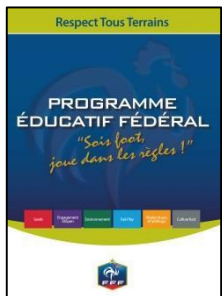




LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



NOM DU CLUB OU DE LA SECTION SPORTIVE :
US REVENTIN



Référent P.E.F. (Élu du club) : DANCETTE Nicolas

Mail : nico.dancette@hotmail.fr



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

THÉMATIQUE : **SANTÉ**NOM DE L'ACTION : **APPRENDRE A PRESERVER SON CAPITAL SANTE**

OBJECTIF

- S'hydrater pour jouer
- Adapter son sommeil à l'activité
- Prendre une douche après l'effort

DESCRIPTIF

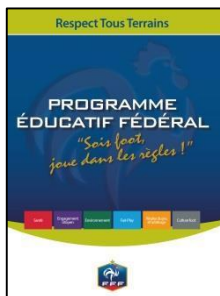
A l'occasion du stage de foot U11 et U13 du 9 au 13 Avril 2018 qui avait pour thème cette année la Santé dans le sport, nous avons sensibilisé les joueurs à la nécessité de : **s'hydrater pour jouer** (boisson indispensable au sportif : l'EAU. Boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique).

S'alimenter pour jouer (éviter les aliments et boissons trop sucrés : sodas, gâteaux, bonbons... Manger sainement et régulièrement tout au long de la journée).

Prendre une douche après l'effort et **adapter son sommeil à l'activité** (transmettre les bases d'une hygiène de vie saine : sommeil, propreté et alimentation). Les joueurs ont pu vérifier tout cela sur leur semaine de stage.

Date et lieu : REVENTIN le 13 Avril 2018 **Action ponctuelle**

Catégorie(s) concernée(s) : U11 et U13 **Nombre de participants :** 36 JOUEURS





RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :

