



CONNAÎTRE LES MÉFAITS DE L'ALCOOL

→ CONSTAT & ENJEUX

L'alcool a des effets sur la performance et la santé. Il est de la responsabilité de l'éducateur(trice) de responsabiliser les jeunes et lutter contre les idées reçues en informant les joueur(se)s 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'EDUCATEUR(TRICE)

Informer et faire prendre conscience aux joueur(se)s des dangers liés à la consommation d'alcool et à leurs conséquences sur la santé.

→ ACTION(S) À METTRE EN PLACE

- **Informé 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 ».

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « 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/la sportif(ive) à faire de mauvais choix, rendre agressif(ive) ou défaitiste »

→ FICHE À VOIR

- « Football, alcool et convivialité »

→ RECOMMANDATION

Fiche à distribuer aux dirigeant(e)s du club et responsables de la buvette





FOOTBALL, ALCOOL ET CONVIVIALITÉ

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

- 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**

« **Boire de l'alcool et pratiquer le football, ce n'est pas une bonne équation** »

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.

