



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club (US
AIGREFFEUILLE)

Date (debut septembre 2018)

Nb participants (150)

District

Charente Maritime

Thématique

Santé



Nom de l'action

Connaître les
méfaits de l'alcool

Résumé de l'action

(Qui ? Quand ? Quoi ? Ou ? Comment ?)

Le 31 mai, les U16-17, ainsi que certains parents de ces joueurs, ont accueilli Maxime Maret, intervenant de l'ECF, qui leur a présenté les méfaits de l'alcool.

L'atelier s'est déroulé en 3 parties:

- Maxime a demandé à certains de servir des verres aux coéquipiers comme s'ils étaient au moment de l'apéritif. Pour se faire ils avaient à disposition différents sodas et jus de fruits qui pourrait être assimilés à de l'alcool au niveau du visuel.

Une fois les verres servis, il leur a demandé à quoi correspondait une unité d'alcool (soit 10g d'alcool pur) et la quantité journalière qu'il est recommandé de ne pas dépasser. Ce qui a permis d'échanger et de se rendre compte que chacun n'avait pas forcément les bonnes informations. Maxime leur a donc donné les informations nécessaires (tableau des équivalents en fonction des alcools consommés) et, afin que cela puisse également mieux leur parler, il a transvaser un verre servi par un joueur en comptant le volume avec une seringue. Les jeunes ont pu se rendre compte que leur idée de la quantité étaient bien loin de la réalité.



-Afin de mieux sensibiliser les jeunes sur la manière dont se comporte notre corps lorsqu'il est sous l'influence de l'alcool, Maxime a apporté une paire de lunettes qui simule l'état d'ébriété. Les jeunes ainsi que certains coaches ont pu essayer celle-ci sur un atelier de dribble. Chacun a donc ressenti la difficulté de coordonner ses mouvements.

-Pour finir la séance, un petit questionnaire vrai/faux a été fait. Ce qui a permis de mettre au clair les idées reçues.



LES DOSES

On entend par verre, un verre standard d'alcool contenant environ 10 g d'alcool pur, ce qui équivaut aux verres servis habituellement dans les restaurants soit environ 10 cl de vin à 12° vol ou 25 cl de bière à 5° vol ou 3 cl de Whisky, Cognac, Rhum etc à 40° vol.

Attention certains alcools titrent plus que 40° et il convient alors de faire une règle de 3 ! Trois verres de Whiskies à 40° correspondent à 2,18 verres de Whisky à 55° !

Repères

Bière

25 cl à 5°

(un demi)



Pastis
Whisky

2,5 cl à 45°

(+ eau)



Cidre

25 cl à 5°

(une bolée)



Vin

10 cl à 12°

(un ballon)



3 cl à 40°

(un baby)



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

