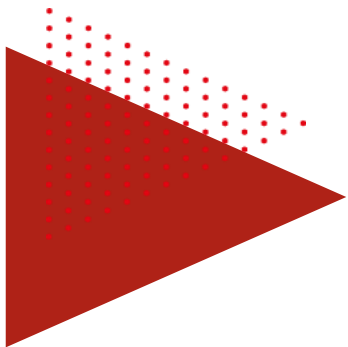





# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







15/03/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	OCCITANIE
DISTRICT	GARD
CLUB	O.ST HILAIRE LA JASSE

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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





# Quizz sur l'hydratation

Cette action a été réalisée le 15/03/2023 en début de séance d'entraînement U10/U11.  
Son objectif est de mieux connaître l'importance de l'hydratation.  
Un quizz sportif a été mis en place pour les 16 joueurs présents.

3 zones distinctes sont matérialisées :

- 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 ».

Les joueurs démarrent dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.  
Les zones « VRAI » et « FAUX » sont situées et d'autre de la zone « questions ».  
Une question est posée à l'ensemble des joueurs  
Les joueurs doivent se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.  
Les points sont attribués de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

SANTÉ // GARDER LA LIGNE D'EAU

010/011

↑ QUIZ - SANTÉ - HYDRATATION

QUESTIONS	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
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 résilient.	Faux

PEF

