

SANTÉ ACTION TERRAIN

Le coup-franc gagnant

U14
U19

Compétences visées : Prévenir les comportements addictifs

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur les pratiques addictives par l'intermédiaire d'un atelier de coup-franc

Modélisation de l'atelier :



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier.
 - La zone « tir » : c'est la zone de frappe au but.
 - La zone « mur » : c'est la zone de positionnement du « mur » de défenseurs.
- Constituer les joueurs en 2 équipes de 7 joueurs (dont un gardien).
- Désigner une équipe « attaquants » et une équipe « défenseurs ».
- Poser une question à chaque joueur de l'équipe « attaquants » avant la réalisation du 1er tir.
- Chaque bonne réponse permet de retirer un joueur de l'équipe adverse du « mur » situé à 9M15.
- Demander à chaque joueur de l'équipe « attaquants » d'exécuter leur coup-franc (tous positionnés au même endroit).
- Inverser les rôles pour la seconde manche : l'équipe « attaquants » devient l'équipe « défenseurs ».
- Désigner le vainqueur par le plus grand nombre de buts marqués.

Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

Encadrement souhaité :

1 personne

Effectif idéal :

12 joueurs et 2 gardiens

Durée de l'action :

15 minutes

Matériel nécessaire :

But - Ballons - Questions/
Réponses - Chasubles

QUIZ - SANTE - PRATIQUES ADDICTIVES

	Questions - Vrai ou faux	Réponses	
1	Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre ?	Faux	
2	Boire de l'alcool permet de se désaltérer.	Faux	<i>Il accélère la déshydratation du corps.</i>
3	On peut faire une overdose avec de l'alcool.	Vrai	
4	L'alcool réchauffe et stimule le corps.	Faux	
5	Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	Vrai	<i>Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale.</i>
6	Le cannabis fait partie des produits dopants.	Vrai	<i>Comme l'epo.</i>
7	Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	Vrai	<i>La fumée de tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient.</i>
8	Le tabac n'a aucun effet sur les muscles.	Faux	<i>La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés.</i>
9	Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac.	Faux	
10	Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette.	Faux	
11	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs.	Vrai	<i>La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque.</i>
12	Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes « blondes ».	Faux	<i>Elles sont tout aussi nocives voire plus.</i>
13	La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport...).	Faux	
14	En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale.	Vrai	
15	Il est préférable de consommer des drogues « douces » plutôt que des drogues « dures ».	Faux	
16	Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper.	Vrai	
17	Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas.	Faux	<i>Le tabagisme passif est aussi nocif.</i>
18	La consommation de drogue excessive change mon comportement.	Vrai	
19	Boire de l'alcool pendant un match est autorisé.	Faux	
20	A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	Vrai	
21	Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport.	Faux	<i>D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.</i>
22	Fumer change mes capacités physiques.	Vrai	<i>Rend moins rapide, endurant, fort.</i>
23	Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants.	Faux	<i>Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés.</i>
24	Je peux améliorer ma performance sans produits.	Vrai	<i>Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement.</i>
25	Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes.	Vrai	
26	Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux.	Vrai	
27	Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération.	Faux	
28	Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel.	Faux	<i>L'alcool, le tabac et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique.</i>
29	Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	Faux	<i>Cela crée une « illusion » de réveil.</i>
30	Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	Faux	<i>Au contraire je dois vite en parler à mon entourage.</i>