

# SANTE ACTION TERRAIN

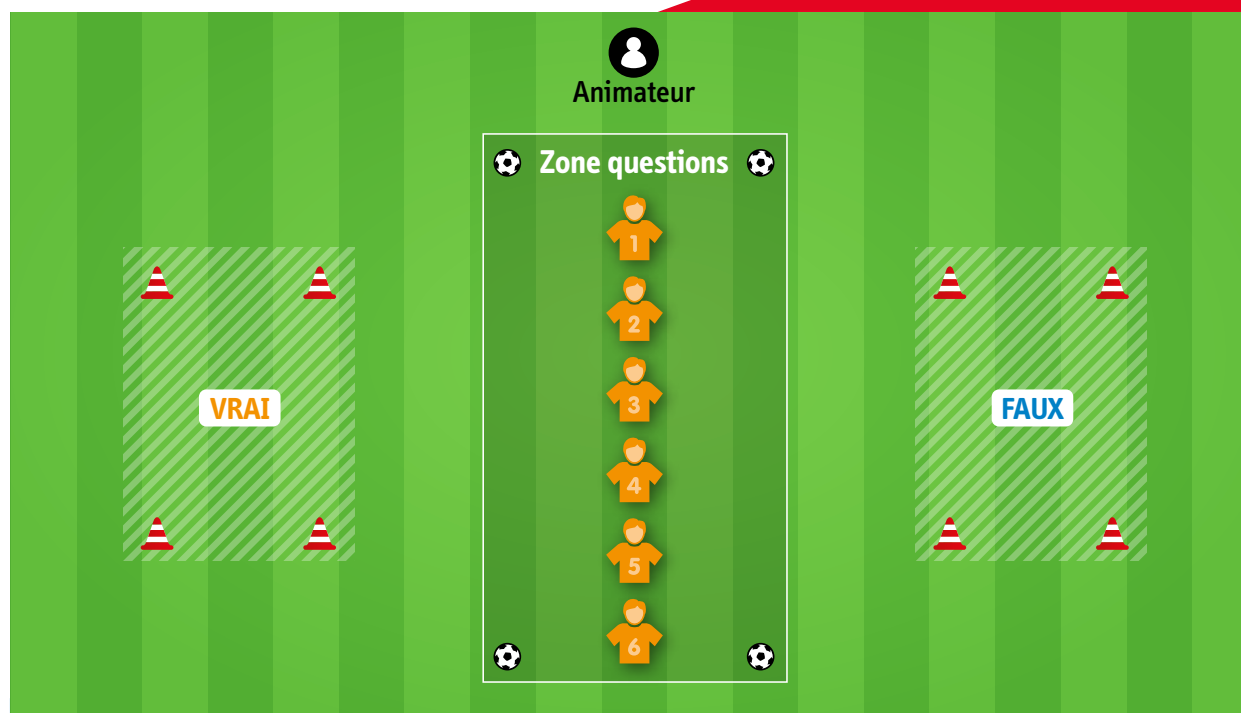
## Garder la ligne d'eau

U10  
U13

**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

### Modélisation de l'atelier :



### Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
  - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
  - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
  - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

#### Espace nécessaire :

1/2 terrain de Football

#### Encadrement souhaité :

2 personnes

#### Effectif idéal :

10 à 12 joueurs

#### Durée de l'action :

15 minutes

#### Matériel nécessaire :

Quiz « Vrai/Faux » -

Couppelles - Ballons -

Plots - Cerceaux

#### Remarques :

Possibilité de disposer un parcours technique entre les zones « questions » et « VRAI » / « FAUX »

Possibilité d'organiser l'atelier par équipe.

# QUIZ - SANTE - HYDRATATION



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