



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	



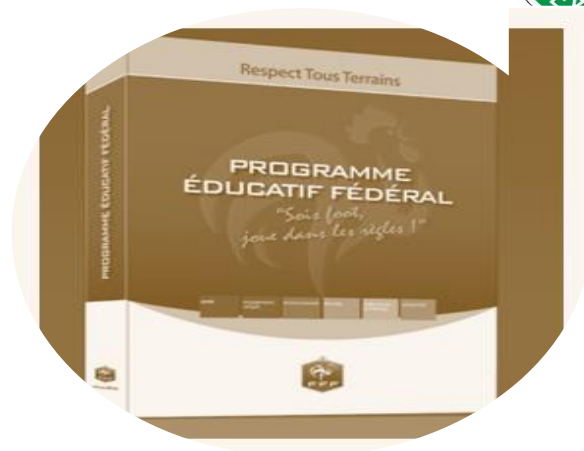
FEVRIER 2021



Section sportive

Les catégories :
U6-U7 / U8-U9
U10-U11 / U12-U13
/ U15 / U18

Les publics cibles



acteurs du club (parents, enfants, éducateurs, partenaires et adversaires....)

THÈME 1

Santé

Objectif :

Apprendre les fondamentaux en ce qui concerne l'hygiène de vie saine et sportive.

Compétences à acquérir par le jeune :

- Apprendre à préserver leur capital santé
- Utiliser les bons messages pour bien se préparer à la pratique sportive
- Être sensibilisé aux risques des pratiques addictives



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Les dangers du tabac

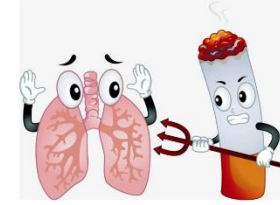
Méconnus ou sous-estimés!!!!!!

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs





5 bonnes raisons de ne pas fumer



1. Tu preserves ton corps

Des milliers de substances chimiques se consomment lorsqu'on fume une cigarette : des métaux lourds (mercure, plomb, cobalt, chrome), de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, de l'arsenic, etc. Certains sont de véritables poisons.



2. Tu as de la personnalité

Revendiquer qu'on ne fume pas, c'est aussi montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres.

3. Tu joues au foot

Le tabac provoque des quintes de toux pendant l'effort, un essoufflement ou pire, de l'asthme. Le taux d'oxygène diminue dans le sang et soumet ton cœur à rude épreuve.



4. Tu ne veux pas devenir « accro »

La nicotine crée une dépendance qui conduit très vite le fumeur qui en est privé à ressentir un manque dans son corps et dans sa tête. Plus tu commences tôt (avant 18 ans), plus tu as des risques de devenir « accro »



5. Ton argent de poche part en fumée

Un paquet de cigarettes, c'est environ 10 €.

À la fin de l'année, ça représente beaucoup d'argent, même en fumant peu : à la place, tu peux t'offrir un beau cadeau.

Les dangers du tabac

« La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible »

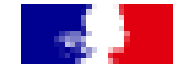
« Dans notre entourage, on connaît tous des personnes qui fument : parents, copains,...il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »



S'informer!!!

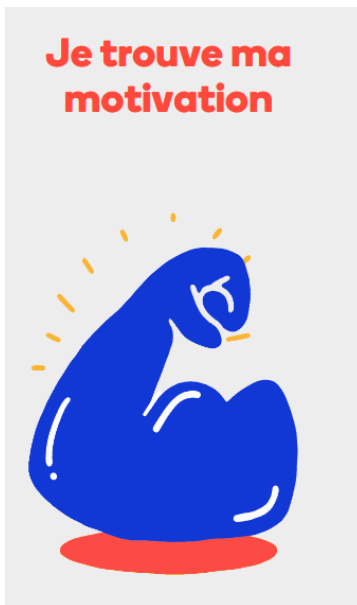
Le 39 89 : Au 39 89, des tabacologues vous accompagnent dans votre arrêt de tabac. C'est un service gratuit **alors appelez-nous !**

<https://www.tabac-info-service.fr/>



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



tabac
info
service



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



<https://asgcgevrey.footeo.com/>

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

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

CONVOICATIONS - EQUIPES - PRÉSENTATION CLUB - RÉSULTATS/CLASSEMENTS - SECTION SPORTIVE - PROG. EDU

SÉNIORS A D1 — F.C. VINGEANNE — QUETIGNY
21 FÉVR. 2021 CHAMPIONNAT
7 FÉVR. 2021 - CHAMPIONNAT
> Avant-match

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

Les dangers du tabac

Méconnus ou sous-estimés!!!!

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs

15 FÉVR. 2021

SANTÉ ASGC LE TABAC

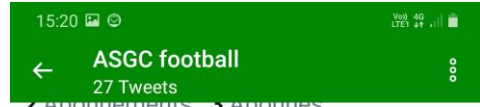
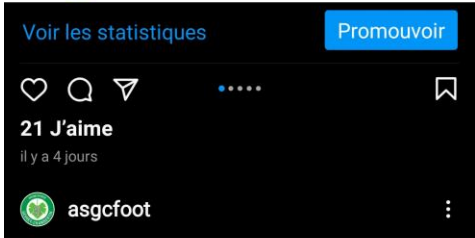
FEVR 07 dimanche SÉNIORS



Les dangers du tabac

Méconnus ou sous-estimés!!!!!!

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs



Tweets

ASGC football @AsgcFoot · 4 j



ASGC football @AsgcFoot · 4 j

Vient de publier une photo [instagram.com/p/CLUEtihzxG/...](https://www.instagram.com/p/CLUEtihzxG/)

ASGC football @Asgc... · 12 févr.

Vient de publier une photo [instagram.com/p/CLLwsvnDvJv/...](https://www.instagram.com/p/CLLwsvnDvJv/)

ASGC football @Asgc... · 10 févr.

Vient de publier une photo [instagram.com/p/CLGIYMSjtq2/...](https://www.instagram.com/p/CLGIYMSjtq2/)

ASGC football @Asgc... · 05 févr.



Pages

Asgc Foot

Aperçu Boîte de réception Notif

Accueil À propos Photos Évèneme

Asgc Foot 4 j

Les dangers du tabac

Méconnus ou sous-estimés!!!!!!

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs

ASGCGEVREY.FOOTEO.COM Santé ASGC le tabac

3 J'aime Commenter Partager

150 personnes touchées Boost indisponible

Créer une publication



Voir les statistiques

Personnes touchées

Total des personnes touchées 150



Réactions, commentaires et partages

Réactions, commentaires et partages au total 3



Clics

Total des clics 7

