

BIEN BOIRE C'EST ESSENTIEL



AOÛT 2023
U6-U7
U8-U10F



Lors d'une séance, en salle par faute de beau temps, nos jeunes licencié(e)s ont eu une intervention sur l'importance de l'hydratation.

Dans un premier temps, les enfants ont vu les bonnes attitudes à adopter : ne pas attendre d'avoir soif pour boire, boire davantage s'il fait chaud, boire de l'eau à température ambiante.

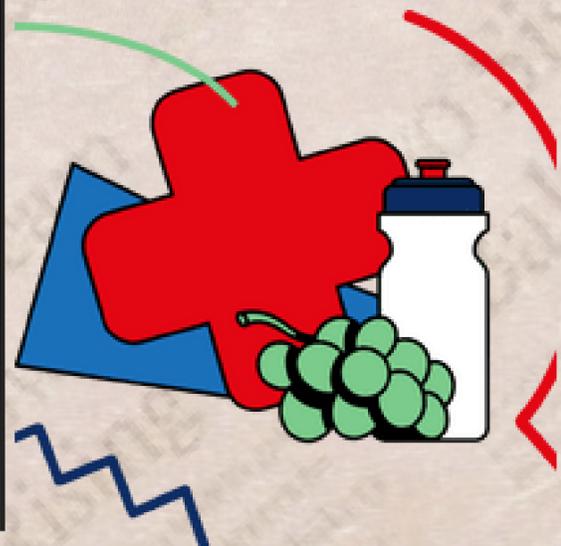
Dans un deuxième temps, l'importance de boire avant pendant et après l'effort. Très grand nombre néglige malheureusement cette importance.

Dans un dernier temps ils ont pris conscience que leur corps est composé majoritairement d'eau soit 80%, d'où l'importance de l'hydratation.

Le but de cette intervention est de montrer l'importance de l'hydratation. Trop grand nombre de nos licenciés négligent les temps de pause pour boire. Chaque enfant est dans l'obligation de venir en séance et en match avec une gourde et de boire même s'ils n'ont pas soif lors des pauses boissons.

Le CS Blénod s'investit auprès de ses licenciés aussi bien dans le sportif que dans l'éducatif à travers le Programme Educatif Fédéral

SANTÉ





BIEN BOIRE C'EST ESSENTIEL

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

- 1 | Je n'attends pas d'avoir soif pour boire.
- 2 | Je bois davantage s'il fait chaud
- 3 | 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 ! »

”