



500274 - FOOTBALL CLUB LUNEVILLE

sensibilisation sur l'importance du sommeil

ACTION

Nom de l'action

sensibilisation sur l'importance du sommeil

Date de l'action

23/10/2023

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

14

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Réveil, Eveil, Sommeil

Descriptif de l'action

Dans un premier temps j'ai mis en place un atelier technique (slalom) qui se finit par un but..J'ai mis en place 3 buts, Réveil, Eveil et Sommeil l'un à côté de l'autre.. Je posais une devinette aux joueurs qui devaient ensuite faire le slalom et marquer dans le bon but (exemple de devinette : je sonne les matins, plus longue période de la journée, j'existe sous forme de sieste,...) Si ils marquaient dans le bon but cela donnait 3 points, si ils marquaient dans le mauvais but 1 point et si ils rataient le but il n'y avait pas de point. Une fois les deux manches finies, les joueurs et moi avons ouvert un débat sur l'importance du sommeil selon les activités, Ils devaient chacun dire ce qu'ils pensaient du sommeil, combien de temps ils dormaient avant un match etc..

Photo(s)

