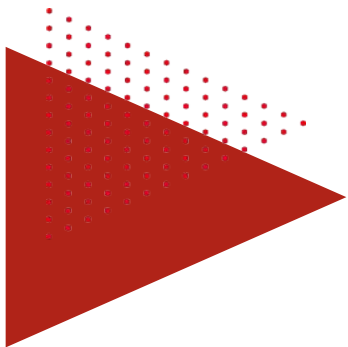




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL







FICHE
ACTION

24/09/2021



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	BRETAGNE
DISTRICT	ILLE ET VILAINE
CLUB	ESP CHARTRES DE BRETAGNE FOOTBALL

		
U6/U9	U10/U13	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	





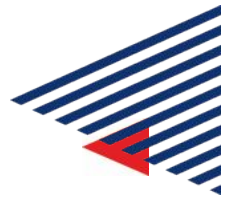
L'HYDRATATION

Pour les catégories U12 et U13, nous avons décidé d'orienter l'action PEF (Programme Educatif Fédéral) sur le thème de l'HYDRATATION. Au total, une quarantaine d'enfants étaient présent ce jour-là.

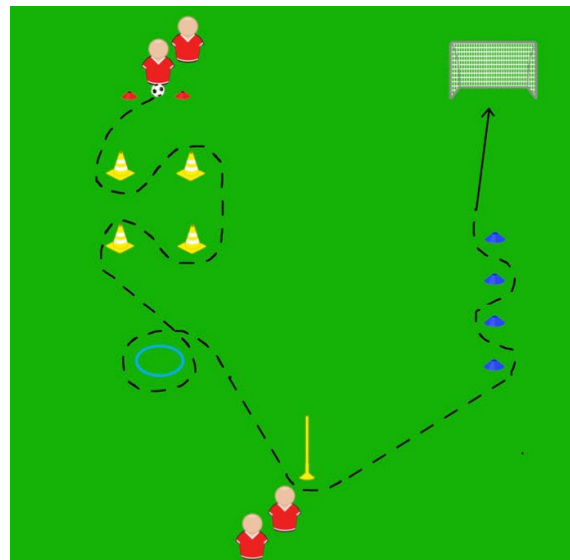
Pour faire passer le message suivant (« L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »), nous avons créé un atelier technique. Les joueurs/joueuses étaient répartis dans deux équipes. L'objectif était de finir le parcours avant son adversaire. Cela lui permettait de rapporter 1 point à son équipe. Ensuite, une question lui était posée (en lien avec l'hydratation). S'il arrivait à répondre correctement, il rapportait un 2^{ème} point à son équipe.

A la fin de la séance d'entraînement, nous leur avons distribué une fiche qui rappelait l'ensemble des informations sur l'hydratation vu lors de l'atelier technique (voir photo de l'action).

https://www.linkedin.com/posts/paul-yvoir-809b721b8_football-pef-santaez-activity-6846803322750545920-4uYR



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION



CONSEILS POUR UNE BONNE HYDRATATION

Dans la vie de tous les jours

Le matin au petit-déjeuner	À l'école	Au retour de l'école	Le soir
1	1	1	1
<ul style="list-style-type: none"> • Au petit déjeuner en + des autres boissons • Juste avant de partir 	<ul style="list-style-type: none"> • Au moins un verre à la cantine • Boire un peu à la récréation 	<ul style="list-style-type: none"> • En arrivant chez soi • En faisant les devoirs (pour lutter contre la fatigue) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pendant le dîner • Avant d'aller au lit

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

Avant l'effort	Pendant l'effort	Après l'effort

Les bonnes attitudes à adopter !

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

Le sais-tu ?
« Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale ! »