



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

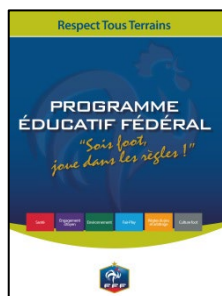
« Sois foot, joue dans les règles ! »

## Le Programme Educatif Fédéral

### Fiche « action »



## ENTENTE SPORTIVE MANIVAL



Référent P.E.F. (Élu du club) : FABRE Axel

Mail : [fabreaxel38@orange.fr](mailto:fabreaxel38@orange.fr)

Référent P.E.F. (Technicien du club) : FABRE Axel

Mail : [fabreaxel38@orange.fr](mailto:fabreaxel38@orange.fr)

2021-2022



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

« Sois foot, joue dans les règles ! »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : Le sommeil

### OBJECTIF

- Connaître l'influence du sommeil sur la santé et particulièrement sur l'activité football.

### DESCRIPTIF

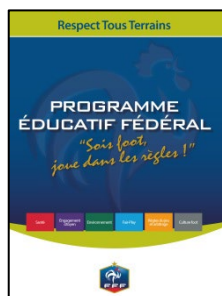
- Présentation de l'action.
- Recensement des pratiques usuelles de l'heure de coucher et de lever.
- Transmission d'informations liées à la durée, la qualité et les heures importantes.
- Informations concernant l'influence du sommeil sur la santé.
- Retour sur l'action avec les jeunes pour savoir comment ont-ils vécu l'action.

Date et lieu : Lundi 25/10/2021 - Saint Ismier

Action ponctuelle

Catégorie(s) concernée(s) : U12-U13

Nombre de participants : 20



2021-2022





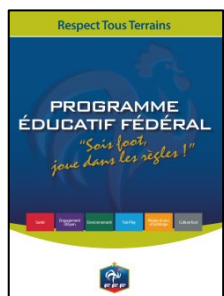
LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

« Sois foot, joue dans les règles ! »



Retour en images sur la manifestation :



2021-2022

