



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue : **BOURGOGNE FRANCHE COMTE**

District : **DOUBS – TERRITOIRE DE BELFORT**

Club : **Racing Club VOUJEAUCOURT**

U6

U9

U10<sup>X</sup>

U13

U14

U19

## CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé<sup>X</sup>

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-Play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

Nom de l'Action :

**Les méfaits du tabac pour les sportifs**

## PHOTO DE L'ACTION



**P**

PLAISIR

Plaisir de jouer à tout  
âge et tout niveau

**R**

RESPECT

Respecter l'adversaire,  
l'arbitre, l'entraîneur

**Ê**

ENGAGEMENT

Engagement du  
corps et du cœur

**T**

TOLÉRANCE

Exemplaire dans l'action  
de toutes les aptitudes

**S**

SOLIDARITÉ

Solidarité du Football Français  
et du sport d'équipe



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

VOUJEAUCOURT

### Les méfaits du tabac sur les jeunes sportifs



La séance a intéressé les jeunes sportifs du club ; les dirigeants espèrent qu'ils retiendront tous les propos du tabacologue.

Dire non à la cigarette. Quand on est jeune, et de surcroît sportif, il faut savoir repousser le tabac. Les risques encourus ont été présentés aux jeunes footballeurs de Voujeaucourt.

Dans le cadre du programme éducatif fédéral, les jeunes footballeurs du club âgés de 9 à 13 ans ont été conviés par leurs dirigeants et par Daniel Midot, entraîneur des équipes jeunes, à une conférence-échanges avec Nicolas Barbier, psychologue clinicien et tabacologue en poste à l'hôpital Nord Franche-Comté.

Objectifs du programme PEF : informer les jeunes sur les risques de la consommation de tabac,

proscrire la cigarette au sein du club et pendant les matchs, mettre en avant les 5 meilleures raisons lorsqu'on est sportif de dire non à la cigarette, soit préserver son corps, revendiquer sa personnalité, jouer au foot, préserver son argent de poche, éviter de devenir accro.

« Dans une cigarette, il y a 3000 produits toxiques... », cette petite phrase d'introduction de l'intervenant a surpris les jeunes (ils pensaient à 2, 9, 30, voire 99) : nicotine, goudron, monoxyde de carbone... et tant d'autres moins connus. Quand on fume, on s'expose à 3 méfaits clairement identifiés chez le jeune sportif : difficultés respiratoires liées aux substances irritantes contenues dans la ciga-

rette, réduction de la performance musculaire à cause de l'hypoxie (réduction de l'oxygène dans les tissus) causée par le monoxyde carbone contenu dans la fumée, endurance amoindrie et perte de la force et de la vitesse liée encore au manque d'oxygène. Une conférence et des échanges qui doivent, tous les parents, porter leurs fruits !

« Dans une cigarette, il y a 3 000 produits toxiques... »  
Nicolas Barbier,  
tabacologue

## RÉSUMÉ DE L'ACTION

Lors de nos échanges sur le thème de la santé avec les enfants des catégories U11 et U13, le thème de la cigarette est souvent revenu comme une question importante pour eux.

Nous avons pris contact avec M. Nicolas BARBIER, tabacologue à l'hôpital, qui est venu faire une intervention le mercredi 12 avril 2017. Nous avons du choisir une seule catégorie, car il était difficile de faire une intervention devant plus de 80 enfants.

Durant 1 heure, M. Barbier a expliqué aux 39 enfants présents et aux quelques parents les effets néfastes du tabac.

Les enfants ont été très intéressés, et nous espérons qu'ils se souviendront de ce qu'ils ont entendu...

**P** PLAISIR  
Plaisir de jouer à tout  
âge et tout niveau.

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

**Ê** 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.