

### ACTION

**Nom de l'action**  
Garder la ligne d'eau

**Date de l'action**  
30/10/2024

**Public cible**  
U10-U13

**Nombre de participants**  
25

**Thème de l'action**  
Santé

**Fiches liées**

Garder la ligne d'eau

### Descriptif de l'action

Lors des stages U11-U13-U13F qui s'est tenu pendant les dernières vacances scolaires, cette action avait pour but de connaître les effets de l'eau sur notre corps. A travers un quiz avec ballon où il fallait se diriger dans la bonne zone "vrai" ou "faux" en conduite de balle.

### Photo(s)

**SANTÉ**  
**ACTION TERRAIN**  
**Garder la ligne d'eau**

U10  
U13

**Compétences visées :** Bien s'hydrater pour jouer  
**L'objectif de l'atelier :** Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

**Modélisation de l'atelier :**

Animateur

Zone questions

VRAI

FAUX

**Consignes de l'atelier :**

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
  - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
  - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

**Espace nécessaire :**

- 1/2 terrain de Football

**Encadrement souhaité :**

- 2 personnes

**Effectif idéal :**

- 10 à 12 joueurs

**Durée de l'action :**

- 15 minutes

**Matériel nécessaire :**

- Quiz - Vrai/Faux -
- Couppelles - Ballons -
- Pots - Cercceaux

**Remarques :**

- Possibilité de disposer un parcours technique entre les zones « questions » et « VRAI » / « FAUX »

