



VILLERS LES POTS

Octobre à Décembre

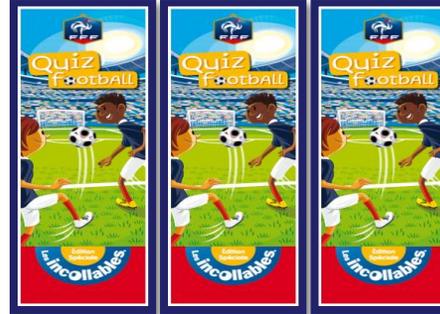
10

District

COTE D'OR

Thématique

SANTE



Nom de l'action

DEFI HYDRATATION

Résumé de l'action

Objectifs :

- Amélioration de l'hygiène de vie
- Eviter les problèmes de crampes trop récurrents

Catégorie ciblée : U18

Le défi s'est déroulé sur la première partie de saison et continuera sur toute la deuxième phase de championnat.

Les coachs ont lancé à leurs joueuses le défi de s'hydrater correctement avant et après :

- Les matchs
- Les entrainements

Le but était de boire 1,5L d'eau avant et après les entrainements et matchs afin de prévenir tout problème musculaire durant les matchs et de permettre une meilleure hygiène de vie.

Les filles ont toutes joué le jeu et des résultats positifs sont apparus pour celles sujettes aux crampes durant les matchs.