



564893 - CERCLE SPORTIF DU BASSIN ORNAIS

Reveil, Eveil et Sommeil

ACTION

Nom de l'action

Reveil, Eveil et Sommeil

Date de l'action

27/01/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

20

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Réveil, Eveil, Sommeil

Descriptif de l'action

📌 Programme Éducatif Fédéral - CSBO 📌 📌 Thème : Réveil, Éveil et Sommeil Cette semaine, nos joueurs U12-U13 ont participé à un atelier ludique et éducatif pour comprendre l'importance du sommeil dans leur pratique sportive et leur quotidien. 📌 > 📌 Objectif de l'atelier : Sensibiliser les jeunes sur les bienfaits d'un sommeil adapté à leur activité sportive à travers un exercice technique et amusant. 📌 Déroulé de l'activité : • Un atelier technique a été installé sur une moitié de terrain avec 3 mini-buts représentant les réponses : "Réveil", "Éveil" et "Sommeil". • Les joueurs, en équipes, devaient écouter les questions posées par l'éducateur, faire un parcours, puis tirer dans le but correspondant à la bonne réponse. 📌 • Des points étaient attribués pour chaque bonne réponse, ce qui a ajouté un esprit de compétition saine et motivante. 📌 📌 Leçon du jour : Les joueurs ont appris à quel point le sommeil est essentiel pour leur performance, leur concentration et leur récupération. Une belle manière de lier sport et pédagogie ! Merci à tous les participants pour leur enthousiasme et leur engagement. Ensemble, continuons de former des sportifs responsables et éveillés ! 📌 #CSBO #PEF #ÉveilRéveilSommeil #Formation #JeunesFootballeurs

Lien de la vidéo

<https://www.facebook.com/100064754000241/videos/pcb.1042546784580445/604206532218646>

Photo(s)











ACTION TERRAIN

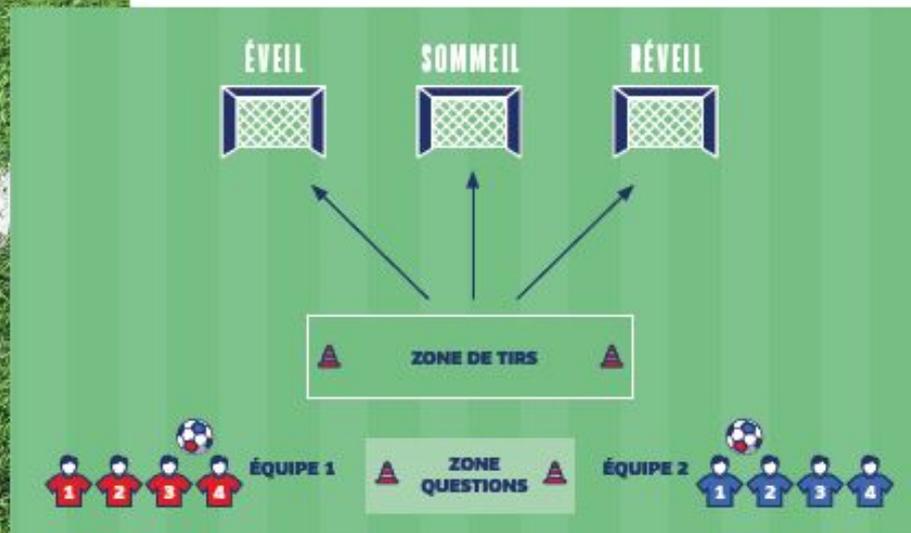
OBJECTIF DE L'ATELIER

Sensibiliser sur l'importance du sommeil par l'intermédiaire d'un atelier technique.

- **Espace nécessaire**
1/2 terrain de football
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
10 à 12 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
15 minutes
- **Matériel nécessaire**
Quiz, 3 mini buts, ballons, chasubles, coupelles

→ **COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)**

- Adapter son sommeil à l'activité

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**→ **CONSIGNES DE L'ATELIER**

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ pour le/la joueur(se).
 - La zone de « tir » : c'est la zone de frappe au but.
 - La zone de « but » : c'est la zone de réponse qui composée de 3 mini-buts.
- Répartir les joueur(se)s en 2 équipes.
- Demander à un(e) joueur(se) de chaque équipe de se présenter dans la zone « questions ».
- Tirer dans le but correspondant à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante :
 - 1 point par but non marqué.
 - +1 point par but marqué.
 - +3 points par but marqué dans le « bon » but.





→ QUESTIONS « RÉVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...



→ QUESTIONS « ÉVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en...

→ QUESTIONS « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond

