



582652 - F.C. COTEAUX DU VIGNOBLE

Garder la ligne d'eau

ACTION

Nom de l'action

Garder la ligne d'eau

Date de l'action

27/09/2023

Public cible

U6-U9

Nombre de participants

45

Thème de l'action

Santé

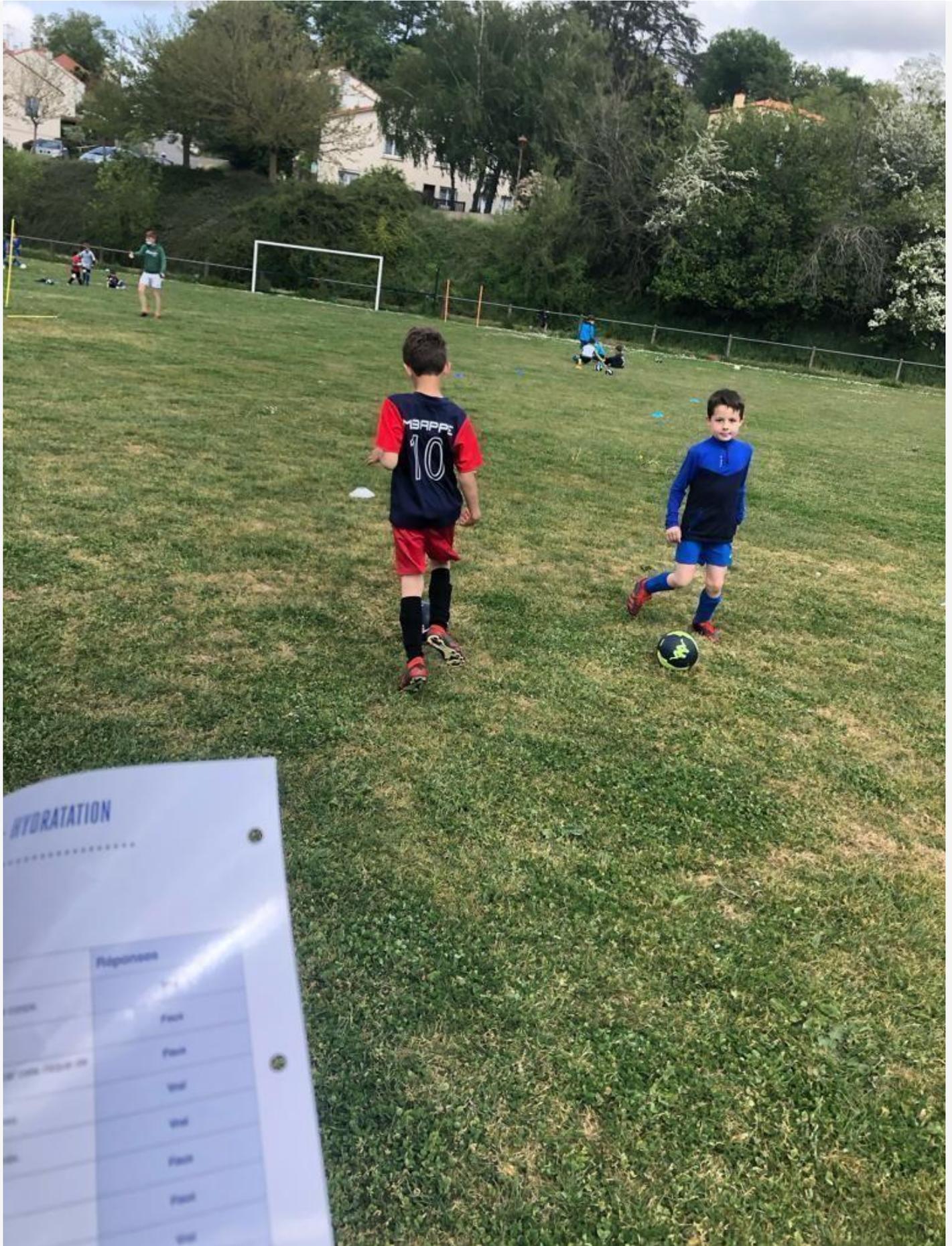
Fiches liées

Garder la ligne d'eau

Descriptif de l'action

Le 27/09/2023, nous avons effectué l'action "garder la ligne d'eau" avec les U8/U9 lors d'un entraînement de début de saison. Chacun pour soi, avec une zone centrale pour la conduite de balle et une zone "vrai" et une zone "faux". À l'annonce de la question, le joueur devait aller avec son ballon en conduite de balle dans la bonne zone. Toutes les questions ont été posées. Cela a permis aux enfants de comprendre l'importance d'une bonne hydratation.

Photo(s)



HYDRATATION

Réponses

	Réponses
	Non
	Peu
	Peu
	Non
	Non
	Peu
	Peu
	Non

QUIZ - SANTE - HYDRATATION

Questions - Vrai ou faux	Réponses
1 Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2 Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3 Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4 L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5 L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.	Vrai
6 Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7 L'homme peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8 L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9 Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10 Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux