

# 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...



**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...  
**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



EN COLLABORATION AVEC

www.inpes.sante.fr  
**inpes**  
Institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé

MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS



**Fondation  
du Football**  
ASSOCIATION  
DE PRÉFIGURATION

[www.fondationdufootball.com](http://www.fondationdufootball.com)