



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

27/11/2020



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Pays De La Loire
DISTRICT	Maine et Loire (49)
CLUB	RC Doué la Fontaine

		
U7/U9	U11	U14/U19
	X	

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





« Garder la ligne d'eau »

Cette action sur les règles du jeu a été réalisée lors d'un stage foot pendant les vacances de la Toussaint (le Mardi 20/10). Cette action était dirigée vers la catégorie U11.

29 enfants ont participé à cette action sur les installations du Club.

Les jeunes étaient encadrés par le responsable de catégorie, un responsable d'équipe, un dirigeant U11 et quelques U17 du club.

Nous avons remarqué en début de saison que peu d'enfants apportaient sa gourde d'eau aux séances d'entraînements, mais aussi que lorsque venait le temps de l'hydratation pendant les séances peu d'enfants prenaient ce temps pour boire.

Nous avons donc fait un rappel sur l'importance de l'hydratation.

Compétences Visées : Bien s'hydrater pour jouer

Objectif de l'Atelier : Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par le biais d'un atelier technique.

Consignes :

3 zones distinctes :

- Zone questions : zone de départ de l'atelier pour les joueurs
- Zone vrai : réponse Vrai aux questions
- Zone faux : réponse faux aux questions

Les joueurs positionnés dans la zone questions sont alignés les uns derrière les autres et possèdent chacun un ballon au pied.

L'éducateur pose une question à voix haute à tous les joueurs

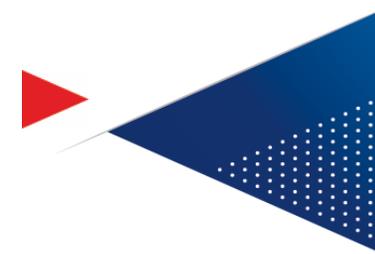
Les joueurs doivent se rendre en conduite de balle dans la zone correspondante à la bonne réponse

1pt par bonne réponse. Possibilité de mettre un parcours technique entre les zones questions et Vrai/Faux.

Durée de l'action : 30 minutes



QUIZZ – SANTE - HYDRATATION



	Questions - Vrai ou faux	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	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



27/11/2020