

PEF

Le mardi 12 décembre, une action du programme éducatif fédéral a été mis en place. Cette action concernait les U10-U11. Le thème principal était la Santé, ce qui a permis de discuter sur plusieurs sujet : **manger avant de faire du sport, comment faire son sac, s'hydrater pendant une activité physique et prendre sa douche après l'effort.**

Il y avait 25 enfants répartis en 3 groupes, chaque a participé à l'atelier pendant 12min. L'atelier s'est déroulé sous forme d'échange avec les enfants sur chaque thème.



« S'alimenter pour jouer »

La plus part des enfants m'ont dit qu'il prenait un goûter avant de venir à l'entraînement et un petit déjeuner avant de venir aux matchs, il y a tout de même quelques joueurs qui ne mange pas avant de venir au football.

Après les avoirs écoutés nous avons pu leur donner un mauvais exemple car l'année dernière un U11 avait fait un malaise vagale avant un match car il n'avait rien mangé depuis la veille, nous leurs avons également conseillé de ne pas manger que des bonbons ou gâteaux lorsqu'ils viennent au foot.



S'alimenter pour jouer

U10
U13

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

"Comment faire son sac"

Sondage avant l'atelier :

75% des enfants disent faire leur sac seule.

50% des enfants disent faire leur sac la veille d'un match ou d'un entraînement

Suite à de nombreux oublis d'affaires pour jouer au foot (chaussure de foot, protège tibia, short...) nous avons décidé de leur donner une feuille modèle avec le matériel nécessaire dans un sac de foot.

J'ai commencé par le demander ce qu'il mettait dans leur sac de foot et pourquoi et quand il n'avait plus d'idées on a pu comparer avec la feuille modèle. Les enfants oubliés souvent de mettre des affaires chaudes ou un k-way en cas de mauvais temps.

A la fin chaque enfant est parti avec une feuille pour l'aider à faire son sac seule chez lui.



« S'hydrater pendant une activité physique »



Un petit rappel pour les enfants qui, pendant un entraînement ou un match, ne pensent pas à boire de l'eau ou ne veulent pas en boire.

Nous leur avons rappelé qu'il faut venir avec une gourde ou une bouteille d'eau personnelle et qu'il est important d'aller boire à chaque pause, même si on a pas soif.

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'entraîner 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 ! »

« Prendre sa douche après l'effort »

De moins en moins d'enfants prennent leur douche dans les catégories jeunes, même parfois en seniors. Bien sur la douche n'est pas obligatoire, mais elle est fortement conseillée par les éducateurs.

Nous avons donc abordé le sujet lors de cet atelier, en mettant en avant le fait que cela permet d'avoir un moment de récupération et de parler d'autres choses que du foot, il enrichit l'esprit de groupe. La douche fait partie de l'hygiène de vie d'un sportif et permet la récupération après un effort.

Tout comme le fait de se coucher tôt, se brosser les dents, la douche et donc l'hygiène de vie peut éviter des blessures et pour ça il faut prendre soin de son corps.

Je constate que plus d'enfants prennent leur douche depuis cet échange.



**U10
U13**

Prendre une douche après l'effort

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.

THÈME SANTÉ APPRENDRE À PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ 1.05

Pour finir, nous leur rappelons que le samedi les enfants ne doivent pas venir en footballeur (chaussure à crampon, short, chaussette, protège tibia) mais en civile ou avec le survêtement du club et qu'il est préférable d'arriver à l'entraînement en basket et non en crampon.

