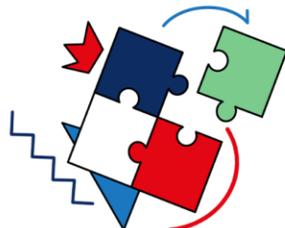




LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



Culture foot



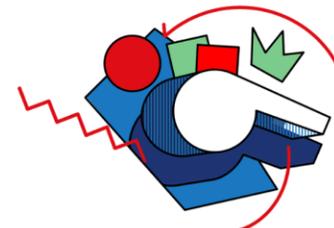
Engagement citoyen



Environnement



Fair-play



Règles du jeu / Arbitrage



Santé / Bien-être

« Sois foot, joue dans les règles ! »



DATE : 03/11/21

DISTRICT
Vendée

NOMBRE PARTICIPANTS

11

THÉMATIQUE

Santé

NOM DU CLUB

US Aubigny

CATÉGORIE(S)

U10-U11

NOM DE L'ACTION

S'hydrater pour
jouer

RÉSUMÉ DE L'ACTION :

L'action a commencée sur le terrain avec un exercice très simple.

Les enfants étaient alignés sur la même ligne, une question leur était posée et pour y répondre ils se déplaçaient en conduite de balle soit vers la zone « Vrai » soit vers la zone « Faux ».

Ensuite l'éducatrice détaillait les réponses aux enfants.

Une fois l'exercice terminé, chaque enfant a pu recevoir une fiche récapitulative sur l'hydratation.

SOYONS PRETS !

PLAISIR

Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau.

RESPECT

Respecter l'adversaire, l'arbitre et l'encadrement.

ENGAGEMENT

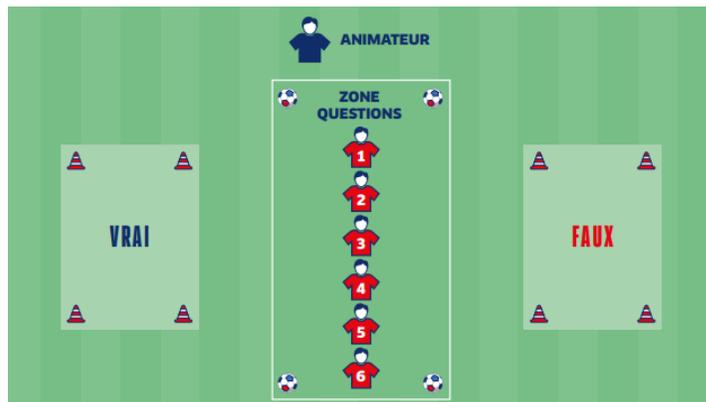
Engagement du cœur et du corps.

TOLÉRANCE

Être exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes.

SOLIDARITÉ

Solidarité du football français et du sport d'équipe.



QUIZ - SANTE - HYDRATATION

	QUESTIONS	RÉPONSES
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4	L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5	L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.	Vrai
6	Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9	Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10	Il est conseillé de boire du soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux

Questions posées aux enfants

PHOTOS DE L'ACTION :

SANTÉ // APPRENDRE À PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ U10 / U13

BIEN BOIRE C'EST ESSENTIEL

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

LES BONNES ATTITUDES À ADOPTER

- 1 Je n'attends pas d'avoir soif pour boire.
- 2 Je bois davantage s'il fait chaud
- 3 Je bois de l'eau à température ambiante

« Quand je fais du sport, je m'hydrate ! »

Avant l'effort
Pour préparer l'effort

Pendant l'effort
Pour réguler la température du corps

Après l'effort
Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration

LE SAIS-TU ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »

Fiche transmise aux enfants