



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club (US Aigrefeuille)

Date (05/10/2017)

Nb participants (50)

District

Charente Maritime

Thématique

Santé



Nom de l'action

S'hydrater

Résumé de l'action

La semaine 38 les U10 à U13 garçons ont été sensibilisé sur l'hydratation et la prise d'une douche après l'effort. Par petits groupes d'une dizaine d'enfants, une maman est venue leur expliquer les bienfaits de l'hydratation et de la douche après l'effort.

Pour l'hydratation: à l'aide d'un support visuel et d'une bouteille d'eau elle leur a expliqué la nécessité de s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

Pour la douche: elle leur a demandé si tous prenaient une douche à la fin des séances et après les matchs et si cela n'était pas le cas, quelle en était la/les raison(s). Pour chaque raison celle-ci leur a soumi une idée pour que les enfants changent leur comportement.

Pour conclure, la maman les a interrogé sur le comportement des joueurs professionnels quant à l'hydratation et à la prise de douche. Tous affirment que les professionnels boivent avant, pendant et après l'effort et qu'ils se douchent toujours après leur sport. Elle a donc dit aux enfants que sur ces 2 comportements ceux-ci pouvaient imiter leurs stars du ballon rond à chaque instant.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



L'HYDRATATION DANS LE SPORT



=



80% de nos muscles
75% de notre cerveau
80% de notre sang
70% de notre peau
20% de nos os

QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?



IMPACT DU DÉFICIT D'EAU

pour 10 kg
1% = 0,1L

-1% du poids du corps

- » performances physiques -10%
- » appétit
- » thermo-régulation

-2% du poids du corps

- » performances physiques -20%
- » fonctions cognitives
- » résultats scolaires

-4% du poids du corps

- » performances physiques -50%
- » irritabilité
- » hyperactivité

TU DOIS BOIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LE SPORT SI TU VEUX ÊTRE AU TOP DE TA FORME.

AVOIR SOIF C'EST DÉJÀ LE SIGNE D'UN MANQUE D'EAU ALORS N'ATTEND PAS POUR BOIRE.

LE BON RÉFLEXE EST DE BOIRE ENTRE 100 ET 200 ML D'EAU TOUTES LES 15 à 20 MINUTES.