



# ADAPTER SON SOMMEIL À L'ACTIVITÉ

## → CONSTAT & 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'EDUCATEUR(TRICE)**

Expliquer aux jeunes licencié(e)s qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performant(e)s et concentré(e)s à l'entraînement et à l'école.



## → MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « 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 »

## → FICHE À VOIR

- « Pour bien jouer je reste en forme ! »

## → RECOMMANDATION

Faire passer ces messages au début d'un entraînement





# 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, etc.**

## 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, etc.** 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

