



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
x		

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	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



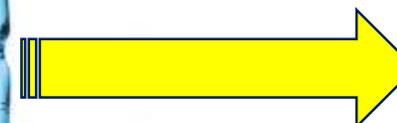
Pense à ta gourde !

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

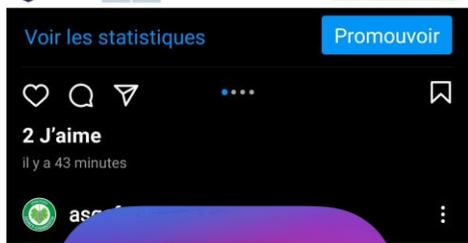
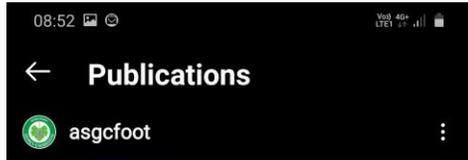


«Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale!»

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



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



07:38

← Voir les statistiques

Pages

Asgc Foot

Personnes touchées

Total des personnes touchées 139

139 Organique 0 Payé

Réactions, commentaires et partages

Réactions, commentaires et partages au total 3

3 Réactions 0 Commenter 0 Partager

Clics

Total des clics 3

3 Clics sur un lien 0 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 - D1 DISTRICT

31 SENIORS... 31 JANV. SENIORS B D2 - D2 DISTRICT