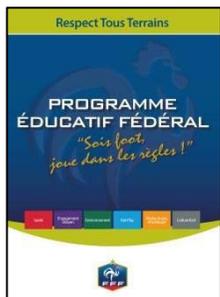




# LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



## NOM DU CLUB OU DE LA SECTION SPORTIVE : US LA MURETTE



**S'hydrater pour jouer** U10 U13

**Constat et enjeux :**  
Le soleil rend indispensable au sportif et l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif jeune doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.

**Mission de l'éducateur :**  
Sensibiliser les jeunes footballeurs à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique.

**Propositions de messages clés :**  
« Vous devez continuer avec la grande personnalité »  
« L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »  
« On l'aerbte toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

**Recommandation :**  
Faire passer ces messages au début d'un entraînement.

**Fiche de référence :**  
« Bien boire, c'est essentiel »

THÈME SANTÉ APPRENDRE À PRENDRE SON CAPITAL SANTÉ 1 01



**le respecte mon éducateur mes partenaires** U6 U9

**Le respect, c'est :**

- Interpeller l'éducateur à la fin de la communication en levant la main.
- Accepter les décisions prises par mon éducateur (ex. composition d'équipe, choix tactiques...)

**Respecter ses partenaires, c'est :**

- Encourager ses partenaires : applaudir, applaudir, applaudir. Seul contre son camp, passe rapide etc...)
- Ne pas prononcer des mots grossiers à leur égard.
- Ne pas devenir ses partenaires lorsque mon éducateur prend la parole.

THÈME FAIRE PLU/ RESPECTER TOUS LES ACTEURS DU JEU 4 01

Référent P.E.F. (Élu du club) : Pascal Carret

Mail : [pascal.carret@orange.fr](mailto:pascal.carret@orange.fr)

Référent P.E.F. (Technicien du club) : Cyril Martin

Mail : [cyril.martin38@hotmail.fr](mailto:cyril.martin38@hotmail.fr)



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**THÉMATIQUE :** Santé

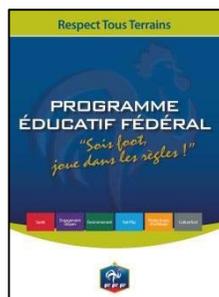
**NOM DE L'ACTION :** Réflexion sur l'importance de l'hydratation

**OBJECTIF**

Sensibiliser les joueurs sur l'importance de s'hydrater dans la pratique sportive

**DESCRIPTIF**

Lors d'une séance d'entraînement annulée à cause des intempéries, le groupe U10-U11 a pu mener en salle une réflexion autour de l'importance de l'hydratation, dans la pratique sportive comme en dehors.



2017-2018

Date et lieu : 24/01/2018 à La Murette    Action ponctuelle

Catégorie(s) concernée(s) : U10/U11    Nombre de participants : 36



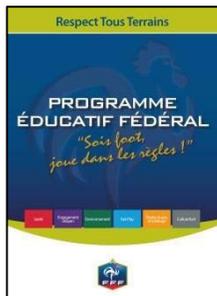
LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

L'AMOUR DU JEU

*"Sois foot, joue dans les règles !"*



RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :



2017-2018