



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



## FICHE ACTION 2018/2019

### EN AVANT BAUGÉOIS

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19
Santé	X		
Engagement Citoyen			
Environnement			

Thématiques "Règles de Jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19
Fair-Play			
Règles du Jeu et arbitrage			
Culture Foot			

### NOM DE L'ACTION : s'hydrater pour jouer

Lieu : Vieil Bauge

Date de la réalisation : mercredi 10 octobre

Catégorie(s) : U7/U9

Nombre de participants : 28 enfants

### DESCRIPTION DE L'ACTION :

L'équipe technique de l'école de football a souhaité mettre en place une action sur le thème de la santé « s'hydrater pour jouer »

**Notre objectif** : Sensibiliser les jeunes sur l'importance de venir avec sa bouteille d'eau ou gourde et s'hydrater avant, après et pendant la séance.

#### Moyens mis en place :

- 1) explication rapide en début de séance sur l'importance de s'hydrater
- 2) un atelier relais pour répondre à différentes questions
- 3) retour et bilan avec l'ensemble des enfants (distribution d'un tract)



#### Comment bien s'hydrater ?

Fiche 6

**AVANT L'EFFORT**

**S'ASSURER D'ÊTRE BIEN HYDRATÉ !**

BOIRE DÈS LE RÉVEIL RÉGULIÈREMENT

VÉRIFIER LA COULEUR DE SES URINES

**PENDANT L'EFFORT**

DÈS LE DÉBUT DE L'EFFORT

RÉGULIÈREMENT TOUTES LES 10-15 MIN

EN PETITES QUANTITÉS 2-3 GORGÉES (ou + s'il fait chaud)

#### Comment bien s'hydrater ?

Fiche 6

**CONSEILS**

- ✓ NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE !
- ✓ ADAPTER LE VOLUME D'EAU À BOIRE EN FONCTION DU TYPE D'ENTRAÎNEMENT ET DES CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES
- ✓ SI JE PRENDS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE : PRÉVOIR 2 BOUTEILLES

1 DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE + 1 D'EAU

À CHAQUE PRISE, COMMENCER PAR 2-3 GORGÉES DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE ET TERMINER PAR DE L'EAU

#### L'hydratation du sportif

Fiche 2

Qu'est-ce que je risque si je ne bois pas assez ?

- DE LA SENSATION DE FATIGUE
- DES PERFORMANCES
- DU RISQUE DE BLESSURES
- DE LA CONCENTRATION
- DU TEMPS DE RÉACTION
- DU RISQUE DE COUP DE CHALEUR

#### L'hydratation du sportif

Fiche 2

Comment savoir si je bois suffisamment ?

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Vérifier la couleur de vos urines, elles doivent être claires

PENSEZ À BOIRE AUSSI HORS DES TEMPS DE REPAS ET D'ENTRAÎNEMENTS

**A L'ENTRAÎNEMENT**

Le volume à boire varie beaucoup selon Le sportif, Le type d'entraînement, La température

**UN TEST SIMPLE :**

Poids Juste avant l'entraînement = Poids De la fin de l'entraînement

Ne doit pas dépasser 2% du poids de corps

VOUS SOUHAITEZ QUE L'ON VOUS AIDE À FAIRE LE TEST ? N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER