



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



18/12/2020









# AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE BOURGOGNE FRANCHE COMTE
DISTRICT	COTE D'OR
CLUB	AVENIR SPORTIF GEVREY CHAMBERTIN

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
<b>x</b>		

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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



18/12/2020



# AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



THÈME 1

Santé

Objectif :

Apprendre les fondamentaux en ce qui concerne l'hygiène de vie saine et sportive.

THÈME 3

Environnement

Objectif :

Impliquer les jeunes dans une démarche éco-citoyenne.

# S'hydrater pour jouer! Oui mais!!! privilégier une gourde



Programme Educatif Fédéral

Santé

Engagement Citoyen

Environnement

Fair Play

Règles du jeu et arbitrage

Culture Foot

**PRESERVER SON CAPITAL SANTÉ  
ET  
PROTEGEONS NOTRE PLANETE**





AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



# S'hydrater pour jouer!

**La seule boisson indispensable au sportif est l'eau.  
Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants.**

**Le sportif doit donc boire à volonté.**

**L'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.**





AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Pense à ta gourde !

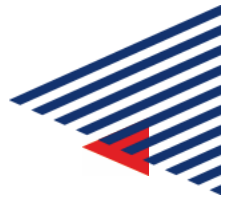
Tu sais à quel point **l'hydratation** est importante chez un sportif surtout pendant l'effort.

**Donc pense toujours à apporter ta gourde !**



Pour **le bien de la planète** également, **privilégie une gourde** que tu peux réutiliser autant de fois que tu le souhaites plutôt qu'une bouteille en plastique.





## Quand-est-ce que je m'hydrate?

- 🌱 Avant l'effort : pour préparer l'effort
- 🌱 Pendant l'effort : pour réguler la température du corps
- 🌱 Après l'effort : pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration

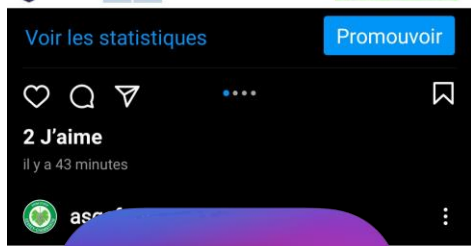
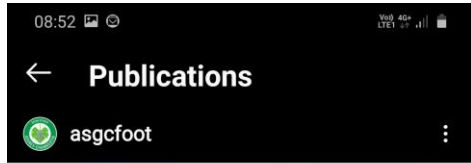


«Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale!»

«On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées»



# AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



07:38

← Voir les statistiques

Pages

Asgc Foot

Total des personnes touchées: 139

139	0
Organique	Payé

Réactions, commentaires et partages

Réactions, commentaires et partages au total: 3

3	0	0
Réactions	Commenter	Partager

Clics

Total des clics: 3

3	0
Clics sur un lien	Autre clic

ASGCGEVREY.FOOTEO.COM

**S'HYDRATER!!!** 🏆 🗣️ Santé et environnement ASGC 🗣️ 🏆

3 J'aime

Commenter Partager

139 personnes touchées >

Boost indisponible

CRÉER UNE PUBLICATION



<https://asgcgevrey.footeo.com>

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

CONVOICATIONS - EQUIPES - PRESENTATION CLUB - RESULTATS/GLASSEMENTS - SECTION SPORTIVE - PROG. EDUCATIF FEDERALE

ST JEAN LOSN... - SENIORS A D1 - SEMUR EPOISSES

13 DEC. 2020 - CHAMPIONNAT

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

**S'hydrater pour jouer! Oui mais!!! privilégier une gourde**

Programme Educatif Fédéral

PRESERVER SON CAPITAL SANTE ET PROTEGEONS NOTRE PLANETE

PROCHAINS EVENEMENTS

Aucun événement

MATCHS

SENIORS A D1 - D1 DISTRICT

13 DEC. ST JEAN L... - SENIORS A D1

31 JANV. SENIORS ... - 31 JANV. SENIORS A D1

SENIORS B D2 - D2 DISTRICT