



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN





AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE BOURGOGNE FRANCHE COMTE
DISTRICT	COTE D'OR
CLUB	AVENIR SPORTIF GEVREY CHAMBERTIN

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	

JANVIER 2020

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



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 pendant la journée.

« Pour bien jouer je reste en forme ! »



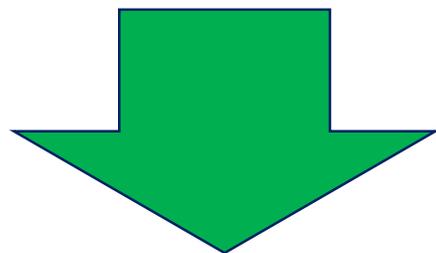


AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Le sport favorise un sommeil de qualité

Inversement, dormir bien est essentiel pour bien s'entraîner



Les conseils pour améliorer la qualité de son sommeil



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



- **Avoir un rythme quotidien très régulier pour ne pas dérégler l'horloge biologique.**

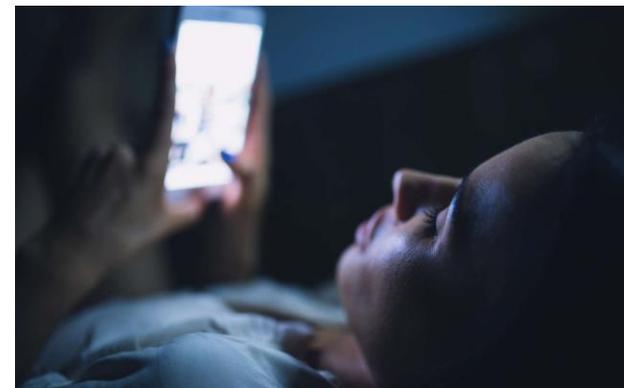
Le week-end ne doit donc pas échapper à la règle.

- **Température** de votre chambre ne soit pas trop haute, max 20 degrés.

- **Endormez-vous** dans un cadre silencieux et sans lumière pour éviter les micro-réveils nocturnes.

Les lumières d'écrans d'ordinateurs, de smartphones ou de tablettes provoquent, des effets excitateurs et perturbent l'endormissement.

diminuer leur utilisation avant de dormir.





AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Certains aliments augmentent aussi la rapidité à s'endormir s'ils sont **consommés 4 heures** avant l'heure du coucher.

- consommer des **aliments avec glucides** : le riz, les pâtes ou encore la purée mais aussi le jus de cerise ou la dinde
- **Eviter de consommer le soir** des **protéines**



« Un petit-déjeuner complet permet de sortir efficacement du sommeil et de commencer la journée plein d'énergie »



 <https://asgcgevrey.footeo.com>

