



## Fiche Action PEF – U9 U10 U11

### SANTÉ – Action terrain

- . Compétences souhaitées : s'hydrater efficacement pour jouer
- . Objectif de l'atelier : sensibiliser les joueurs sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique

#### Organisation de l'atelier :



Réaliser le tour  
du cerceau

Slalom

« Départ »  
Haie haute



BUT

#### Consignes de l'atelier :

- . Par équipes, vous répondrez aux questions suivantes en levant la ou les bonnes pancartes correspondantes à la réponse. Vous vous concerterez avant avec votre équipe, et celui qui passe donnera votre réponse.
- . Attention, à chaque mauvaise réponse, un handicap vous sera imposé lors de votre passage sur l'atelier technique (slalom plus élargi, seulement pied faible ou semelle).
- . Chaque bonne réponse vous fera gagné un point, ainsi que le premier à marquer.

#### Résumé de la séance :



- Les joueurs ont assimilés la nécessité de s'hydrater au quotidien, et pendant l'effort physique.
- Ils sont restés très à l'écoute, et impliqué dans le débriefing des informations apportés pendant l'atelier.

## Quiz HYDRATATION U9-U10-U11

- . Mon corps est constitué d'eau à environ combien de % ?  
A - 30%      **B - 65%**      C - 90%
- Dans les organes surtout les poumons – les sang, les reins et les muscles
- . Pendant l'activité physique, comment mon corps élimine-t-il l'eau ?  
**A - Respiration et transpiration**  
B - Il n'élimine pas d'eau pendant l'effort  
C - Vaporisation et respiration
- . Quelle quantité d'eau est-il conseillé de boire par jour ?  
A - 1L      **B - 1,5L**      C - 2L

- . Dois-je attendre d'avoir soif pour boire ?  
A - Oui sinon mon corps n'en a pas besoin  
**B - Non, car sinon la déshydratation a déjà commencé, et donc mal à la tête, remplacer l'eau perdu**

- . Lequel de ces 2 aliments contient le plus d'eau ?  
A - **Orange** / B- Chocolat  
A - Banane / B - **Concombre**  
A - **Pomme** / B - Viandes  
A - Pain / B - **Tomates**

Les fruits et les légumes contiennent le plus d'eau

Les produits céréaliers, le beurre en contiennent peu

Le riz, les pâtes, la semoule n'en contiennent presque pas, mais avec leur cuisson, cela augmente leur teneur en eau.

- . Est-il utile de boire avant et pendant l'effort ?  
**A - Oui toute la journée, et également pendant l'effort physique pour éviter la déshydratation et remplacer l'eau perdu pendant l'activité.**  
B - Non, il suffit de boire une fois l'entraînement terminé
- . Si je ne m'hydrate pas assez, quelles sont les conséquences sur mon corps ?  
**A - Douleurs musculaires**  
**B - Crampes et migraines**  
C - Aucune

- . Pourquoi je transpire pendant l'effort ?  
A - Car j'ai bu trop d'eau  
**B - Car l'activité physique augmente la température de notre corps, et donc pour éliminer la chaleur accumulée par les muscles, comme un liquide de refroidissement.**  
C - Car j'ai bu avant l'activité physique et donc mon corps n'en avait pas besoin

- . Combien de jours peut-on vivre sans boire ?  
A - Autant de jours que l'on veut  
B - Pas un seul jour sans boire d'eau  
**C - 3 jours mais avec des conséquences comme des étourdissements, crampes...**

- . Quand faut-il boire pendant l'effort ?  
A - Seulement à la fin de la séance  
B - Seulement en début de séance  
**C - Toutes les 20min - c'est à dire entre chaque atelier**