



## Fiche récapitulative : Connaître les méfaits de l'alcool

### Constat :

L'alcool a des effets sur la performance et la santé du sportif. Il est de la responsabilité de l'éducateur de responsabiliser les jeunes et lutter contre les idées reçues en informant les joueurs des risques associés à la consommation d'alcool dans le sport et en dehors : fatigue accrue, perte de contrôle, agressivité, infraction au code de la route, addiction et danger de mort.



### Ce qui est fortement déconseillé, voire interdit :



- Consommer de l'alcool avec excès
- Consommer de l'alcool lorsque l'on doit se déplacer en voiture, en vélo ou en scooter
- Consommer de l'alcool pour une femme enceinte
- Consommer de l'alcool avant la pratique du football

## Les conséquences de l'alcool dans la pratique du football :



- Perte de vigilance et de concentration, peu de réflexion sur le jeu
- Mauvaise lecture des trajectoires
- Agressivité exacerbée
- Rythme cardiaque anormalement élevé, essoufflement
- Mauvaise qualité de récupération

### Le savais-tu ?

« L'alcool augmente le temps de réaction et entraîne une mauvaise coordination »

« L'alcool ne désaltère pas. Au contraire, il accélère la déshydratation du corps, augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale. Pour récupérer, il faut se reposer, boire de l'eau et s'étirer. »

