



**déc-20**

Utiliser les menus déroulant disponibles (1)

Saison 2020 - 2021

<b>Nom Club</b>	Jacou Clapiers FA	<b>N° Affiliation</b>	582757
<b>Référents</b>	Patrick Guggino - Damien Joannes Réalisation et Animation de l'action : Dorian Duvic	<b>Action du mois de (1)</b>	Décembre

**ACTIONS VALIDEES DURANT LA PERIODE**

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	Thématiques "Règles de Jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19
Santé			X	Fair-Play			
Engagement Citoyen				Règles du Jeu et arbitrage			
Environnement				Culture Foot			X

Mettre une croix dans les cases correspondant aux actions mises en place auprès des jeunes au sein de votre club

**DESCRIPTION DE VOTRE ACTION DU MOIS**

<b>Thématique (1)</b>	Culture Foot	<b>Intitulé de votre action</b>	Culture Foot sur l'hygiène de vie du footballeur
<b>Date de la réalisation</b>	18/11 au 29/11	<b>Lieu</b>	Au domicile / Internet
		<b>Catégorie(s) (1)</b>	U15

**Illustration**



Diaporama alimentation



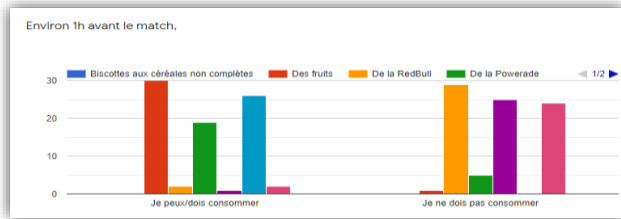
Diaporama prévention des blessures

**Descriptif synthétique de l'action**

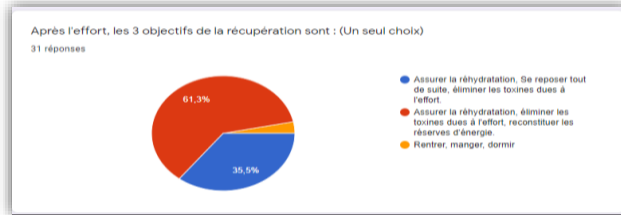
- Charlie BERNARD, adjoint U15.1 et infirmier de profession a réalisé deux diaporamas concernant :
  - La nutrition et l'hydratation du sportif.
  - La prévention et la récupération des blessures.
- Ces deux diaporamas ont été envoyés le 18 et le 25 Novembre via Whatsapp à l'ensemble des joueurs de la catégorie U14 - U15.
- Dorian DUVIC, responsable de la catégorie U14-U15 a ensuite créé un formulaire (via google forms), réunissant les deux diaporamas ainsi que des questions sur la vie quotidienne de la catégorie (meilleur buteur, règles de vie, ...). Les joueurs ont eu 2 jours pour envoyer leurs réponses qui ont par la suite été analysées (voir graphique ci-dessous).

**Analyse des deux réponses données par les 31 joueurs participants.**

**Question 1 : Quels produits pouvez-vous consommer une heure avant un match ? (Graphique histogramme)**



**Question 2 : Après l'effort, quels sont les 3 objectifs de la récupération ? (Graphique à secteur)**



**Précisions sur l'utilité - l'intérêt - les contraintes - le projet de reconduction de l'action,...**

Beaucoup de joueurs, à cet âge là, ne font suffisamment attention à leur hygiène de vie (alimentation, hydratation, sommeil). Les sensibiliser à ces quelques règles d'hygiène de vie leur permet : de préserver leur capital santé (prévention des blessures), d'avoir les apports énergétiques nécessaires et adaptés pour être performant dans leur pratique. Enfin, en cette période de confinement, cette action nous a permis de maintenir le lien social avec nos joueurs.

Rappel : Pour les clubs "Labellisés" ou postulants au Label, cette fiche peut servir de justificatif de votre engagement actif dans le dispositif "Programme Educatif Fédéral", en nous transmettant au District 34 vos fiches "Action" lors de la saison en cours ou en présentant vos différentes fiches lors de la visite en structure.