



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

04/05/2022



LIGUE	Pays de la Loire
DISTRICT	Maine-et-Loire
CLUB	SCG Sainte Gemmes d'Andigné

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	

Thématique		
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





BIEN S'HYDRATER POUR JOUER

- 16 joueurs - U10/U11
- Communication : Site internet du SCG
- Action réalisée au cours de la séance d'entraînement du mercredi après-midi

- Questions posées : Pourquoi/Quand/Comment/Avec quoi bien s'hydrater ?
- Réponses données par les joueurs :
 - Boire avant et après le match
 - Apporter sa gourde
 - Boire toutes les 10 minutes
 - Si on boit, pas de courbature et pas de crampe
 - Même s'il fait froid, il faut penser à boire
 - Risque de déshydratation
 - Quand on fait du sport on transpire donc on perd de l'eau donc il faut boire pour le bon fonctionnement du corps
 - Evite la gorge sèche
 - Corps et muscles en ont besoin

- Précisions apportées par l'éducateur :
 - Ne pas attendre d'avoir soif pour boire / Boire en plus grande quantité et plus régulièrement quand il fait chaud / Boire par petites gorgées / Boire avant l'effort, pendant l'effort pour réguler la température du corps et après pour récupérer et remplacer l'eau perdue, le corps étant constitué à 70% d'eau

- Petit quizz avec les enfants :
 - Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau -> VRAI
 - Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif -> FAUX
 - Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car ils risquent d'être trop lourds -> FAUX
 - L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets -> VRAI
 - L'eau maintient la température de notre corps à 37°C -> VRAI
 - L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations -> VRAI
 - Nous devons boire au moins 1,5 Litre d'eau par jour -> VRAI



PHOTO DE L'ACTION

