



521594 - F.C. SEICHAMPS

L'hydratation

ACTION

Nom de l'action

L'hydratation

Date de l'action

16/02/2024

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

16

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Notre volontaire et les éducateurs de la catégorie U10-U11, ont décidé de mettre en place un carnet de bord. Il permettra aux jeunes de connaître les leviers permettant une meilleure performance les week-end. Ainsi, l'hydratation est le premier levier que notre volontaire a présenté aux enfants. Pour cette action, notre volontaire est venu éclaircir sur le fonctionnement de notre corps lors de la pratique sportive et notamment sur l'apport hydrique nécessaire en pratique. Nous avons dans un premier temps expliqué que le corps est composé d'environ 65% d'eau et que l'eau est essentiel au bon fonctionnement des muscles. Dans un second temps, nous avons clarifié la nécessité de l'apport en eau dans la journée et pendant l'effort, et par la perte d'eau dû à la sudation lors des entraînements. Le but était de faire comprendre aux joueurs l'importance des apports hydriques pour pouvoir être plus performant.

Photo(s)





FC Seichamps Daily

ART.11

-Santé-

16 FÉV. 2024

L'hydratation

Notre volontaire et les éducateurs de la catégorie U10-U11, ont décidé de mettre en place un carnet de bord. Il permettra aux jeunes de connaître les leviers permettant une meilleure performance les week-end. Ainsi, l'hydratation est le premier levier que notre volontaire a présenté aux enfants.

Pour cette action, notre volontaire est venu éclaircir sur le fonctionnement de notre corps lors de la pratique sportive et notamment sur l'apport hydrique nécessaire en pratique.



Nous avons dans un premier temps expliqué que le corps est composé d'environ 65% d'eau et que l'eau est essentiel au bon fonctionnement des muscles. Dans un second temps, nous avons clarifié la nécessité de l'apport en eau dans la journée et pendant l'effort, et par la perte d'eau dû à la sudation lors des entraînements.

Le but était de faire comprendre aux joueurs l'importance des apports hydriques pour pouvoir être plus performant.