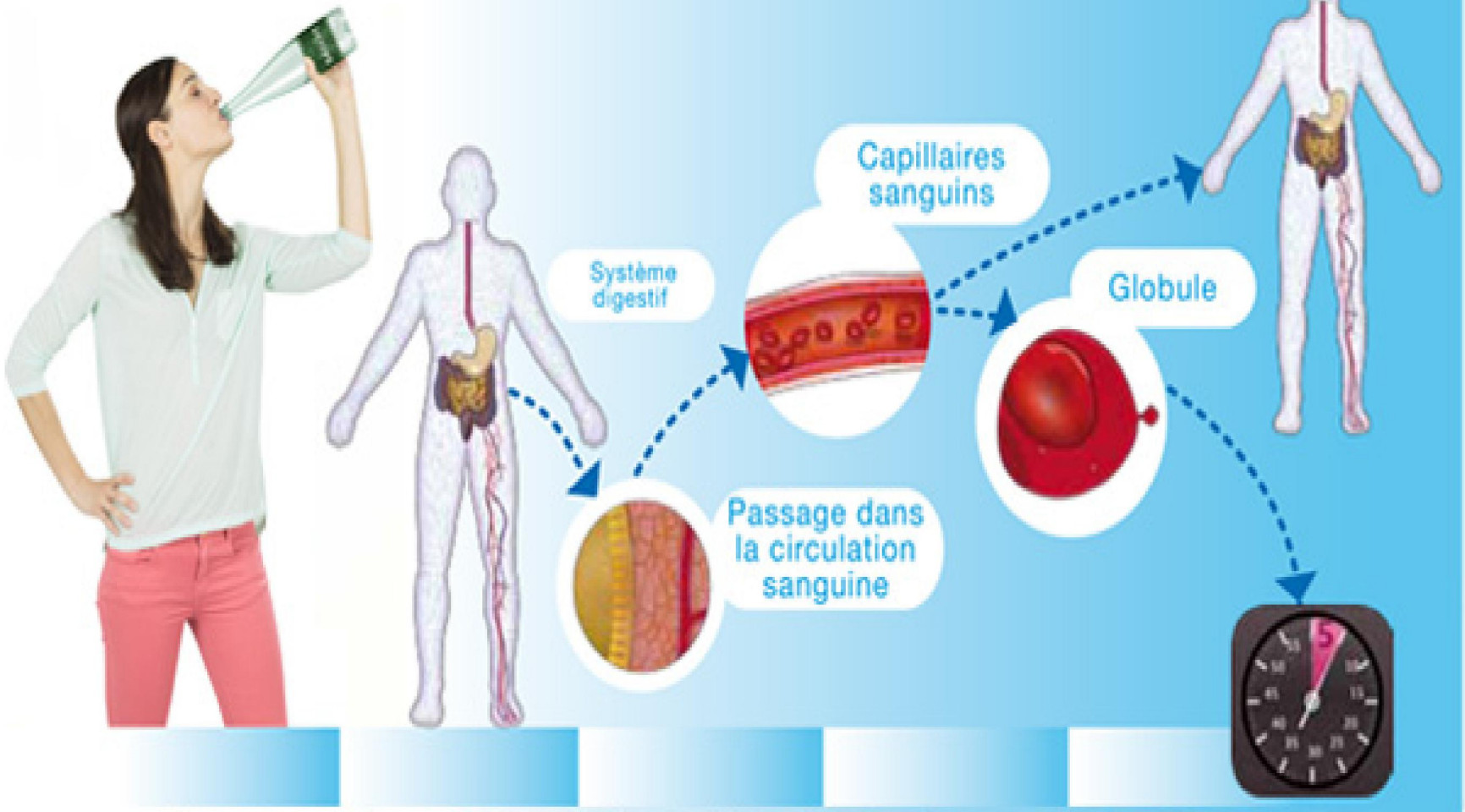
APRES le match

Pour préparer l’effort

Pour réguler la température du corps

Pour récupérer et remplacer l’eau perdue avec la transpiration

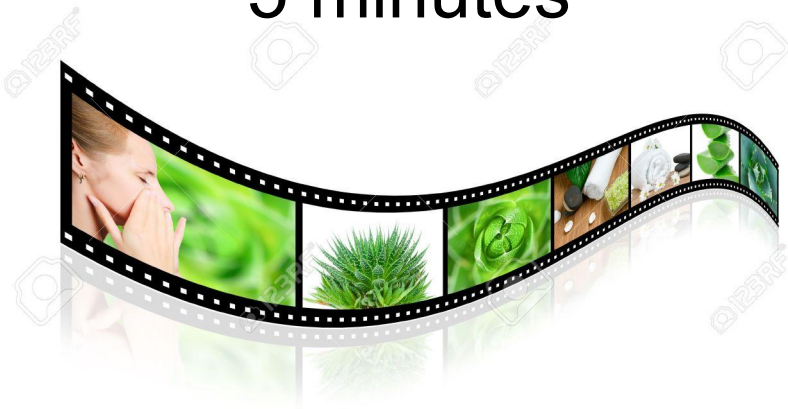
Le voyage de l'eau dans le corps



L'eau arrive dans le sang 5 minutes après avoir été bue. L'eau est alors transportée dans l'ensemble du corps.

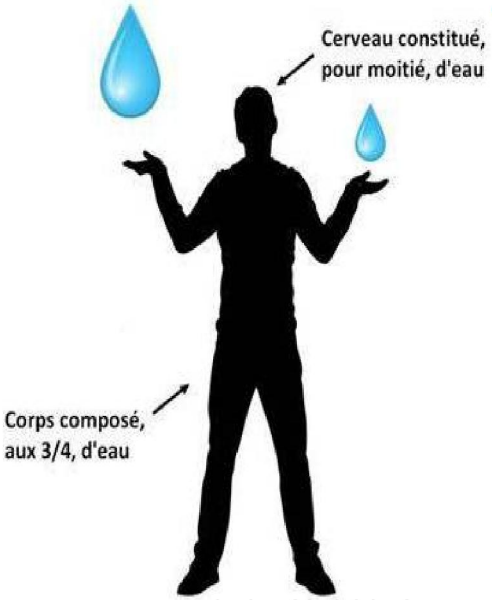
Reportage sur l’hydratation

5 minutes



L'eau dans le corps humain

En moyenne, le corps humain contient environ 55 % d'eau : environ 60 % chez l'homme et 50 % chez la femme (adultes).*



Répartition de l'eau dans le corps

Toutes les parties du corps contiennent de l'eau, par exemple...

Poumons : **90 %**

Sang : **82 %**

Peau : **80 %**

Muscles : **75%**

Cerveau : **70 %**

Squelette : **22 %**

L'eau dans le corps humain : les apports et les déperditions

Nourriture solide
40%

Boissons
47%

Respiration
(évaporation pulmonaire)
15%

Sudation
(évaporation cutanée)
de 20 à 30%

Métabolisme
13%

Excrétion
de 52 à 65%

Messages à retenir

Une bonne hydratation pour l'activité physique

Les gains en eau proviennent de l'eau contenue dans les liquides et la nourriture ingérés

Pour les enfants qui pratiquent une activité physique régulière, le fait de consommer de l'eau suffit à compenser les pertes d'eau dues à la transpiration.

L'eau est la boisson idéale à privilégier pour s'hydrater avant, pendant et après l'exercice physique

Accroître la consommation d'eau plate peut favoriser l'attention et la mémoire visuelles chez l'enfant.

L’eau est toujours un choix sain. Elle est dépourvue de calories, de sucres et d’additifs. C'est pourquoi elle est recommandée comme étant la boisson à privilégier par de nombreuses organisations professionnelles.

L'augmentation de l'apport en eau est de plus en plus considérée comme une mesure prioritaire en faveur d'une hygiène de vie plus saine chez l'enfant.

MELLECEY / MERCUREY
A.S.M.M

Au foot je ne bois pas de boissons gazeuses

Avant et pendant mon match

La déshydratation

C'est un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps.

Le corps humain ne stocke pas l'eau et l'élimine essentiellement par :
-- la transpiration -- la respiration -- l'urine et les selles

Et donc pour maintenir l'organisme en bonne santé, il faut compenser toutes ces pertes d'eau par l'alimentation et la boisson

Les causes : diarrhées et vomissements, transpiration excessive, et surtout lorsque l'apport en eau minérale est insuffisant

Les signes : la soif, les lèvres sèches, une fatigue inhabituelle, une somnolence inhabituelle, une petite fièvre, une lassitude

Toute déshydratation est source de fatigue et de blessure musculaire. **Cette situation entraîne une baisse de performances et un risque de problèmes physiques (crampes de chaleur, perte de connaissance, épuisement dû à la chaleur, coup de chaleur menaçant les fonctions vitales), en particulier lors d'un exercice physique prolongé et dans des conditions climatiques chaudes/très chaudes**

Je dois avoir le bon réflexe : J’ **ECONOMISE L’ EAU**

SEDIF
SERVICE PUBLIC DE L'EAU

Les bons gestes

Je prends une douche plutôt qu'un bain,
cela consomme moins d'eau, c'est bien !

Je ne laisse pas le robinet goutter,
car c'est fou ce que cela peut coûter

Quand je me brosse les dents je ne laisse pas couler l'eau
Ce n'est pas écol'eau

Je récupère l'eau de pluie pour arroser,
cela fait des économies

Je prends un seau plutôt que le jet d'eau
pour laver mon vélo

J'attends que la machine à laver soit pleine
pour la faire tourner

Je conserve l'eau au frigo dans une carafe fermée pour un temps limité
(pas + de 3 jours)

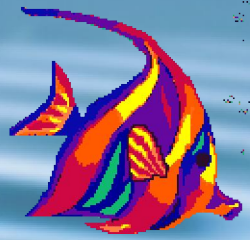
Je ne consomme pas l'eau chaude du robinet,
Je la fais chauffer

Quand je rentre de congés, je fais couler l'eau qui est dans les tuyaux
Avant de la consommer

L'eau est précieuse, ne la gaspillons pas !

N' oubliez pas ces conseils :

N' attendez pas d'avoir soif pour boire



Buvez avant, pendant et après l'effort

Et surtout

Buvez de l' EAU

Sur la diapositive suivante,

vous pourrez voir la

Quand je fais du foot, je bois de l'eau

Mon corps est constitué à 60% d'eau !!!
Donc je dois bien m'hydrater

- Je viens toujours au foot avec ma gourde à mon nom
- Dans ma gourde, j'ai de l'eau car elle est essentielle pour moi
- Je dois boire régulièrement à petites gorgées
- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire surtout quand il fait chaud
- J'ai le bon réflexe : j'économise l'eau en fermant bien le robinet

Le bon geste car

je dis

à ces boissons pour le sport

Fin

AS MELLECEY-MERCUREY

Catégorie U 11

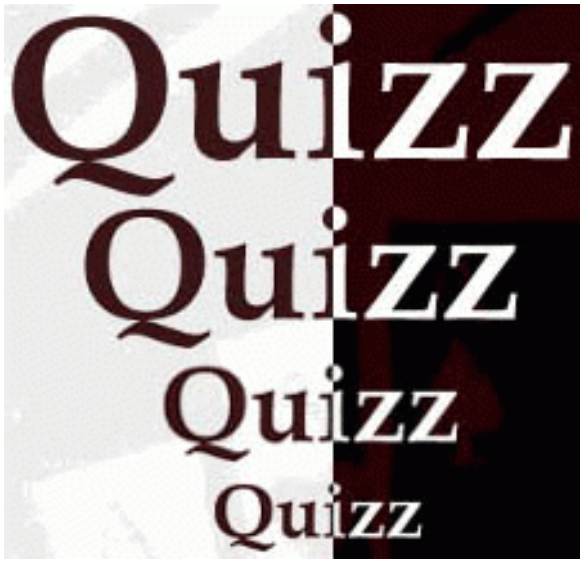
Le samedi 11 mars 2017

Le thème d'aujourd'hui

THEME 1 — SANTE

Engagement citoyen | Environnement | Fair-play | Règle du jeu et arbitrage | Culture foot

Préparer mon sac de foot



Mon sac de foot

1 Un hamburger

2 Des mouchoirs

3 Mes protège-tibias

4 Ma tortue

5 Ma manette de jeu

6 Du shampooing douche

7 Mon téléphone

8 Une bouteille d'eau

9 Ma gourde

10 Mon argent de poche

12 Une paire de chaussettes

13 Mes chaussures de foot

11 une bouteille de vin

14 Mes bottes

15 Un short

16 Des pinces

17 Une console de jeux

18 Une truelle

19 Un marteau

20 Un maillot

21 Une serviette de bain

22 Une veste de survêtement

23 Ma montre

24 Ma brosse à dent

25 Un caleçon

1 Un hamburger

2 Des mouchoirs

3 Mes protège-tibias

4 Ma tortue

5 Ma manette de jeu

8 Une bouteille d'eau

7 Mon téléphone

6 Du shampooing douche

9 Ma gourde

10 Mon argent de poche

12 Une paire de chaussettes

13 Mes chaussures de foot

11 une bouteille de vin

14 Mes bottes

15 Un short

16 Des pinces

17 Une console de jeux

18 Une truelle

19 Un marteau

20 Un maillot

21 Une serviette de bain

22 Une veste de survêtement

23 Ma montre

24 Ma brosse à dent

25 Un caleçon

OBLIGATOIRES

2 Des mouchoirs

3 Mes protège-tibias

6 Du shampooing douche

8 Une bouteille d'eau

9 Ma gourde

12 Une paire de chaussettes

13 Mes chaussures de foot

15 Un short

20 Un maillot

21 Une serviette de bain

22 Une veste de survêtement

25 Un caleçon

On peut également avoir dans son sac

Une sacoche pour les chaussures

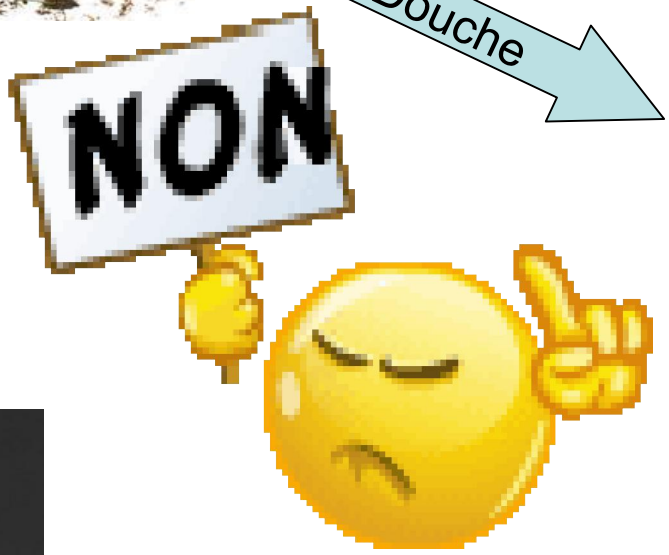
Une brosse à laver mes chaussures

Ce que je ne dois pas faire après mon match ou mon entraînement

Vestiaire

Douche

Mon sac de foot



MELLECEY / MERCUREY

A.S.M.M

Sur la diapositive suivante,

vous pourrez voir la

Je prépare mon sac
pour l'entraînement ou le match

Penser à ne pas oublier...

Les indispensables

Maillot, short et chaussettes

Des mouchoirs

Une veste de survêtement

Chaussures crampons moulés

Protège-tibias

Sous-vêtement

Une serviette et gel douche

Une gourde à votre nom ou une bouteille d'eau

A rajouter quand il fait froid

Sous-maillot et collant thermique

Une doudoune

Des gants

Pantalon de survêtement

Un K-way

Bandau ou bonnet

MELLECEY / MERCUREY
A.S.M.M
AS MELLECEY-MERCUREY

MERCI à tous!

Fin

AS MELLECEY-MERCUREY