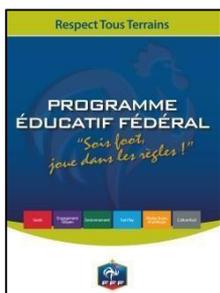




## LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



NOM DU CLUB OU DE LA SECTION SPORTIVE :  
**FOOTBALL CLUB DE CHARVIEU-CHAVAGNEUX**



**2017-2018**

Référent P.E.F. (Élu du club) : ZULIANI Jean-Luc

Référent P.E.F. (Technicien du club) : GARCIA Geoffrey

Mail : [jean-luc.zuliani@orange.fr](mailto:jean-luc.zuliani@orange.fr)

Mail : [garcia.geoffrey.gg@gmail.com](mailto:garcia.geoffrey.gg@gmail.com)



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



## THÉMATIQUE : SANTE

### NOM DE L'ACTION : S'hydrater pour jouer

#### OBJECTIF

Sensibiliser les joueuses à l'importance d'avoir une bonne hydratation lorsque l'on pratique une activité sportive régulièrement

#### DESCRIPTIF

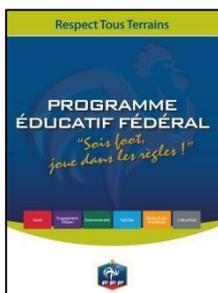
A l'aide de la fiche « Bien boire c'est essentiel », nous avons tout d'abord questionné et laissé les joueuses répondre à la question « Pourquoi est-il important d'avoir une bonne hydratation lorsque l'on joue au football ? ». Ensuite, nous avons complété leurs réponses en reliant l'hydratation à la performance et aux blessures. Enfin, les joueuses ont évoqué des solutions pour avoir la meilleure hydratation possible, ce qui a permis de créer une routine. Ainsi, toutes les filles doivent avoir leurs gourdes et boire lors des temps de pause en quantité modérée et également boire après l'effort pour faciliter la récupération.

Date et lieu : 6/12/2017 à Charvieu Chavagneux

Action **ponctuelle** / annuelle

Catégorie(s) concernée(s) : U10/U11F

Nombre de participants : 8





## RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :

