

SANTÉ

SPORT

SOMME

SANTÉ

SPORT

ALIMENTATION

SANTÉ

SPORT

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

SA

SPORT



PASS'SPORT SANTÉ

LE PROGRAMME PASS'SPORT SANTÉ

EN QUELQUES MOTS

Depuis 2010, Lyon - La Duchère mène, auprès de ses licenciés, des actions sur les enjeux de la santé et de l'équilibre alimentaire.

C'est la raison d'être du programme « Pass'sport Santé ».

En favorisant l'acquisition des bons réflexes chez les plus jeunes, le club contribue à atténuer les déséquilibres alimentaires que l'on observe fréquemment à partir de l'adolescence.

Ce Pass'sport Santé englobe les rythmes de vie de l'enfant :

- **L'alimentation**
- **Le sommeil**
- **L'activité physique**

Ces 3 thèmes contribuent à la fois au bien-être et à la performance sportive de nos jeunes footballeurs.



**CE PASS'SPORT EST PERSONNEL.
COMPLÈTE-LE ET CONSERVE-LE PRÉCIEUSEMENT.**

Prénom :

Nom :

Catégorie :

Ton club de football préféré :

.....

Ton.ta joueur.se préféré.e :

.....

Signature

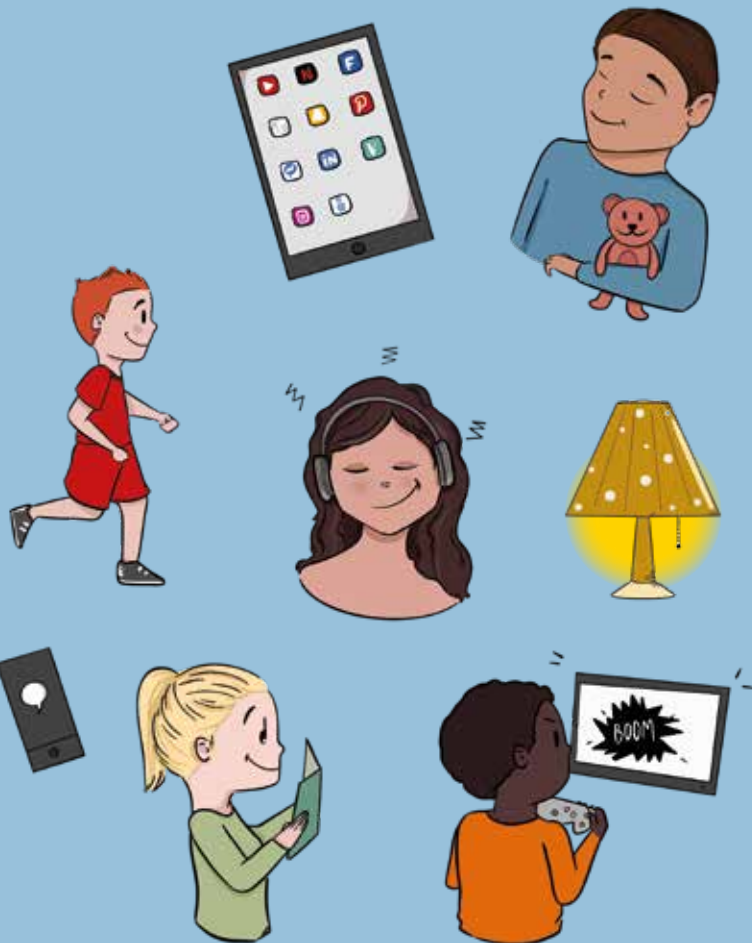




LE SOMMEIL

À TOI DE JOUER !

Essaie de retrouver les situations qui favorisent ou non le sommeil en entourant les dessins en vert ou en rouge !



LE SOMMEIL DANS TOUS

SES ÉTATS

Le sommeil est un cycle composé de deux parties : la phase de **sommeil lent** et la phase de **sommeil paradoxal**.

Un cycle dure environ 90 minutes et se répète plusieurs fois au cours de la nuit.

La phase de sommeil lent

La phase de sommeil lent permet la récupération musculaire après un entraînement ou un match.

La phase de sommeil paradoxal

Elle permet d'enregistrer les gestes techniques appris à l'entraînement ou de « refaire » le match.

DURÉE DE SOMMEIL

RECOMMANDÉE

de 7 à 9 ans



10h00-10h30

à 10-11 ans



9h30-10h00

à 12 ans



9h00-9h30

Pour un bon sommeil,
il faut maintenir les horaires du lever et du coucher
les plus réguliers possibles.

POURQUOI FAUT-IL BIEN DORMIR

**UNE NUIT AGITÉE
EST SOURCE DE
FATIGUE.**

Un sommeil efficace est essentiel pour bien grandir, être en forme et mieux apprendre.

Après une fatigue saine, il faut un repos serein : l'activité sportive, sans excès, permet de bien dormir, un bon sommeil facilite la pratique d'un sport.

**LE SOMMEIL FAVORISE
L'HORMONE DE CROISSANCE
ET AMÉLIORE LES DÉFENSES
IMMUNITAIRES.**

LE CONSEIL DE TON COACH



Le sommeil permet à ton corps de se remettre de difficiles séances d'entraînement et de se préparer aux prochains matchs.

Pendant le sommeil profond, tous les muscles de ton corps travaillent pour se reconstruire plus fort qu'avant.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

SUR LE SOMMEIL



La **lecture** aide à s'endormir et repose le cerveau.



La **télévision et le smartphone** fatiguent les yeux mais agite le cerveau. On a donc l'impression d'être fatigué, mais on a plus de mal à s'endormir.



Dans ta chambre, une **faible lumière**, comme une veilleuse, et **une température** entre 18 et 20° aident à s'endormir.



Les jeux vidéo augmentent ton stress et t'empêchent de dormir.



Le sport : il est des deux couleurs. **Dans la journée**, il fatigue le corps et aide à dormir, mais **pratiqué le soir** il réveille le corps et l'empêche de dormir profondément.



Une peluche, un objet rassurant aident tous les enfants à s'endormir.



Les bruits : ils dérangent et empêchent de dormir.



La musique : elle peut être entourée de deux couleurs, **une berceuse** endort, **une boîte de nuit** éveille !

MON SOMMEIL

ET MOI

**Que vas-tu privilégier
pour favoriser un sommeil
réparateur ?**

**Tes objectifs : barre au fur
et à mesure les points sur
lesquels tu as fait attention
pour avoir un bon sommeil.**

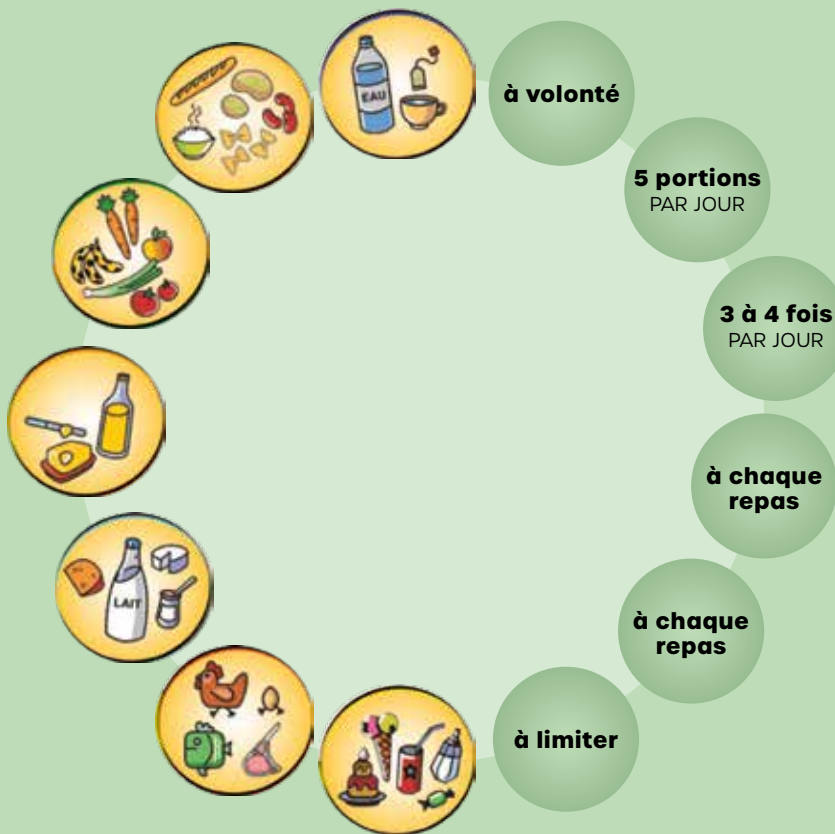




L'ALIMENTATION

À TOI DE JOUER !

Fais le lien entre chaque aliment et la fréquence recommandée (relie les images de droite et de gauche avec un filet).



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION



A VOLONTÉ

L'eau est la seule boisson indispensable, elle compose 75% de ton corps, il faut boire beaucoup d'eau ! Quand tu fais du sport, ton corps perd une grande quantité d'eau, il faut alors en boire plus.



A CHAQUE REPAS

Les féculents apportent de l'énergie à ton corps pour un effort long. Il faut en consommer à chaque repas, mais d'autant plus avant un match !



5 FOIS PAR JOUR

Riches en fibres et en vitamines, **les fruits et légumes** donnent du peps et répartissent l'utilisation des aliments par le corps. Cinq portions par jour te permettent d'être en forme.



UN PETIT PEU À CHAQUE REPAS

Les matières grasses sont indispensables au corps, pour le maintenir à bonne température et pour le bon développement de ton cerveau. Leur consommation reste tout de même à limiter !



3 FOIS PAR JOUR

Riches en calcium, **les produits laitiers** sont indispensables à ta croissance et t'aident à avoir des tibias solides !



À LIMITER

Notre corps n'a pas besoin de **produits sucrés** ! Ce sont des produits plaisirs à réserver pour faire la fête, mais pas tous les jours. On peut donc en manger mais l'important est de faire attention aux quantités.



1 A 2 FOIS PAR JOUR

Les protéines sont importantes pour la croissance et la construction des muscles, quand elles sont associées au foot. Il faut en manger 1 fois par jour, et pourquoi pas 2 si l'occasion se présente.

MON ALIMENTATION

ET MOI

Et toi, comment manges-tu ?

Indique ta fréquence de consommation (exemple : écris 1 dans la bulle si tu consommes 1 fois par jour).



POUR BIEN PRÉPARER TON MATCH

L'ALIMENTATION

Éviter les
aliments gras
et les sucres

REPAS DU SOIR

Principalement
des féculents

EXEMPLE :
pâtes ou riz

Pour être
performant
mentalement
et physiquement

PETIT DÉJEUNER

Il te procure
l'énergie dont ton
corps a besoin
pour commencer
la journée

EXEMPLE :
un laitage
+
des féculents
+
un fruit ou une
compote sans
sucres ajoutés

Le prendre
au moins
3h avant

REPAS IDÉAL crudités

+
volaille, œuf ou
poisson
+
pâtes ou riz
+
laitage
+
fruit ou compote
sans sucres
ajoutés

la
VEILLE

le
MATIN

le
**DERNIER
REPAS**

LE CONSEIL DE TON COACH



Un muscle qui travaille consomme de l'énergie. Il faut donc bien manger pour nourrir tes muscles et être prêt sur le terrain !

Boire régulièrement par petites gorgées

MI-TEMPS
fruits secs
ou **quartiers d'orange** ou **banane** ou **compote à boire sans sucres ajoutés**

Prépare déjà ton prochain match

Boire régulièrement un verre de fruits pressés et manger une collation légère (des fruits secs et des barres de céréales, du pain, du fromage)

REPAS varié et équilibré pour t'aider à bien récupérer

pendant le
MATCH

APRÈS le
MATCH

le
SOIR

L'EAU

TON PREMIER AMI
POUR ÊTRE PERFORMANT !

16



LES ATOUTS D'UNE BONNE HYDRATATION

Ralentir l'arrivée
de la fatigue



Éviter la perte de réflexe
(manque de magnésium)



Diminuer les crampes
(carence en sodium)



Améliorer l'efficacité
musculaire

Les bonnes pratiques

POUR UN BON MATCH !

AVANT

AU MOINS 2H AVANT LE DÉBUT
DU MATCH, BOIRE BEAUCOUP

PENDANT

BOIRE PAR PETITES GORGÉES
DÈS QUE POSSIBLE

APRÈS

PROLONGER L'HYDRATATION
POUR COMPENSER LA PERTE
D'EAU LIÉE À L'EFFORT ET ÉVITER
LES COURBATURES



LE CONSEIL DE TON COACH



Viens aux entraînements
et aux matchs
avec une gourde !



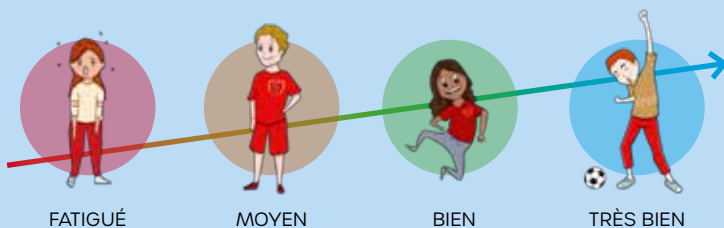
17

UNE BONNE
HYDRATATION.
C'EST LA BASE
DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

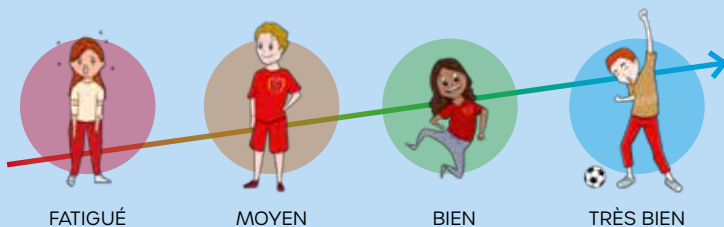
MA VITALITÉ

**Avec l'échelle de vitalité,
tu vas pouvoir mesurer les bénéfices
du Pass'Sport Santé.
Comment te sens-tu aujourd'hui ?**

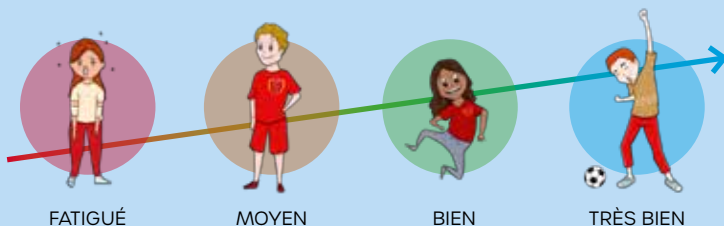
Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme général



Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme par rapport à ton sommeil

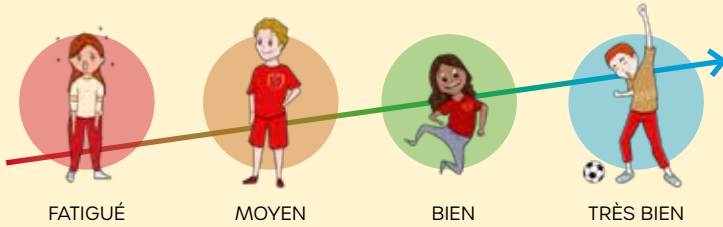


Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme par rapport à ton alimentation



MON OBJECTIF

POUR LE PROCHAIN VISA



MES RÉOLUTIONS POUR Y PARVENIR

Sommeil :

Alimentation :

Joueur : Entraîneur :

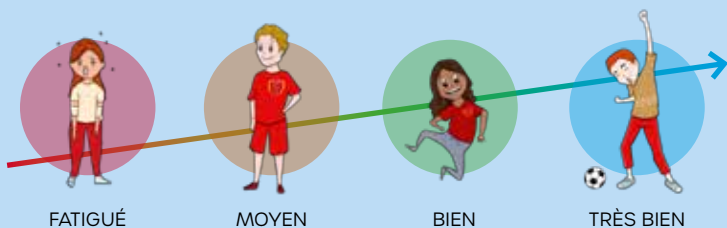
Objectif atteint : Objectif atteint :

Date de l'objectif : Signature

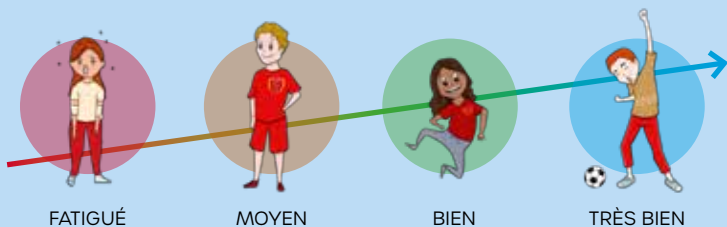
MA VITALITÉ

**Avec l'échelle de vitalité,
tu vas pouvoir mesurer les bénéfices
du Pass'Sport Santé.
Comment te sens-tu aujourd'hui ?**

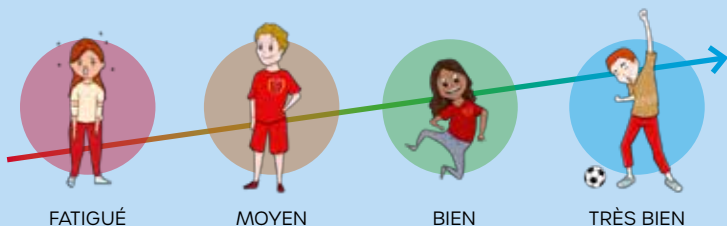
Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme général



Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme par rapport à ton sommeil

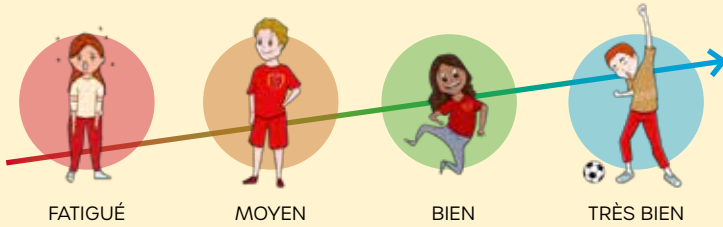


Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme par rapport à ton alimentation



MON OBJECTIF

POUR LE PROCHAIN VISA



MES RÉOLUTIONS POUR Y PARVENIR

Sommeil :

Alimentation :

Joueur : Entraîneur :

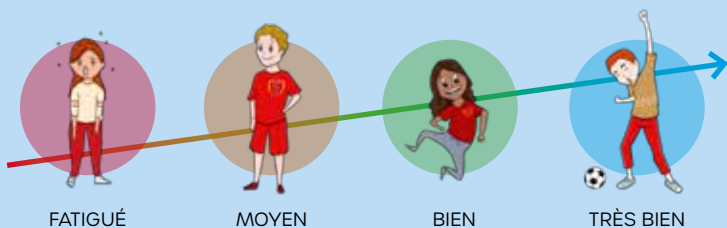
Objectif atteint : Objectif atteint :

Date de l'objectif : Signature

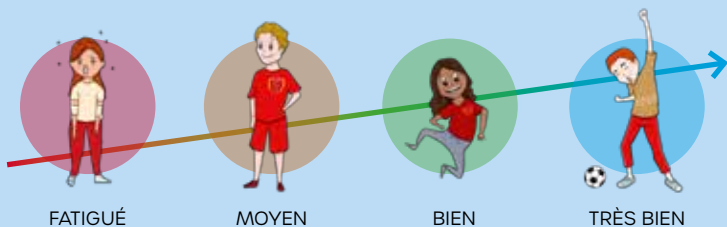
MA VITALITÉ

**Avec l'échelle de vitalité,
tu vas pouvoir mesurer les bénéfices
du Pass'Sport Santé.
Comment te sens-tu aujourd'hui ?**

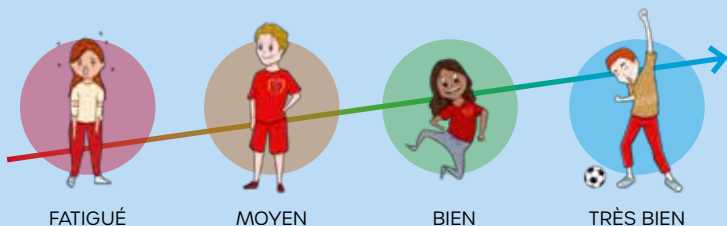
Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme général



Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme par rapport à ton sommeil

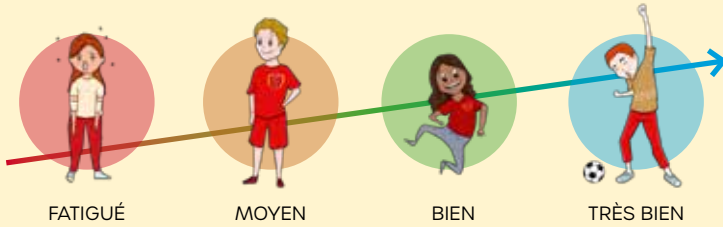


Entoure l'image qui correspond à
ton état de forme par rapport à ton alimentation



MON OBJECTIF

POUR LE PROCHAIN VISA



MES RÉOLUTIONS POUR Y PARVENIR

Sommeil :

Alimentation :

Joueur : Entraîneur :

Objectif atteint : Objectif atteint :

Date de l'objectif : Signature

PASS'SPORT SANTÉ

UNE INITIATIVE
DU CLUB LYON – LA DUCHÈRE
DANS LE CADRE DE SON
PROGRAMME SPORT & SANTÉ

Avec le soutien de

