



U10
U13

Adapter son sommeil à l'activité

Constat et enjeux :

Nous passons en moyenne plus d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est un moment essentiel à la croissance, au développement et à la récupération physique, psychologique et intellectuelle. Le sommeil nous permet d'être en forme lorsque nous sommes en état d'éveil, pendant la journée.

“ Mission de l'éducateur :
Expliquer aux jeunes licenciés qu'un sommeil régulier et de qualité leur permettra de se sentir performants et concentrés à l'entraînement et à l'école ”

Propositions de messages clés :

- « Pour bien se reposer et récupérer, il est essentiel de se coucher et de se lever à des horaires réguliers »
- « Un petit-déjeuner complet permet de sortir efficacement du sommeil et de commencer la journée plein d'énergie »

Recommandation :
Faire passer ces messages au début d'un entraînement

Fiche de référence :

- « Pour bien jouer je reste en forme ! »