



516287 - G.S. VEZELISE

Adapter son sommeil à l'activité U13

ACTION

Nom de l'action

Adapter son sommeil à l'activité U13

Date de l'action

01/10/2024

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

22

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Adapter son sommeil à l'activité

Descriptif de l'action

Pour cette action, j'ai décidé de parler du sommeil puisqu'à cet âge c'est quelque chose de très important rien que pour la croissance mais également pour la performance. En sachant que j'ai déjà été à cet âge et dans notre génération, on voit l'apparition à cet âge des consoles qui va nuire à notre concentration pour dormir notamment. Puis cela permet d'aborder un sujet qu'on ne parle pas forcément à l'école, surtout à leur âge puisque pour la plupart de enfants ils ne sont que en 6ème.

Photo(s)

