



U14  
U19

# S'échauffer en autonomie

## **Constat et enjeux :**

Un échauffement correctement réalisé prépare le corps à l'effort, limite le risque de blessure et favorise la performance physique.



Mission de l'éducateur :

**Faire prendre conscience aux joueurs de l'importance de l'échauffement dans la pratique sportive et compétitive. Leur apprendre à s'échauffer collectivement au début de chaque entraînement et avant chaque match**



## **Actions à mettre en place :**

- Enseigner des exercices-types à effectuer en autonomie pour monter progressivement en rythme (déplacements variés, jeux avec ballon...)
- Proposer à un joueur de prendre en charge l'échauffement du groupe. Faire en sorte que chaque joueur guide l'échauffement à tour de rôle.

## **Propositions de messages clés :**

« Pour être performant sur le terrain dès l'entame du match, échauffez-vous selon les conseils de vos entraîneurs, avant le début de la rencontre »

« L'échauffement est collectif, toute l'équipe participe à la mise en route. Des exercices spécifiques peuvent être mis en place en complément »

## **Fiche de référence :**

« S'échauffer ensemble »

THÈME SANTÉ

APPRENDRE À BIEN SE PRÉPARER

1.11

# S'échauffer ensemble

U14  
U19

## Étape 1 : Réveil musculaire

- Trottiner lentement
- Echauffer progressivement les membres inférieurs
- Echauffer progressivement les membres supérieurs

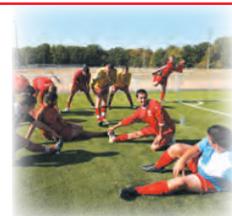
+ Hydratation



## Étape 2 : Exercices spécifiques

- Talons aux fesses
- Montées de genou
- Pas chassés
- Course à reculons

+ Hydratation



## Étape 3 : Jeux de ballon

- Jongleries
- Jeux au sol
- Conservations de balle

+ Hydratation



## Étape 4 : Étirements





U14  
U19

# Connaître les méfaits de l'alcool

## Constat et enjeux :

L'alcool a des effets sur la performance et la santé du sportif. Il est de la responsabilité de l'éducateur de responsabiliser les jeunes et lutter contre les idées reçues en informant les joueurs des risques associés à la consommation d'alcool dans le sport et en dehors : fatigue accrue, perte de contrôle, agressivité, infraction au code de la route, addiction et danger de mort.



Mission de l'éducateur :

**Informier et faire prendre conscience aux joueurs des dangers liés à la consommation d'alcool et à leurs conséquences sur la santé**



## Actions à mettre en place :

- Informer que la consommation d'alcool est interdite dans l'enceinte du stade aux jeunes mineurs.
- Montrer l'exemple et demander aux adultes de le faire : privilégier les « softs » à la vente en différenciant les tarifs pour favoriser les boissons sans alcool.
- Mettre en place l'opération « capitaine de soirée ».

## Propositions de messages clés :

- « L'alcool augmente le temps de réaction et entraîne une mauvaise coordination »
- « L'alcool ne désaltère pas. Au contraire, il accélère la déshydratation du corps, augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale. Pour récupérer, il faut se reposer, boire de l'eau et s'étirer »
- « L'alcool est un psychotrope : il modifie le comportement des personnes, altère les capacités intellectuelles et donc la compréhension des messages de manière raisonnée. Il peut amener le sportif à faire de mauvais choix, rendre agressif ou défaitiste »

## Fiche de référence :

« Football, alcool et convivialité »

Recommandation :

Fiche à distribuer aux dirigeants du club et responsables de la buvette

THÈME SANTÉ

SENSIBILISER AUX RISQUES DES PRATIQUES  
ADDICTIVES

1.15

# Football, alcool et convivialité

U14  
U19

La consommation de boissons alcoolisées est une pratique culturelle dans notre pays. Boire du vin, de la bière, un apéritif, ce n'est pas dangereux lorsque cela est avec modération.

## Ce qui est fortement déconseillé, voire interdit :

**Boire de l'alcool et pratiquer le football, ce n'est pas une bonne équation**

- Consommer de l'alcool avec excès
- Consommer de l'alcool lorsque l'on doit se déplacer en voiture, en bicyclette ou en scooter
- Consommer de l'alcool pour une femme enceinte
- Consommer de l'alcool avant la pratique du football



## Les conséquences de l'alcool dans la pratique du football :

**Bien se préparer pour jouer au football : c'est s'entraîner, bien se nourrir, boire de l'eau et se reposer.**

- Perte de vigilance et de concentration, peu de réflexion sur le jeu
- Mauvaise lecture des trajectoires
- Agressivité exacerbée
- Rythme cardiaque anormalement élevé, essoufflement
- Mauvaise qualité de récupération



**Les moments conviviaux du club sont aussi agréables en buvant de bons jus de fruits, des sodas ou des sirops à l'eau.**



# Connaître les méfaits du cannabis

## Constat et enjeux :

Le cannabis est le produit **illicite** le plus largement consommé en France, surtout par les jeunes. En France, 39% des 15-16 ans déclarent avoir déjà expérimenté au moins une fois le cannabis. Dans un contexte sportif, cette consommation s'assimile à une conduite dopante. La consommation de cannabis est néfaste pour l'organisme et n'est pas compatible avec une bonne hygiène de vie et une performance sportive.



Mission de l'éducateur :

**Sensibiliser aux risques de la consommation de cannabis (dopage, addiction, isolement...) et expliquer ce qu'est une conduite dopante**



## Action à mettre en place :

- Organiser une séance de questions / réponses entre les licenciés et les éducateurs.

## Propositions de messages clés :

- « On peut être performant sans avoir recours à des produits grâce à une hygiène de vie adaptée et à un environnement favorable »
- « On parle de conduite dopante, lorsqu'une substance (médicament, stupéfiant...) est utilisée dans le but de surmonter un obstacle à des fins de performance (sportive ou autre). Le cannabis est sur la liste des produits dopants »

## Fiches de référence :

- « Le cannabis : info ou intox ? »
- « Le cannabis, on s'informe et on en parle »

Recommandation :  
Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents

# Le cannabis : info ou intox ?

U14  
U19

## Le cannabis : info ou intox ?

Faux !

Le cannabis me déstresse et me rend plus performant sur le terrain.

Fumer du cannabis diminue la lucidité lors d'un match et perturbe la mémoire immédiate.

La consommation de cannabis modifie aussi la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.

## Le cannabis : info ou intox ?

Vrai !

Le cannabis a des effets néfastes sur la réussite scolaire et la vie sociale.

Outre ses effets sur la mémoire et la concentration, le cannabis peut engendrer une perte de volonté et de motivation concernant les études, le sport et les loisirs. Il peut également altérer les relations amicales et familiales.

## Le cannabis : info ou intox ?

Faux !

Le cannabis n'est pas vraiment une drogue, ni du dopage.

Le cannabis est un stupéfiant contenant du THC interdit par la loi, un principe actif fort qui agit sur le cerveau et peut rendre psychologiquement dépendant. S'il est repéré lors d'un contrôle antidopage, il entraînera une sanction.

### Pourquoi je refuse de me doper ?

- J'ai ma personnalité et je n'en ai pas besoin.
- C'est tricher !
- Les produits sont dangereux pour ma santé.
- Je risque une sanction disciplinaire voir pénale car c'est interdit.

### Comment être plus performant sans produit ?

- Une hygiène de vie adaptée (bien dormir, une alimentation saine et variée, ne pas consommer d'alcool, de tabac ni de stupéfiant).
- Être à l'écoute de son corps pour prévenir la fatigue et la douleur.

# Le cannabis : on s'informe, on en parle

U14  
U19

Tu souhaites te renseigner sur le cannabis, les conduites dopantes ou encore sur la législation ? Il existe de nombreuses sources d'information, notamment sur Internet :

## Les contacts nationaux

### Ministère des Sports

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Informations sur la réglementation française, la liste des substances et procédés interdits, la prévention.



### La Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

Fournit des informations sur les produits et sur la loi, propose des conseils et recense les lieux d'accueil.

### Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

[drogues.inpes.fr](http://drogues.inpes.fr)

À travers une série de témoignages tu pourras mesurer ton niveau de connaissance sur les véritables effets des drogues !

### Écoute Dopage

Tél : 0800 15 2000 (Numéro vert)

Espace d'écoute privilégié destiné à aider et orienter les sportifs (et toute autre personne concernée) en difficulté face au dopage.

### Écoute Cannabis

Tél : 09 80 98 09 40

Une aide et une écoute pour faire face aux difficultés liées à la consommation de façon confidentielle et anonyme.

## Les contacts locaux

### Le médecin traitant

Il peut répondre à certaines de tes interrogations et t'orienter dans ta recherche.

### Une personne recommandée par le club (ex : éducateur, personne extérieure au club...)

Qui est-ce ? \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Pour le contacter : \_\_\_\_\_

### Antenne régionale de lutte contre le dopage de votre région

