



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue : LIGUE OCCITANIE DE FOOTBALL

District : DISTRICT DU GERS

Club : ASFLS



CHOIX DE LA THÉMATIQUE



Nom de l'Action : S'hydrater pour jouer

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION



Objectifs : sensibiliser les jeunes licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique.

Description : intervention en début de séance sur l'importance de l'eau dans le cadre du sport, l'impact sur les performances physiques, la déshydratation. Rappel des règles de fonctionnement des gourdes : chacun la sienne. Explication sur le temps de travail et le temps de repos avec hydratation.

