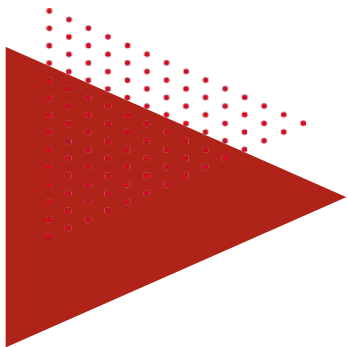






# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL







FICHE  
ACTION

27/09/2021



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	BRETAGNE
DISTRICT	ILLE ET VILAINE
CLUB	ESP CHARTRES DE BRETAGNE FOOTBALL

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	



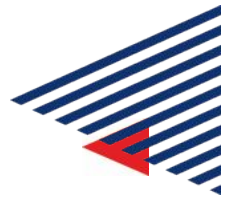


# LE SOMMEIL

Pour les catégories U14 et U15, nous avons choisi le thème du SOMMEIL pour notre action PEF du mois (Programme Educatif Fédéral). Une trentaine de joueur était présent pour cette journée.

Nous trouvions qu'il était intéressant de traiter ce sujet avec ces catégories car lors de l'adolescence, nous ne connaissons pas forcément ou nous oublions parfois l'importance du sommeil sur le corps humain.

N'intervenant pas sur leur séance d'entraînement en tant qu'éducateur, nous avons préparé une fiche qui rappelle les bienfaits du sommeil.



# INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION



## LE SOMMEIL zzz DES ADOLESCENTS

### • DORMIR A QUOI ÇA SERT ?

 <p><b>Mieux mémoriser et mieux apprendre</b></p> <p>Ton cerveau travaille, trie, et enregistre ce qui est important.</p> <p>Bien dormir, c'est développer une meilleure mémoire et une meilleure concentration.</p>	 <p><b>Mieux gérer tes émotions</b></p> <p>Ton cerveau trie et retient aussi les émotions ce qui te permet de développer ta personnalité et d'être moins stressé.</p>	 <p><b>Bien grandir et mieux bouger</b></p> <p>Ton corps se repose : il produit ce qui te permet de grandir et tes muscles récupèrent l'énergie perdue pendant la journée.</p>	 <p><b>Mieux te défendre</b></p> <p>Tu élimines les déchets produits par ton corps et ta peau se renouvelle.</p> <p>Dormir renforce aussi les défenses immunitaires : ce qui te permet de lutter contre les microbes...</p>
--	--	---	--

### • VOUS AVEZ DU MAL À DORMIR ?

 <p><b>Te coucher et te lever à des heures régulières</b></p>	<p><b>ESSAYEZ CES CONSEILS !</b></p> <p><b>Le sais-tu ?</b></p> <p>De 11 à 15 ans, il te faut entre 8 à 10h de sommeil environ pour être en forme</p> 
 <p><b>Prendre trois repas par jour</b></p>	
 <p><b>Être actif ( pour évacuer le stress de la journée )</b></p>	
 <p><b>Fermer tous les écrans au moins 1 heure avant d'aller te coucher</b></p>	