PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :	LIGUE OCCITANIE DE FOOTBALL
District :	District de l'Ariège de Football
Club :	Entente Football SPAM

U6 U9 ☐ | U10 U13 ☑ | U14 U19 ☐

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

☑ Santé | ☐ Engagement citoyen | ☐ Environnement | ☐ Fair-Play | ☐ Règles du jeu et arbitrage | ☐ Culture foot

Nom de l'Action :	GARDER LA LIGNE D'EAU

PHOTO DE L'ACTION

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

Sur http://spam.footeo.com :

Les **CITROUILLES** contre les **FANTOMES** !!!

C'était la thématique de cette soirée de vacances avec deux activités du Programme Éducatif Fédéral.

Les points travaillés sur la santé :

Hydratation sous forme de jeux et quiz.

Pour conclure, les **fantômes** auront gagné le match contre les **Citrouilles** sans vraiment les faire trembler...

RÉSUMÉ DE L'ACTION

En fond de fête d'Halloween, nous avons sensibilisé les enfants sur l'importance de l'hydratation chez soi, mais surtout autour et pendant l'activité sportive. Eviter donc les bonbons et les sodas pendant l'activité, penser à boire à chaque pause dédiée à cela, même si l'on n'en a pas forcément envie. Le quizz a été réalisé avec une confrontation avec départ dos à dos (pour ne pas copier) , suivi d'un slalom avec tir au but pour valider la réponse.