



take Care

Sensibilisation à la
consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

Introduction

Le programme « Take Care » a pour objectif de promouvoir la santé et le bien-être par le football. Il soutient les associations nationales, les ligues, les clubs, les autres parties prenantes du football et les écoles. Chaque module comprend de nombreux outils offrant aux parents, aux tuteurs, aux enseignants, aux entraîneurs et au staff technique des éléments probants et des recommandations indispensables pour encourager un mode de vie plus sain et de meilleures habitudes.

Tandis que le guide d'utilisation propose des suggestions sur la manière d'utiliser, de distribuer et de maximiser les effets de chaque outil, cette séance pédagogique est un exemple concret, développé spécifiquement pour une utilisation avec les enfants et les jeunes. Cette séance est une ressource prête à l'emploi qui peut être directement appliquée ou adaptée pour répondre à des besoins et des contextes spécifiques. Elle montre comment ces outils peuvent servir au quotidien.

Proposition de déroulement de la séance

Animateurs : entraîneurs de football, éducateurs et/ou personnes travaillant pour des organisations sportives. Nous vous conseillons également de faire participer le staff médical du club.

Bénéficiaires : séance conçue pour les jeunes joueurs âgés de **14 à 18 ans**.

Durée : 45 minutes + temps additionnel

Objectifs : renforcer la compréhension des participants sur la manière dont certaines substances peuvent avoir une influence sur leur santé, leur bien-être et leurs performances. Encouragez-les à réfléchir aux conséquences de leurs choix de tous les jours et à reconnaître que le football offre un environnement positif et protecteur qui favorise des comportements sains.

Travaux préliminaires

- **Préparation personnelle :** assurez-vous de bien appréhender le contenu du livre blanc.
- **Distribution du questionnaire avant la séance :** distribuez les questionnaires imprimés aux joueurs quelques jours avant la séance pour que les animateurs aient une idée des

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

habitudes actuelles des participants en matière de consommation de substances psychoactives.

- **Impression des affiches** : imprimez plusieurs exemplaires de l'affiche à remettre à la fin de la séance.
- **Matériel** : écran/TV, voir les exercices ci-dessous pour le matériel supplémentaire.

1. Introduction : présentation du thème et mise à l'aise des participants (10 minutes)

Commencez la séance par souhaiter la bienvenue à tout le monde, puis présentez brièvement le programme et ses objectifs. Ensuite, mettez les participants à l'aise avec une série de questions *Vrai ou faux* pour éveiller la curiosité et encourager la participation :

- « La plupart des jeunes de votre âge consomment régulièrement des substances psychoactives. »
 - Faux : beaucoup de jeunes croient que la consommation de ces substances est plus courante qu'elle ne l'est en réalité. Cette fausse idée provient probablement des réseaux sociaux ou de quelques affaires très médiatisées. En réalité, la plupart des adolescents choisissent de ne pas consommer de substances.
- « La consommation de substances peut avoir une incidence sur votre prise de décision même si vous ne vous sentez pas sous influence. »
 - Vrai : le jugement et le temps de réaction peuvent être altérés bien avant qu'une personne ne se sente sous influence.
- « Essayer une fois n'affecte pas mes performances. »
 - Faux : essayer une substance même une fois peut avoir de graves effets. La consommation de substances peut ralentir le temps de réaction, réduire la coordination et altérer la concentration et la qualité du sommeil. En sport, même des petits changements peuvent altérer vos performances et accroître les risques de blessure.
- « Les athlètes sont moins affectés par la consommation de substances car ils ont une bonne condition physique. »
 - Faux : une bonne condition physique n'empêche pas les effets des substances. Celles-ci peuvent interférer avec votre récupération, votre endurance, votre coordination et votre sommeil, autant d'éléments essentiels à la performance athlétique.

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

2. Activités de groupe (20 minutes)

| | Option 1 | Option 2 | Option 3 |
|-----------------|--|--|---|
| | Résister à la pression des autres | Respiration et performance : le défi de la paille | Alcool et coordination : tourne et marque |
| Matériel | / | Pailles | <ul style="list-style-type: none">• 1 ballon de football• 2 cerceaux ou cônes |
| Objectif | Aider les participants à trouver des solutions pratiques pour gérer la pression des autres tout en restant confiants et respectueux. | Aider les participants à comprendre comment le tabagisme peut altérer les fonctions respiratoires et avoir des effets négatifs sur la performance physique et la récupération. | Montrer que la consommation d'alcool peut réduire la perception et avoir des effets négatifs sur la coordination et la précision. |
| Scénario | Après un match difficile, quelques coéquipiers se retrouvent derrière le terrain de football. L'un d'entre eux sort un joint, une cigarette électronique, des pouches ou de l'alcool et commence à en proposer à ses coéquipiers. Hugo refuse, mais les autres réagissent et l'encouragent à faire comme eux, remettant en question son choix. Ils lui disent que c'est normal d'essayer une | / | / |

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

| | | | |
|---------------------|--|--|---|
| | fois et plaisantent en lui disant que ce n'est rien. | | |
| Instructions | <p>Divisez les participants en petits groupes et demandez-leur de réfléchir à ce que pourrait répondre Hugo à ses coéquipiers. Chaque groupe doit donner :</p> <ul style="list-style-type: none">• une réponse calme• une réponse confiante ou sur le ton de l'humour | <ul style="list-style-type: none">• Premier tour : les joueurs font un tour de terrain en courant à un rythme normal. À la fin, ils font une pause pendant 30 secondes, mais ils n'ont le droit de respirer qu'à l'aide d'une paille pour reprendre leur souffle (pas de respiration par le nez).• Deuxième tour : les joueurs font un tour de terrain en courant à un rythme normal. À la fin, ils font une pause pendant 30 secondes et reprennent leur souffle. <p>L'objectif pour les joueurs est de comparer ces deux respirations (restreinte et normale), ainsi que les différences en ce qui concerne le temps de récupération.</p> | <p>Faites travailler les joueurs par deux, debout à cinq mètres l'un-e de l'autre, avec un cerceau ou un cône à leurs pieds.</p> <p>Premier tour :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les joueurs lancent le ballon dans le cerceau ou sur le cône de leur partenaire.• À chaque lancer réussi, ils reculent d'un pas.• Comptez le nombre de lancers réussis. <p>Deuxième tour :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les joueurs répètent cet exercice, mais cette fois-ci, ils tournent sur eux-mêmes plusieurs fois avant de lancer.• Comptez à nouveau le nombre de lancers réussis. |

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| Feed-back | Demandez aux groupes de répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none">• À votre avis, pourquoi votre réponse est efficace ?• Comment les coéquipiers peuvent-ils se soutenir dans ces situations ?• Pour quelles raisons est-ce difficile de dire non, même quand on sait que notre décision est la bonne ?• Dans quelles situations en dehors du sport pouvez-vous être confrontés à ce genre de pression ? | Demandez aux participants de répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none">• De quelle manière le fait de respirer à l'aide d'une paille a-t-il altéré votre temps de récupération et votre performance ?• Selon vous, qu'est-ce que cette activité a tenté de montrer ? | Demandez aux participants de répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none">• Quel tour était le plus facile ?• Qu'est-ce qui a changé quand vous avez perdu en coordination ?• De quelle manière l'alcool altère-t-il la vision, le temps de réaction et la coordination ?• Pourquoi l'alcool augmente le risque-d'accidents ?• Comment vous êtes-vous sentis avec moins de coordination ?• À quel moment de votre vie cette sensibilisation peut-elle vous servir ?• Si vos amis ont trop bu, comment pouvez-vous les aider à rentrer chez eux en toute sécurité ?• |
| Réflexion | Insistez sur le fait que dire non requiert de la confiance et démontre un certain respect pour soi-même et de fortes | Parlez de la manière dont une prise d'oxygène limitée peut rendre une activité plus difficile et augmenter la durée de | / |

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

| | | | |
|--|--|--|--|
| | valeurs personnelles. En disant non, les gens soutiennent également l'esprit d'équipe, puisque la consommation de substances, notamment avant un entraînement ou un match, peut altérer les performances individuelles et collectives. | récupération, et faites le lien avec la manière dont certaines substances (par exemple les cigarettes et les cigarettes électroniques) peuvent altérer les fonctions respiratoires, l'endurance et la concentration. | |
|--|--|--|--|

3. Projection du documentaire sur la sensibilisation à la consommation de substances (10 minutes)

Terminez la séance en diffusant le documentaire qui montre des légendes du football parler de l'importance de faire des choix responsables. Ce visionnage va renforcer les messages clés abordés pendant la séance et motiver les jeunes joueurs à prendre soin d'eux-mêmes.

4. Conclusion (5 minutes)

- Résumez les points essentiels de cette séance en mettant en lumière la relation entre la sensibilisation à la consommation de substances, la santé, la performance et le processus de prise de décision.
- Soulignez l'importance de parler avec un adulte de confiance ou un-e professionnel-le si une personne ressent de l'inquiétude ou se sent dépassée par la question de la consommation de substances. Insistez sur le fait que personne ne doit faire face à ces problèmes seul-e, et qu'en parler au bon interlocuteur est la première étape vers un soutien et des solutions.
- Appuyez votre argument sur le fait que tout est lié et que mettre en place des habitudes saines aide à protéger les personnes et leur entourage.

5. Rapport de séance des animateurs

- Pour partager votre expérience, complétez le rapport, disponible via ce [lien](#) ou via le code QR ci-dessous.

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE



Ce document évoluera de manière continue selon les feed-backs que nous recevrons de la part des utilisateurs. Aussi vous invitons-nous à partager vos réflexions avec nous en envoyant un e-mail à l'adresse sustainability@uefa.ch à tout moment.

Questionnaire distribué aux joueurs avant la séance

1. Quel âge as-tu ? _____

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

2. As-tu déjà essayé l'un des éléments suivants ? (Coche toutes les réponses qui s'appliquent.)

- Alcool
- Cigarette
- Cigarette électronique
- Cannabis
- Pouche
- Autre (merci de préciser) : _____
- Aucune des propositions ci-dessus.

3. À quelle fréquence consommes-tu ces substances ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Non applicable

4. On m'a déjà proposé de l'alcool, une cigarette, une cigarette électronique ou d'autres substances.

- Jamais
- Une fois ou deux
- Parfois
- Souvent

5. Les gens de mon âge parlent ouvertement de leur consommation de substances (alcool, cigarette, cigarette électronique, etc.).

- Pas du tout d'accord
- Pas d'accord
- D'accord
- Tout à fait d'accord

6. Je sais dire non si je n'ai pas envie d'essayer telle ou telle substance.

- Pas du tout d'accord

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

Pas d'accord

D'accord

Tout à fait d'accord

7. Mes amis ou d'autres personnes de mon âge me mettent la pression pour que je fasse comme eux et que j'essaie des substances.

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

D'accord

Tout à fait d'accord

8. J'ai des stratégies pour gérer la pression des autres.

Oui

En quelque sorte

Non

9. Je connais les effets de l'alcool, du tabagisme, du vapotage et des pouches sur ma santé et mes performances en football.

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

D'accord

Tout à fait d'accord

10. Jouer au football et avoir une activité physique m'aide à faire des choix plus sains.

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

D'accord

Tout à fait d'accord

11. Je sais que la consommation de substances peut avoir des effets sur la récupération, sur le sommeil et entraîner un risque de blessure.

Oui

En quelque sorte

Non

Take Care : sensibilisation à la consommation de substances

SÉANCE PÉDAGOGIQUE

12. De bonnes habitudes au quotidien (bien dormir, avoir une bonne alimentation, rester hydraté·e) peuvent me protéger de tout comportement à risques.

- Pas du tout d'accord
- Pas d'accord
- D'accord
- Tout à fait d'accord

13. Je suis à l'aise pour parler de ces sujets aux personnes suivantes. (Coche toutes les réponses qui s'appliquent.)

- Parents ou tuteurs
- Entraîneurs
- Enseignants
- Coéquipiers
- Autres adultes de confiance
- Je ne suis pas à l'aise pour parler de ces sujets à qui que ce soit.