



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE ACTION 2018-2019

Club	U S MODANE
Référent	PORTAZ SYLVAIN

Période	janv-19
Lieu	GYMNASSE DE LOUTRAZ

Date de réalisation	16/01/2019
Nbre de joueurs concernés	13

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Santé				
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	Personne(s) Intervenante(s)
Quizz et échanges sur l'hydratation du sportif	COSTA SEBASTIEN/JEREMIE FALDUZZA

Descriptif synthétique de l'action

Sous forme d'exercices, échanger et répondre à des questions sur l'hydratation des sportifs. Par l'intermédiaire d'un atelier technique le joueur doit se déplacer dans la zone 'vrai' ou 'faux', avec différentes contraintes suite aux questions de l'éducateur. L'action a été menée lors d'une séance FUTSAL pendant la trêve hivernale.

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

Bien s'hydrater pour jouer. Comprendre l'interet de bien s'hydrater avant, pendant et après un match. Nous avons constaté que bon nombres de joueurs arrivent encore sur des séances d'entrainements ou aux matchs sans gourdes et que la météo du jour pouvait influencer sur le fait de s'hydrater ou pas! (chaleur, froid, pluie). Faire changer les comportements des garçons sur une catégorie charnière pour le passage foot à 11 de compétition ou les facteurs performance et prévention de blessures du à la croissance entrent en jeu.

RETOUR EN IMAGE SUR L'ACTION



QUIZ SANTE HYDRATATION

1. Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps : **VRAI** (Radis, courge, salade, tomate, pastèque)
2. Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif : **FAUX** (quand on a soif le corps est déjà déshydraté)
3. Les sportifs ne doivent pas boire avant de jouer car cela risque de les alourdir et diminuer leur performance : **FAUX** (Pas d'eau gazeuse)
4. L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines : **VRAI**
5. L'eau maintient la température du corps à 37 : **VRAI**
6. Boire de l'eau potable provoque des maladies : **FAUX**
7. Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire : **FAUX** (Pas plus de 3 jours)
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 performant : **FAUX** (Il n'apporte aucune énergie mais plutôt des acides)
11. Faut-il manger 20min avant de jouer : **FAUX** (environ 3H avant)
12. Il faut boire toutes les 15 /20min pendant un match : **VRAI**