



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue : Auvergne Rhône Alpes

District : Lyon et du Rhône

Club : Monts d'or Anse

U6
U9

U10
U13

U14
U19

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-Play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Nom de l'Action : Faire son sac et bien s'équiper

PHOTO DE L'ACTION

SPORT EN HIVER : BIEN CHOISIR SES VÊTEMENTS

Pour faire du sport dans les meilleures conditions possibles quand il fait froid, il faut d'abord choisir une tenue adaptée. Elle doit vous procurer un certain confort tout en évitant l'effet « saune » dû à un choix non judicieux des vêtements. Pour vous aider dans le choix des vêtements, voici quelques conseils :

- Un sous-vêtement en fibres synthétiques permet d'absorber l'humidité et d'évacuer la transpiration lors d'un effort physique. Choisissez en fibres synthétiques, non en coton. Un simple tee-shirt en coton reste humide ce qui vous procure une sensation désagréable de moiteur jusqu'à la fin de votre pratique sportive.
- Un vêtement qui conserve la chaleur est un vêtement à pour objectif de ne pas laisser votre corps se refroidir, surtout lorsqu'il fait très froid. Tout comme le sous-vêtement, choisissez un vêtement qui respire : pull polaire ou veste polaire. Il y a une différence entre la veste et le pull polaire, ils sont constitués de chaînes types de fibres. La seule différence est l'aspect pratique : avec ou sans fermeture éclair. À vous de choisir ! Évitez de porter un pull ou une veste en laine : les fibres de laine sont plus lourdes que les fibres polaires et moins respirantes.
- Un vêtement imperméable : préférez les vêtements de sport adaptés à l'antiprotection sur un coupe-vent classique non respirant et ne pas toujours bien de la pluie.
- Pour la base, optez pour un pantalon de jogging respirant et un coupe-vent.

Couvrir les extrémités : tête, doigts et pieds !

C'est par les extrémités de notre corps que la chaleur a tendance à s'évaporer, surtout par la tête. Ce phénomène s'explique très simplement : lorsqu'il fait très froid, le cerveau a tendance à se refroidir, et pour le maintenir à une température constante, le sang normalement présent dans les extrémités (doigts et orteils) part vers le cerveau. C'est pourquoi les doigts et les orteils se refroidissent.

- Pour éviter d'avoir froid à la tête, n'oubliez pas le bonnet ! Choisissez-en un qui respire et non en laine pour éviter qu'il ne soit trempé pendant toute la durée de votre effort physique.
- Pour protéger vos mains, utilisez des gants de sport : ils sont très fins et respirants. Généralement, une paire de gants suffit, mais lorsqu'il fait très froid, vous pouvez glisser à l'intérieur une paire de gants de soie.
- Enfin, pour protéger vos pieds, optez pour des chaussures de sport, idéalement à bouillottes. Elles sont épaisses mais vous permettent d'avoir un certain confort par une bonne respiration. Choisissez-les en fibres synthétiques et évitez les chaussures de sport sans chaussures. Vous risqueriez de vous blesser les orteils et les orteils, mais aussi d'avoir des ampoules.

RÉSUMÉ DE L'ACTION

“ Nous avons donné une fiche aux parents pour leur montrer les équipements adaptés pour notre sport : maillot, short, chaussettes, protège tibia et crampons. Une autre feuille pour leurs expliquer qu'il faut bien s'équiper pendant les périodes les plus fraîches, avec l'ordre dans lequel disposer les différentes couches. ”

P PLAISIR
Plaisir de jouer à tout
âge et tous niveaux

R RESPECT
Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'encadrement

É ENGAGEMENT
Engagement du
corps et du cœur

T TOLÉRANCE
Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes

S SOLIDARITÉ
Solidarité du Football Français
et du sport d'équipe