Connaître les méfaits de l'alcool

U14
U19

Constat et enjeux :

L'alcool a des effets sur la performance et la santé du sportif. Il est de la responsabilité de l'éducateur de responsabiliser les jeunes et lutter contre les idées reçues en informant les joueurs des risques associés à la consommation d'alcool dans le sport et en dehors : fatigue accrue, perte de contrôle, agressivité, infraction au code la route, addiction et danger de mort.

Mission de l'éducateur :

Informer et faire prendre conscience aux joueurs des dangers liés à la consommation d'alcool et à leurs conséquences sur la santé

Actions à mettre en place :

- Informer que la consommation d'alcool est interdite dans l'enceinte du stade aux jeunes mineurs.
- Montrer l'exemple et demander aux adultes de le faire : privilégier les « softs » à la vente en différenciant les tarifs pour favoriser les boissons sans alcool.
- Mettre en place l'opération « capitaine de soirée ».

Propositions de messages clés :

« L'alcool augmente le temps de réaction et entraîne une mauvaise coordination »

« L'alcool ne désaltère pas. Au contraire, il accélère la déshydratation du corps, augmente le risque de crampe et ne permet pas une récupération optimale. Pour récupérer, il faut se reposer, boire de l'eau et s'étirer »

« L'alcool est un psychotrope : il modifie le comportement des personnes, altère les capacités intellectuelles et donc la compréhension des messages de manière raisonnée. Il peut amener le sportif à faire de mauvais choix, rendre agressif ou défaitiste »

Fiche de référence :

« Football, alcool et convivialité »

Recommandation :
Fiche à distribuer aux dirigeants du club et responsables de la buvette

Football, alcool et convivialité

U14
U19

La consommation de boissons alcoolisées est une pratique culturelle dans notre pays.
Boire du vin, de la bière, un apéritif, ce n'est pas dangereux lorsque cela est avec modération.

Ce qui est fortement déconseillé, voire interdit :

Boire de l'alcool et pratiquer le football, ce n'est pas une bonne équation

- Consommer de l'alcool avec excès
- Consommer de l'alcool lorsque l'on doit se déplacer en voiture, en bicyclette ou en scooter
- Consommer de l'alcool pour une femme enceinte
- Consommer de l'alcool avant la pratique du football

Les conséquences de l'alcool dans la pratique du football :

Bien se préparer pour jouer au football : c'est s'entraîner, bien se nourrir, boire de l'eau et se reposer.

- Perte de vigilance et de concentration, peu de réflexion sur le jeu
- Mauvaise lecture des trajectoires
- Agressivité exacerbée
- Rythme cardiaque anormalement élevé, essoufflement
- Mauvaise qualité de récupération

Les moments conviviaux du club sont aussi agréables en buvant de bons jus de fruits, des sodas ou des sirops à l'eau.