

S'hydrater pour jouer



Constat et enjeux :

La seule boisson indispensable au sportif est 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 licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique



Propositions de messages clés :

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête 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 ! »

S'hydrater pour jouer



Constat et enjeux :

La seule boisson indispensable au sportif est 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 licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique



Propositions de messages clés :

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête 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 ! »

Bien boire c'est essentiel

U10
U13

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

Les bonnes attitudes à adopter

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire

Je bois davantage s'il fait chaud

Je bois de l'eau à température ambiante

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration



Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »