PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé	Engagement citoyen	Environnement	Fair-play	Règles du jeu et arbitrage	Culture foot

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé	Engagement citoyen	Environnement	Fair-play	Règles du jeu et arbitrage	Culture foot

Thématique de l'action : *Santé / Apprendre à préserver son capital santé*

Intitulé de l'action : *Adapter son sommeil à l'activité*

Lieu : *Stade de l'Ile à Montmélian AF*

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : *U10/U11*

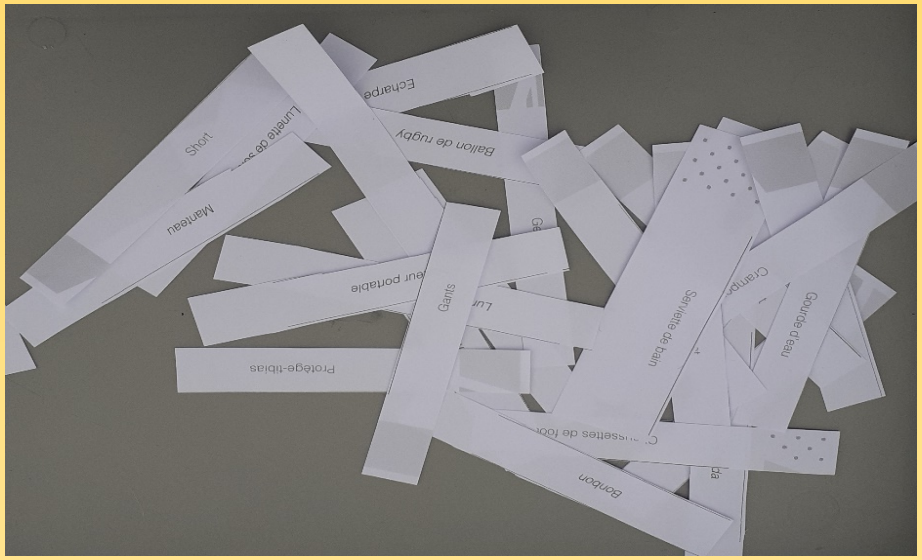
Constat(s) et Objectif(s): *En temps normal, cette catégorie de joueurs est amenée à disputer les plateaux le samedi matin, après une longue semaine scolaire en terme d'investissement physique et mental. Partant de ce constat, il nous semble important de les sensibiliser aux bienfaits de du sommeil sur la récupération du joueur afin d'être dans les meilleurs dispositions le week-end.*

Personne(s) intervenante(s): *Valentin Ficchi (Educateur)*

Descriptif synthétique de l'action :

Au cours d'un atelier technique, les joueurs devaient orienter leur conduite de balle en fonction d'énigmes annoncées par l'éducateur en lien avec le sommeil.

Les joueurs devaient alors se diriger vers la zone représentant le réveil ou l'éveil avec un système de points entre deux équipes.

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé	Engagement citoyen	Environnement	Fair-play	Règles du jeu et arbitrage	Culture foot