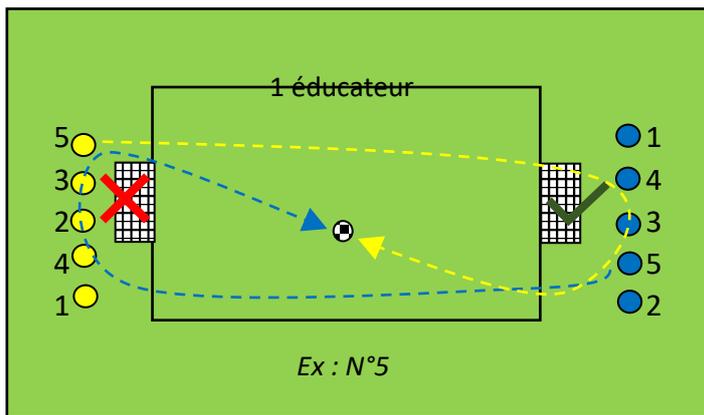




U18 / (ALIMENTATION / SOMMEIL / TABAC, ALCOOL, DROGUES)

Alimentation et sommeil → vitesse et 1v1



Consignes : Le principe général est basé sur le béréte, chaque joueur est affilié à un numéro allant de 1 à 5.

L'éducateur pose une question à voix haute puis annonce un numéro. Les deux joueurs possédant ce numéro font rapidement le tour du but adverse avant de marquer en 1v1 dans le bon but (vrai ou faux)

1 but → 1 point

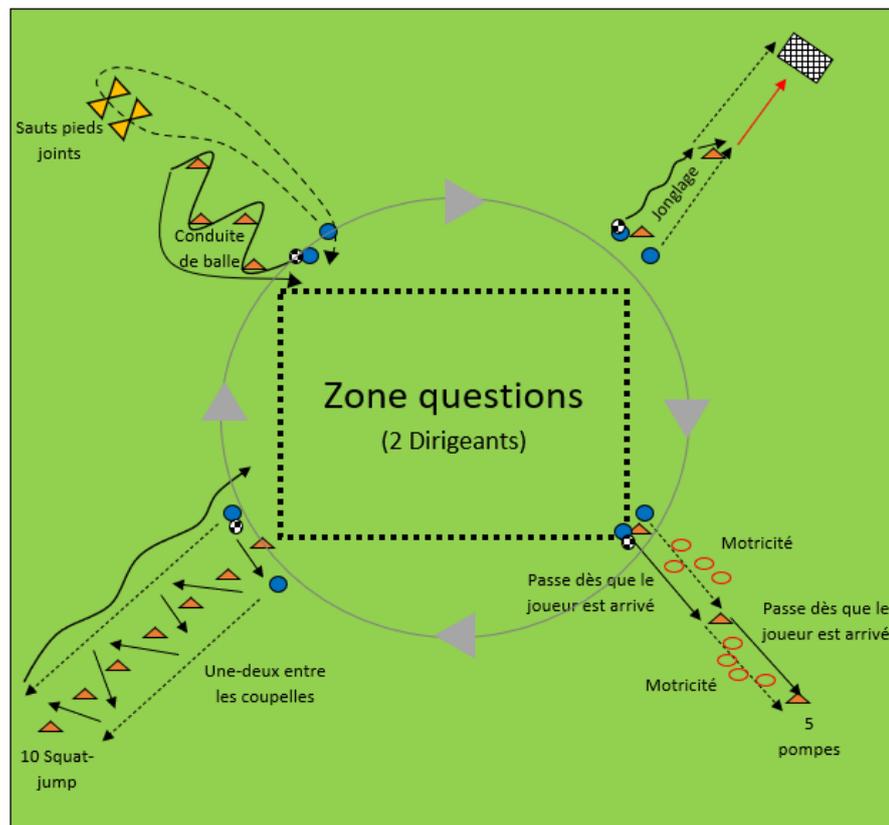
1 but + bonne réponse → 3 points

Alcool, tabac, drogues → Technique et renforcement musculaire

Consignes : Chaque binôme bénéficie de 10' afin de répondre au maximum de question.

Les questions sont posées au départ, voici les différentes possibilités :

- Le binôme échoue sur l'atelier → le binôme n'a pas le droit de proposer une réponse
- Le binôme réalise l'atelier mais donne une mauvaise réponse → le binôme ne marque pas de point
- Le binôme réalise l'atelier et donne la bonne réponse → le binôme remporte 1 point



Dans toutes les situations, bonne ou mauvaise réponse, les binômes tournent d'ateliers à chaque fois. En cas d'échecs, le même question est reposée



Alimentation / Sommeil

N°	Questions / Affirmations VRAI ou FAUX	Réponses	Justifications
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps	VRAI	
2	Les ronflements sont un signe d'un sommeil réparateur	FAUX	Il est souvent à l'origine de troubles du sommeil
3	La viande et le poisson sont les seules sources de protéines	FAUX	Protéines végétales, produits laitiers, ...
4	Ne pas être fatigué signifie que nous n'avons pas besoin de sommeil	FAUX	Le corps n'est pas toujours en adéquation avec le système nerveux
5	La lumière solaire influence la qualité de notre sommeil	VRAI	
6	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations	VRAI	
7	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif	FAUX	Un état de déshydratation ne cause pas systématiquement la soif
8	Il est conseillé de boire au moins 1,5L d'eau par jour	VRAI	
9	Les aliments que nous mangeons peuvent avoir un impact sur notre sommeil	VRAI	
10	Le sommeil perdu peut-être rattrapé	FAUX	Ce qui est perdu est malheureusement perdu
11	Le petit déjeuner n'est pas un repas important	FAUX	Il s'agit d'un des repas les plus importants
12	Les siestes peuvent comporter des risques	VRAI	
13	Les féculents sont des sucres lents	VRAI	
14	Medhi est un bon coach	???	
15	Les écrans avant le couché entraînent un sommeil réparateur	FAUX	L'utilisation des écrans avant de dormir perturbe les cycles nocturnes
16	Les légumes facilitent la digestion et améliorent le transit	VRAI	
17	Il est conseillé de digérer minimum 2h avant d'aller au sport	VRAI	
18	L'eau participe au maintien de la température corporelle (environ 37°C)	VRAI	
19	Dormir avec son amoureux / amoureuse améliore le sommeil	FAUX	Des études montrent que l'on dort mieux seul
20	Le sel est dangereux pour la santé	FAUX	Le sel est indispensable mais il est à consommer avec modération



Alcool, tabac, drogues

N°	Questions / Affirmations VRAI ou FAUX	Réponses	Justifications
1	Boire de l'alcool permet de se désaltérer	FAUX	L'alcool accélère la déshydratation du corps
2	Le cannabis fait partie des produits dopants	VRAI	
3	Fumer en public n'impacte que moi	FAUX	Tabagisme passif
4	Le tabac impacte uniquement les poumons	FAUX	Les muscles, la gorge, le cerveau, ...
5	En cas de contrôle positif sur les terrains, je risque une sanction disciplinaire et pénale	VRAI	
6	Il y a un risque de dépendance en fumant uniquement la chicha	VRAI	
7	Il est conseillé de boire de l'alcool pour mieux récupérer	FAUX	Au contraire, l'alcool ralentit les processus de récupération
8	Boire de l'alcool durant un match est autorisé	FAUX	
9	Les jeunes sont plus susceptibles à développer des tendances addictives que les adultes	VRAI	
10	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive d'un fumeur	VRAI	
11	Une consommation régulière d'alcool augmente le risque de blessures	VRAI	
12	Il n'y a pas de contrôle anti-dopage en Départemental 2	FAUX	Ce type de contrôle peut être effectué dans n'importe quel niveau de compétition
13	Un sportif professionnel risque plus qu'un sportif amateur	FAUX	Même délits, même sanction
14	Il est possible d'atteindre des objectifs ambitieux sans se doper	VRAI	
15	De nos jours 94% des jeunes de moins de 18 ans ont déjà consommé de l'alcool	VRAI	
16	Prendre une douche ou un café diminue le taux d'alcool	FAUX	Cela donne juste l'illusion d'une meilleure forme
17	Refuser une substance néfaste vous rend moins « cool »	FAUX	
18	L'alcool améliore vos pas de danse	???	
19	L'addiction à une substance est un sujet à garder secret	FAUX	Il est préférable d'en parler et si besoin, de consulter
20	La chicha est plus nocive que la cigarette	VRAI	



VERVAI



FAUCX