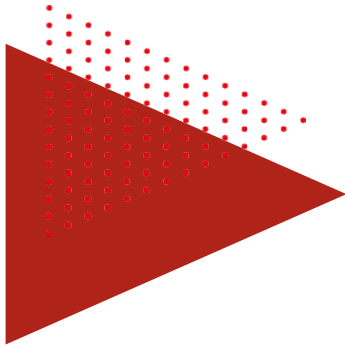




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

04/04/2022






	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	BRETAGNE
DISTRICT	Ille et Vilaine
CLUB	SSL Janzé

Logo du club :



Collège
SAINT JOSEPH
Janzé

Choix de la thématique

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Mettre une croix dans la case correspondante



Date de l'action : Lundi
11/10/2021

-  Santé
-  Engagement citoyen
-  Environnement
-  Fair-Play
-  Règles du jeu et arbitrage
-  Culture foot

Mettre une croix dans la case

X





TITRE DE L'ACTION

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

- > Le(s) public(s) cible(s) (categories d'âge) et l'effectif
- > L'implication d'acteurs extérieurs
- > Les objectifs de l'action
- > Les moyens humains, matériels, financiers... mis en oeuvre

Descriptif : Les 17 élèves de la section foot 4ème-3ème ont eu la visite ce **lundi 11 octobre de 14h30 à 16h40** de Mme Morand Aurélie (éducatrice au Stade Rennais).

Celle-ci est venue sensibiliser nos élèves sur le sommeil, comme étant un des principes fondamentaux de la santé et de la récupération pour la performance sportive. Elle a pu évoquer avec eux le sommeil et ses différentes composantes (cycles), son importance, à quoi ça sert, les bienfaits et les effets néfastes, les facteurs qui influencent la qualité du sommeil mais aussi le lien avec la performance et pour terminer quelques conseils pour favoriser un meilleur sommeil.

Une intervention de très grande qualité et des échanges constructifs auprès des élèves... Cela rentre dans le cadre de l'accompagnement individuel et de l'optimisation de la performance notamment pour ses sportifs qui ont une pratique sportive importante. Un grand Merci à Aurélie !!!

David ROLLAIS

Responsable Section Sportive Football (6ème-3ème) – Collège Privé Saint Joseph JANZE



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION

