PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

SEPTEMBRE 2022

	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	DE BRETAGNE
DISTRICT	35 ILLE ET VILAINE
CLUB	FC GUIPRY MESSAC

		U 16
		X

Mettre une croix dans la case correspondante

Choix de la thématique

		Mettre une croix dans la case
	Santé	**X**
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	

Date de l'action : **SEPTEMBRE 2022**

PEF Santé

- Destiné à l'académie du FCGM : **catégorie U16 -14 participants**
- L'implication d'acteur extérieur : **Intervention d'Aurelie Morand diplomé Master STAPS entrainement et optimisation de la performance sportifs à UFR STAPS Rennes 2 - Educatrice au stade Rennais**

- **objectif**
- **Sommeil : Santé & Performance** L'objectif de cette intervention est de transmettre aux jeunes les informations et les chiffres essentiels leur permettant de prendre conscience des besoins qu'ils ont en matière de sommeil. Pour faciliter l'échange et les interactions, elle mixe réflexion/exercice (par groupes) et théorie.
- **Programme : •**
- Brain-storming introductif • Pourquoi le sommeil est-il si important ?
- • A quoi sert-il ?
- • Le sommeil, c'est la santé
- .Le sommeil, c'est la performance
- •Comment les cycles du sommeil fonctionnent-ils
- • Influence de la qualité de sommeil sur notre quotidien
- • Facteurs influençant la qualité du sommeil
- • Conseils pour favoriser un meilleur sommeil (environnement, sieste, nutrition, activité physique, écrans, psychostimulants,

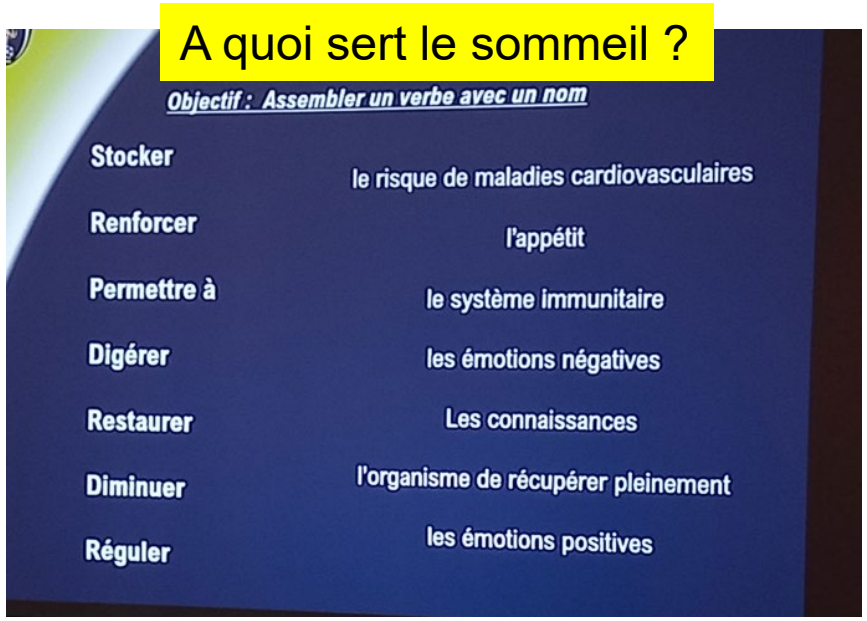
- Les moyens humains, matériels, financiers… mis en oeuvre
- **Joueurs ,; éducateurs ; de la membre de la commissionon PEF**
- **Ecran ; rétro projecteur : club housse . Participation aux frais de déplacement de l'intervenante extérieur . Présentation**
- **Débats / échanges/ question**
- **Test de connaissance sous forme de questions/ réponses par équipes**

SEPTEMBRE 2022

PEF Santé

SEPTEMBRE 2022

PEF Santé



SEPTEMBRE 2022

PEF Santé

L'ACTION PEF DU MOI
SANTÉ
FCGM
GUIPRY MESSAC

SANTÉ
EN SAVOIR PLUS

PEF Santé

Quiz SOMMEIL VRAI ou FAUX

1) La sieste est culturelle : **VRAI** ☐ **FAUX** ☐
2) 2) Elle diminue les risques de maladie coronarienne (vascularisation du cœur) **: VRAI** ☐ **FAUX** ☐
3) 3) Elle diminue le stress : **VRAI** ☐ **FAUX** ☐
4) 4) La physiologie de l'être humain est adaptée pour dormir à n'importe quel moment du jour ou de la nuit **: VRAI** ☐ **FAUX** ☐
5) 5) Faire 1h00 de sieste par jour est indispensable pour ma santé : **VRAI** ☐ **FAUX** ☐
6) 6) Un éveil de 17h00 correspond en termes de vigilance à 0.5g/l d'alcool dans le sang : **VRAI** ☐ **FAUX** ☐
7) 7) Des nuits de moins de 6h00 augmentent les risques de diabète : **VRAI** ☐ **FAUX** ☐
8) 8) Après une sieste, j'augmente ma vigilance et ma concentration : **VRAI** ☐ **FAUX** ☐
9) 9) Regarder mon téléphone portable avant de dormir est bon pour mon sommeil : **VRAI** ☐ **FAUX** ☐
10) Si j'ai des problèmes de sommeil, je peux prendre des somnifères aussi longtemps que j'en ai besoin **: VRAI** ☐ **FAUX** ☐

Le gage pour l'équipe perdante

SEPTEMBRE 2022

PEF Santé

-MERCI à **AURELIE MORAND POUR SON INTERVENTION**

-MERCI à : **STEPHANE MBAZOMO Educateur et aux 14 U16 pour leur participation.**