U10
U13

Adapter son sommeil à l'activité

Constat et 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'éducateur :
>
> **Expliquer aux jeunes licenciés qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performants et concentrés à l'entraînement et à l'école**

Propositions de messages clés :

« 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 »

Recommandation :
Faire passer ces messages au début d'un entraînement

Fiche de référence :

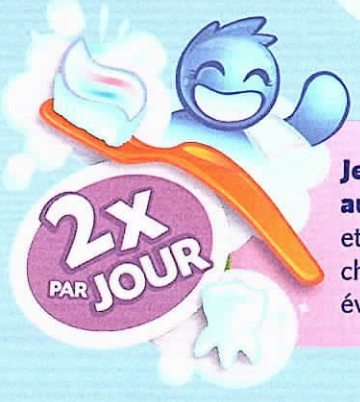
« Pour bien jouer je reste en forme ! »

Pour bien jouer… je reste en forme !

U10
U13

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…

Je prépare mon sac avant de me rendre au club : maillot, short, chaussettes, chaussures, serviette de toilette… **Et après le foot, je prends une douche** pour bien récupérer, être propre et… sentir bon !



Je me lave les dents au moins 2 fois par jour, et si possible après chaque repas, pour éviter d'avoir des caries.

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