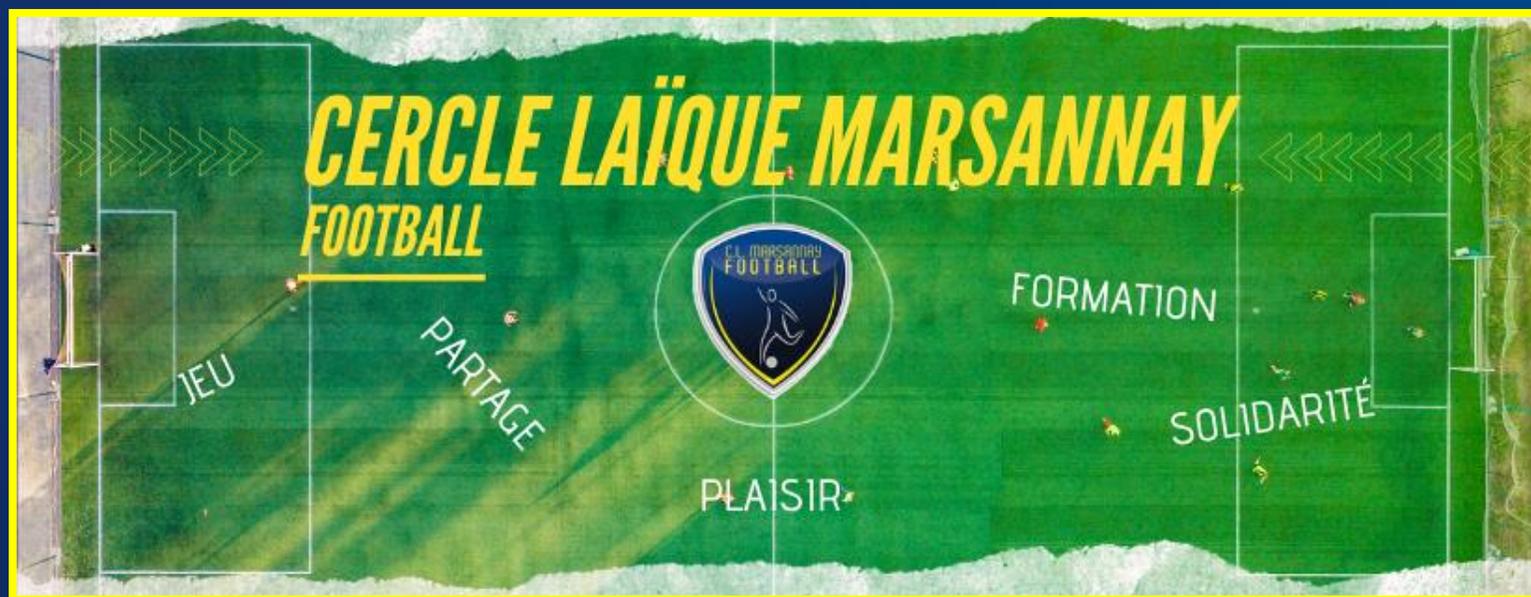




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION PEF



10/03/2021

LIGUE	LIGUE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE
DISTRICT	DISTRICT CÔTE D'OR
CLUB	CERCLE LAÏQUE MARSANNAY FOOTBALL

		
U6 / U9	U10 / U13	U14 / U19
X		

Choix de la thématique		
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	



BIEN S'HYDRATER POUR JOUER

S'HYDRATER :

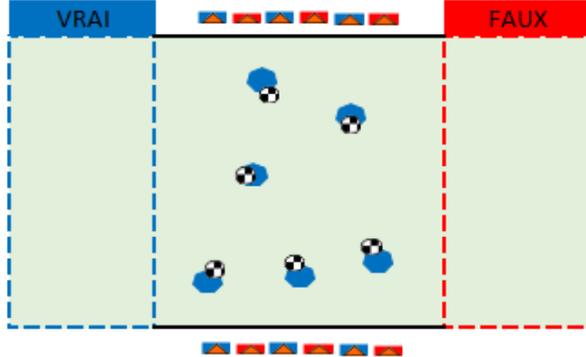
- AVANT ✓
- PENDANT ✓
- APRES ✓

FOOTBALL = EFFORT :

- ↗ FATIGUE = ↘ PERFORMANCE
- ↘ HYDRATATION = ↗ BESOIN EN EAU

SANTÉ
ACTION TERRAIN
Garder la ligne d'eau

Compétences visées : Bien s'hydrater pour jouer
L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

Exercice Technique	Objectifs : PEF - S'hydrater pour jouer	Durée	VRAI  FAUX	Variables
	Consignes : 2 zones latérales : Réponses "VRAI" ou "FAUX" 1 zone central de conduite de balle + coupelles bleues ("VRAI") ou rouges ("FAUX")	15'		
	But : Répondre à la question en allant prendre la coupelle de bonne couleur et l'emporter dans la bonne zone selon la réponse	Joueurs		Méthode Pédagogique
		6		DIRECTIVE
		Espace		Expliquer - Démontrer - Faire répéter
	15 x 25		Veiller à ...	
			Démontrer - Corriger - Valoriser - Encourager - Animer	
			Points - Plaisir - Concentration	
			Identifier l'espace - Règles	



BIEN S'HYDRATER POUR JOUER

- Il faut boire au moins une bouteille d'eau par jour ✓ : idéalement boire 1,5L d'eau par jour
- Les boissons sucrées sont idéales pour les entraînements ✗
- Boire régulièrement de l'eau permet de rester en bonne santé ✓
- Il faut boire de l'eau même lorsque l'on a pas soif ✓
- L'eau glacée est ce qu'il y a de mieux pour un entraînement ✗ : l'eau doit être consommé si possible à température ambiante
- Il ne faut pas boire avant de faire du sport car ça empêche de courir vite ✗ : Boire avant l'entraînement permet de préparer le corps à la déshydratation de l'effort
- Ne pas boire d'eau régulièrement peut provoquer des maladies ✓
- En hiver, comme il ne fait pas chaud, pas besoin de boire ✗ : en hiver, comme en été, on transpire, il faut donc boire



BIEN S'HYDRATER POUR JOUER

