

# 2. Les bienfaits du football

## Constat :

Outre les bienfaits sur la santé, le football est une véritable école de rigueur et de discipline qui réunit de nombreux ingrédients permettant aux jeunes de s'épanouir.

## Enjeux :

- Faire prendre conscience aux enfants et aux parents des bienfaits du football sur la santé :
  - santé physique,
  - santé psychologique,
  - santé sociale.

## Propositions de messages clés :

➔ « **Jouer au football, c'est avant tout se faire plaisir.** »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► de façon régulière

➔ « **L'entraînement vous fait progresser et vous maintient en bonne santé !** »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► à l'entraînement

➔ « **Grâce au football, vous faites partie d'une équipe, d'un groupe où tout le monde s'entraide.** »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► avant un match

## Fiche de référence :

- Ce que le football m'apporte !  
**Recommandation** ► distribuer cette fiche aux licenciés, aux parents ainsi qu'aux éducateurs.

En collaboration avec :