



# 521594 - F.C. SEICHAMPS

## Le sommeil

### ACTION

---

**Nom de l'action**

Le sommeil

**Date de l'action**

23/02/2024

**Public cible**

U10-U13

**Nombre de participants**

15

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Pour cette action, notre volontaire intervient auprès des enfants de la catégorie U10-U11 pour tenir le carnet de bord. Nous avons précédemment souligné l'importance de l'hydratation pour améliorer les performances du week-end. Cependant, notre volontaire souligne que l'hydratation n'est pas le seul facteur clé et aborde le sommeil comme étant tout aussi crucial. Tout d'abord, notre volontaire interroge les enfants sur l'importance du sommeil pour une performance optimale. Les enfants soulignent les raisons telles que la récupération et la mémorisation. Ensuite, nous avons sensibilisé les enfants à des pratiques favorisant un meilleur sommeil, telles que limiter l'exposition aux écrans avant de dormir et viser une durée de sommeil d'environ 8 heures.

**Photo(s)**



N°12

# FC Seichamps Daily

ART.12

-Santé-

23 FÉV. 2024

## Le sommeil



Pour cette action, notre volontaire intervient auprès des enfants de la catégorie U10-U11 pour tenir le carnet de bord. Nous avons précédemment souligné l'importance de l'hydratation pour améliorer les performances du week-end. Cependant, notre volontaire souligne que l'hydratation n'est pas le seul facteur clé et aborde le sommeil comme étant tout aussi crucial.

Tout d'abord, notre volontaire interroge les enfants sur l'importance du sommeil pour une performance optimale. Les enfants soulignent les raisons telles que la récupération et la mémorisation.

Ensuite, nous avons sensibilisé les enfants à des pratiques favorisant un meilleur sommeil, telles que limiter l'exposition aux écrans avant de dormir et viser une durée de sommeil d'environ 8 heures.