



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE ACTION 2018-2019

Club	FC NIVOLET
Référent	LASSUS Cédric

Période	Début de Saison
Lieu	Stade des Barillettes

Date de réalisation	19-sept
Nbre de joueurs concernés	53

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Santé		X		
Engagement Citoyen				
Environnement				

Thématique "Règles du jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Fair-play				
Règles du jeu et arbitrage				
Culture Foot				

Intitulé de l'action	
	S'hydrater pour jouer

Personne(s) Intervenante(s)	
	Les éducateurs U10-U11

Descriptif synthétique de l'action

Les éducateurs de la catégorie U10-U11 ont organisé ce mercredi un temps d'intervention sur la nécessité de bien s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement. Ils ont expliqué aux enfants les raisons et l'importance d'une bonne hydratation pour pratiquer : - Baisse de la performance en cas de mauvaise hydratation - Risque de blessure - Mauvaise récupération Ils ont aussi présenté les attitudes à adopter pour éviter les problèmes : - Venir avec sa gourde - Boire avant d'avoir soif - Boire régulièrement et en quantité modérée

Précision sur L'utilité - L'interet - Les contraintes - Le projet de reconduction de l'action....

Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité physique engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de performance unique

Les bonnes attitudes à adopter

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

L'HYDRATATION DANS LE SPORT

NIVOLET FOOTBALL CLUB

65% d'eau

80% de nos muscles
75% de notre cerveau
80% de notre sang
70% de notre peau
20% de nos os

QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?

-1L en aliments + -1,5L en boisson = 2,5L

+1L par heure de sport
+0,5L à 1h

IMPACT DU DÉFICIT D'EAU

- 1% : performances physiques -10%, hydratation
- 2% : performances physiques -20%, hydratation, équilibre
- 4% : performances physiques -30%, hydratation, équilibre

NE BOIRE BIEN AVANT, PENDANT ET APRÈS LE SPORT à l'exception des cas particuliers. ACHETER SEULEMENT DES PRODUITS D'ÉTIQUETTE DÉFINITIVE. NE PAS BOIRE D'EAU SÈCHE LES 12 à 24 HEURES.



Les 10 aliments qui hydratent le plus

