



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION



LIGUE : **LIGUE OCCITANIE**

DISTRICT : **DISTRICT GARD/LOZERE**

CLUB : **L'OLYMPIQUE CLUB REDESSANAIS**

| | | |
|--------------|----------------|----------------|
| | | |
| U6/U9 | U10/U13 | U14/U19 |
| | | |

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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





L'IMPORTANCE DE LA GOURDE & L'HYDRATATION A L'ENTRAÎNEMENT

SANTÉ

30 PARTICIPANTS

U6 à U7

15' PAR GROUPE

RESUME

Hugo CHARTON en service civique au club présente un atelier sur l'importance d'avoir sa gourde et de s'hydrater durant l'entraînement. Cet atelier fût réalisé dans la salle polyvalente du club. Divisé en 2 équipes de 5 joueurs. Avec un paquet de six cartes par équipe démontrant 6 raisons d'avoir sa gourde. Les joueurs doivent écouter l'histoire racontée par l'animateur et remettre les images dans le même ordre que les paroles de ce dernier. Voici l'histoire racontée : « Je me présente, je m'appelle Hugo et j'ai 7 ans. Aujourd'hui maman m'a acheté une gourde et m'a dit que je devais là prendre à chaque entraînement et chaque match. Elle m'a dit que ça limitait la transmission des bactéries et que ça diminuait le déchet plastique. Lorsque j'arrive à l'entraînement, mon éducateur m'explique qu'il est important de s'hydrater pour être fort durant les matchs. C'est pour cela que nous faisons des pauses toutes les quinze minutes et nous devons boire 3 petites gorgées. Je suis content d'apprendre à prendre soin de ma santé en jouant au foot. »



PHOTOS

