



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

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



JANVIER 2020



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 ! »



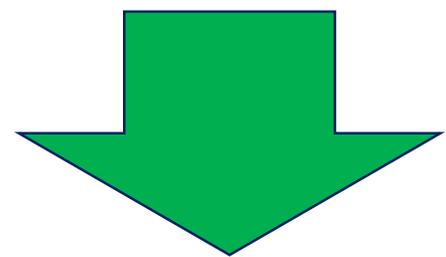


AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



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>

A S GEVREY CHAMBERTIN [S'inscrire](#)

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

CONVOICATIONS - EQUIPES - PRESENTATION CLUB - RESULTATS/CLASSEMENTS - SECTION SPORT

ST JEAN LOSN... — **SÉNIORS A D1** SEMUR EPOISSES
13 DÉC. 2020 - CHAMPIONNAT 31 JANV. 2021 CHAMPIONNAT
> Avant-match

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

Le sommeil est un moment essentiel

[@AsgcFoot](#) [PEF SANTÉ ASGC](#) <https://asgcgevrey.footeo.com> 17 JANV. 2021

f

11:20

Pages

Asgc Foot

Aperçu Boîte de réception Not

Accueil À propos Photos Évèneme

Asgc Foot
4 j •

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

À propos de ce site web

Le sommeil est un moment essentiel

[@AsgcFoot](#) [ASGC](#) [PEF Santé ASGC](#)

6

J'aime Commenter Partager

Créer une publication

11:21

Voir les statistiques

Personnes touchées

Total des personnes touchées 162

162	0
Organique	Payé

Réactions, commentaires et partages

Réactions, commentaires et partages au total 6

6	0	0
Réactions	Commenter	Partager

Clics

Total des clics 7

4	3
Clics sur un lien	Autres clics

11:19

Publications

asgcfoot

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN 1/4

Le sommeil est un moment essentiel

[@AsgcFoot](#) [PEF SANTÉ ASGC](#) <https://asgcgevrey.footeo.com>

Voir les statistiques [Promouvoir](#)

Aimé par asc_stapo_football et 27 autres personnes

asgcfoot SANTE PEF LE SOMMEIL

Il y a 4 jours

Les statistiques relatives aux messages, comme les partages et les réponses, peuvent être moindres qu'estimées en raison de nouvelles règles de confidentialité en Europe. En savoir plus

28 0 0

