Santé

U 6 / U 9 U 10 / U 13 U 14 / U 19

Apprendre à préserver son capital santé

p 1.01 S'hydrater pour jouer
p 1.03 Adapter son sommeil à l'activité
p 1.05 Prendre une douche après l'effort

Apprendre à bien se préparer

p 1.06 Faire son sac et bien s'équiper
p 1.09 S'alimenter pour jouer
p 1.11 S'échauffer en autonomie

Sensibiliser aux risques des pratiques addictives

p 1.13 Connaître les méfaits du tabac
p 1.15 Connaître les méfaits de l'alcool
p 1.17 Connaître les méfaits du cannabis

U10
U13

S'hydrater pour jouer

Constat et enjeux :

La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif jeune doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.

Mission de l'éducateur :

Sensibiliser les jeunes licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique

Propositions de messages clés :

« Viens toujours t'entrainer avec ta gourde personnelle »

« L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »

« On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

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

Fiche de référence :

« Bien boire, c'est essentiel ! »

Bien boire c'est essentiel

U10
U13

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

Les bonnes attitudes à adopter

- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire
- Je bois davantage s'il fait chaud
- Je bois de l'eau à température ambiante

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration

Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »

Adapter son sommeil à l'activité

U10
U13

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

Prendre une douche après l'effort

U10
U13

Constat et enjeux :

Après les entraînements ou les matches, de moins en moins d'enfants utilisent les douches du club. Il convient ainsi de transmettre aux licenciés les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté, alimentation.

Mission de l'éducateur :

Inciter les jeunes licenciés à prendre systématiquement une douche au sein du club après l'effort physique

Propositions de messages clés :

« Pour limiter les risques de blessures, il faut prendre soin de son corps : se coucher tôt pour bien récupérer, se laver les dents au moins 2 fois par jour »

« Pour rester propre, prenez une douche après l'entraînement et les matches. Les joueurs professionnels ne quittent jamais le stade sans s'être douchés »

Recommandations :
Faire passer ce message après l'entraînement.
Au début de la saison, il peut être utile d'échanger avec les parents à ce sujet.

Faire son sac et bien s'équiper

U6
U9

Constat et enjeux :

Souvent, les parents de jeunes footballeurs n'ont pas connaissance du matériel et des chaussures nécessaires pour s'entraîner dans les meilleures conditions.
Or, pour bien jouer et se faire plaisir sur le terrain, il est indispensable d'avoir des chaussures bien lacées et adaptées à sa morphologie.

Mission de l'éducateur :

Conseiller les parents et licenciés sur les chaussures et le matériel les plus adaptés aux besoins de l'enfant, au type de terrain et aux conditions climatiques

Propositions de messages clés :

« Avez-vous des questions pour l'achat de vos chaussures ? »

« Je vérifie que mes chaussures sont bien lacées. Un pied bien maintenu permet une meilleure maîtrise de la balle et surtout de diminuer les risques de blessure »

Recommandations :
Faire passer ces messages au début des premiers entraînements.
Profitez des premières prises de contact (idéalement lors de l'inscription) avec les parents pour leur donner la fiche « Comment choisir son équipement »

Fiches de référence :

« Comment choisir son équipement »

« L'art de bien faire ses lacets »

Comment choisir son équipement

U6
U9

Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football.
Une bonne paire de chaussures permet d'éviter les blessures et de donner le meilleur sur le terrain.

Quelle paire de chaussures acheter ?

Prendre des chaussures à la bonne pointure !
Prenez le temps de les essayer, avec des chaussettes de foot (plus épaisses que celles de ville), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont les plus gonflés.

Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien, rigides à l'arrière pour le bon maintien du pied et souples au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.

Acheter des chaussures avec des crampons adaptés : les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (fiables, simples d'utilisation et peu coûteux).

Les différents types de crampons et leur utilisation

Crampons « vissés »
Terrain gras ou humide

Crampons « stabilisés »
Terrain synthétique

Crampons « moulés »
Terrain sec ou dur

Pour entretenir ses chaussures de foot et les faire durer plus longtemps :

- Les laver après chaque match et entraînement,
- Les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison,
- Les cirer ou les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir

La composition d'un sac de football

Maillot, short, chaussettes, chaussures, protège-tibias, serviette de toilette, gel douche.

.

Et je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques (coupe-vent, gants, bonnet, pantalon s'il fait froid)

L'art de bien faire ses lacets

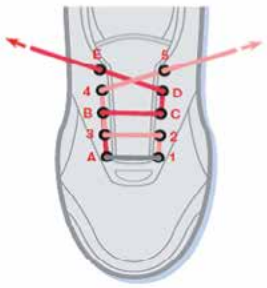
U6
U9

Pour mon confort et ma sécurité, il est indispensable que mes chaussures soient correctement lacées. Différentes techniques de laçage existent selon la forme du pied.

Les différentes techniques de laçage :

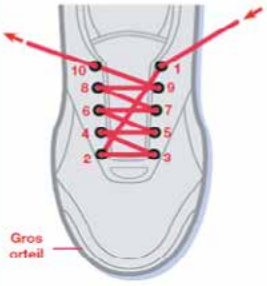
Pied large

Ce laçage me permet de gagner en largeur (je passe mon lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis je suis d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E).



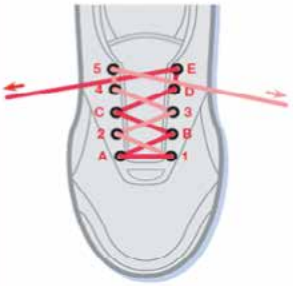
Pied étroit

Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement mon talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle (je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous).



Laçage spécial confort

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser (je suis la direction de 1 à 5 et de A à E).



C'est bon à savoir

- Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure. Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure.
- Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette à rabat.

Un laçage bien réalisé ne doit pas marquer de point de compression

U10
U13

S'alimenter pour jouer

Constat et enjeux :

Les enfants mangent des aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié. Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.

Mission de l'éducateur :

Transmettre aux licenciés des réflexes alimentaires simples et adaptés. Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation)

Proposition de messages clés :

« Pour bien digérer et avoir la sensation de satiété, prenez vos repas calmement et prenez le temps de mâcher »

Fiche de référence :

« Conseils d'alimentation »

Recommandation :
Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents

Conseils d'alimentation

U10
U13

Recommandations

Pour bien jouer, je mange au moins 2 heures avant l'effort

Pour bien jouer, je mange équilibré

Pour bien jouer, je mange doucement et dans le calme

Principes généraux

Je recherche la variété dans mon alimentation (viandes, poissons, poulet, œufs, légumes, lentilles, fromage, yaourt…)

Je mange des fruits et légumes (Minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve la sensation de soif, je privilégie l'eau et j'évite les sodas…

Juste après le match, je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits qui rechargeront mes muscles en énergie

J'évite tous les aliments gras.

S'échauffer en autonomie

U14
U19

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 »

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

Connaître les méfaits du tabac

U10
U13

Constat et enjeux :

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs sont trop souvent méconnus ou sous-estimés.

Mission de l'éducateur :

Informer les jeunes sur les risques de la consommation de tabac. Proscrire la cigarette au sein du club et pendant les matches

Propositions de messages clés :

« La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible »

« Dans notre entourage, on connait tous des personnes qui fument : parents, copains,… il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »

Recommandation :
Faire passer ces messages en début d'entraînement

Fiche de référence :

« Je ne fume pas, j'assume mon choix ! »

Je ne fume pas, j'assume mon choix !

U10
U13

Cinq bonnes raisons de dire NON

1. Tu préserves ton corps

Des milliers de substances chimiques se consument lorsqu'on fume une cigarette : des métaux lourds (mercure, plomb, cobalt, chrome), de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, de l'arsenic, etc. Certains sont de véritables poisons.

2. Tu as de la personnalité

Revendiquer qu'on ne fume pas, c'est aussi montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres.

3. Tu joues au foot

Le tabac provoque des quintes de toux pendant l'effort, un essoufflement ou pire, de l'asthme. Le taux d'oxygène diminue dans le sang et soumet ton cœur à rude épreuve.

4. Tu ne veux pas devenir « accro »

La nicotine crée une dépendance qui conduit très vite le fumeur qui en est privé à ressentir un manque dans son corps et dans sa tête. Plus tu commences tôt (avant 18 ans), plus tu as des risques de devenir « accro ».

5. Ton argent de poche part en fumée

Un paquet de cigarettes, c'est environ 7 €. À la fin de l'année, ça représente beaucoup d'argent, même en fumant peu : à la place, tu peux t'offrir un beau cadeau.

Connaître les méfaits de l'alcool

U14
U19

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 la route, addiction et danger de mort.

Mission de l'éducateur :

Informer 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 crampe 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

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

U14
U19

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
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
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
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