



U10
U13

Connaître les méfaits du tabac

Constat et enjeux :

Les effets néfastes que peut avoir le tabac sur l'organisme et la performance sportive des jeunes footballeurs sont trop souvent méconnus ou sous-estimés.



Mission de l'éducateur :

Informar les jeunes sur les risques de la consommation de tabac. Proscrire la cigarette au sein du club et pendant les matches



Propositions de messages clés :

- « La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible »
- « Dans notre entourage, on connaît tous des personnes qui fument : parents, copains, ... il leur arrive de nous proposer de prendre une cigarette et c'est parfois difficile de dire non »

Recommandation :

Faire passer ces messages en début d'entraînement

Fiche de référence :

- « Je ne fume pas, j'assume mon choix ! »