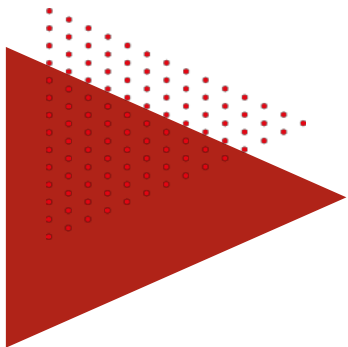




# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







12/11/2020



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
<b>LIGUE</b>	Pays de la Loire
<b>DISTRICT</b>	Mayenne
<b>CLUB</b>	AS Martigné-sur-Mayenne

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

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	





# S'HYDRATER POUR BIEN JOUER

Catégories U11 et U13

16 participants

Animation incluse dans le programme du stage des vacances de la Toussaint

Lors du stage U11-U13 de la Toussaint (2 jours), les 16 stagiaires ont participé à une action sur le thème "S'HYDRATER POUR BIEN JOUER".

La séance s'est déroulée de cette façon :

- 1- Les joueurs ont dressé la liste des boissons qu'ils consomment au quotidien.
- 2- Ils ont ensuite proposé plusieurs classements possibles pour ces boissons en présentant leurs caractéristiques (sucre, gaz, additifs...)
- 3- L'éducateur a présenté aux jeunes des méfaits de ces différentes boissons et les conséquences d'une consommation excessive pour leur faire comprendre que la seule boisson indispensable est l'eau.
- 4- Comme précédemment, les jeunes se sont exprimés sur leur façon de boire (quand ? comment ? Pourquoi?)
- 5- L'éducateur , à l'aide d'un support visuel (dont la fiche "bien boire c'est essentiel") leur a apporté toute les informations nécessaires.
- 6- Bilan oral des éléments retenus + envoi par mail de la fiche bilan

