



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

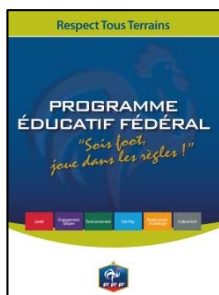
*« Sois foot, joue dans les règles ! »*

## Le Programme Educatif Fédéral

### Fiche « action »



NOM du Club ou de la Section Sportive :  
**US REVENTIN**



2018-2019

Référent P.E.F. (Technicien du club) : DANCETTE Nicolas Mail : [nico.dancette@hotmail.fr](mailto:nico.dancette@hotmail.fr)



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

*"Sois foot, joue dans les règles !"*

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Thématique : **SANTÉ**

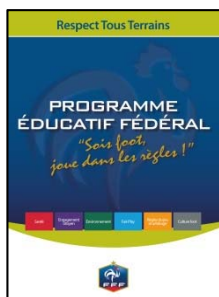
Nom de l'action : **APPRENDRE A PRESERVER SON CAPITAL SANTE**

### OBJECTIF

- Sensibiliser les jeunes licenciés a bien : s'hydrater et s'alimenter pour jouer mais aussi de bien adapter son sommeil à l'activité

### DESCRIPTIF

- Pour les vacances de la toussaint (du 22 au 26 Octobre 2018) nous avons organisé un stage de foot pour les U11/13/15 sur le thème de la santé.
- Nous avons sensibilisé les joueurs sur la nécessité de boire (de l'eau) régulièrement avant, pendant et après un effort avec l'aide de la fiche de référence « bien boire c'est essentiel » mais aussi l'importance de s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée. Nous avons également expliqué aux joueurs l'importance d'adapter son sommeil à l'activité sportive et qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performants et concentrés lors de la pratique.



Date et lieu : le 25/10/18 REVENTIN

Action ~~ponctuelle~~ / annuelle

2018-2019

Catégorie(s) concernée(s) : U11/13/15

Nombre de participants : 35



Retour en images sur la manifestation :

