



**Ambition
Respect
Epanouissement**

HYGIENE DE VIE DU FOOTBALLEUR.

1) ENTRAINEMENTS ET MATCHS

- Lors de chaque entraînement et de chaque match se munir d'une bouteille d'eau d'un litre ou de sa gourde.
- Boire avant, pendant et après l'entraînement ou le match car cela compense les pertes hydriques et favorise l'élimination des déchets.
- Se doucher après chaque entraînement et chaque match.
- Prendre une barre de céréales.

2) CONSEILS POUR UNE JOURNEE DE MATCH

- Ne pas prendre de repas copieux ou lourd à digérer la veille.
- ne pas sortir tard le soir et se coucher vers 22 heures 30, le sommeil entre 22 heures et 1 heure étant le plus profitable et le plus réparateur.
- Prendre un petit déjeuner équilibré 2h avant de jouer.

3) EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DIETETIQUE

*** Les éléments indispensables à la performance sportive sont : (A éviter : Sodas)**

- Les Glucides qui se trouvent dans les produits sucrés : féculents, pomme de terre, pâtes, riz et qui ont pour rôle l'Energie Musculaire.
- Les Protides qui se trouvent dans la viande, les oeufs, le poisson et qui ont pour rôle la constitution des cellules et des muscles.
- Les Lipides qui se trouvent dans la graisse animale et la graisse végétale et qui ont pour rôle l'Energie Calorifique et la constitution des cellules.

*** Exemple de menu équilibré pour le petit déjeuner (« prendre des forces et être en forme toute la journée »):**

Laitage.
Fruit (entier ou pressé).
Pain, céréales.

*** Exemple de menu équilibré pour le déjeuner (« c'est de l'énergie »):**

Entrée : Crudités.
Plat principal : Viandes, Œufs ou Poisson.
Garnitures : Féculents, Légumes.
Entremet : Fromage, laitage ou Yaourt.
Dessert : Fruits Crus.

*** Exemple de menu équilibré pour le dîner (« être en forme dès demain »):**

Entrée : Potage, légumes.
Plat principal : Viandes blanches, Œufs, jambon ou Poisson.
Garnitures : Féculents, pain.
Entremet : Fromage, laitage ou Yaourt.
Dessert : Fruits Crus.

4) POIDS IDEAL

Le Poids dépend de la Taille et se calcule ainsi :

Taille en cm - 100 - (taille en cm - 150 : 4) = Poids idéal en kg

Exemple pour 1,78 mètre : $178 - 100 - (178 - 150 : 4) = 71$ kg

TENUE SPORTIF DU FOOTBALLEUR

Les joueurs doivent porter une tenue de football appropriée pour bien jouer à l'entraînement et en match. Des uniformes et un équipement inappropriés peuvent avoir un impact sur la capacité d'un joueur à jouer le match et peut, dans certains cas, présenter un danger pour la sécurité. Des équipes habillées avec des belles tenues qui leur vont bien ont plus de chances d'être motivées pour s'entraîner et jouer en équipe.

1) équipement de base de tout joueur.

- Un maillot, si le joueur porte une chemisette sous le maillot, les manches doivent être de la couleur dominante du maillot.
- Un short, si le joueur porte un cuissard, celui-ci doit être de la même couleur que la couleur dominante du short.
- Des bas, toute l'équipe doit avoir la même couleur de bas.
- Protège tibia (offrir un degré de protection approprié).
- Chaussures moulées (crampons en fer interdit).
- Une gourde ou une bouteille d'eau.

Remarques :

Les lunettes sont autorisées. Le port du bijou est strictement interdit; sa protection est autorisée. Le maillot du joueur doit toujours se trouver à l'intérieur de son short.

Depuis la saison 2009/2010, le port de sur-chaussettes ou "strap" est interdit (une tolérance est accordée si ceux-ci sont de la même couleur que les chaussettes).

2) L'inventaire du sac de football.

Il faut prendre l'habitude, pour les entraînements et les matchs, de préparer son sac tout seul.

SURTOUT N'OUBLIE RIEN.

Voici la liste des éléments que ton sac doit contenir en plus des équipements de base :

- Un survêtement.
- Des affaires de rechange.
- Un slip ou caleçon de rechange.
- Une serviette.
- Un gel douche.
- Un petit goûter (barres céréales ou fruits).
- Une casquette (pour éviter l'insolation s'il fait chaud).
- Des gants pour l'hiver.
- Un bonnet pour l'hiver.

Prévois toujours deux sachets en plastique pour y glisser tes chaussures de football et tes affaires sales.

Pense à nettoyer correctement tes chaussures de football (à la main) après chaque utilisation, cela permettra de les user moins rapidement.