



517676 - U.S. LEXY

Hydratation et Déshydratation

ACTION

Nom de l'action

Hydratation et Déshydratation

Date de l'action

12/03/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

15

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Garder la ligne d'eau

Descriptif de l'action

J'ai mis en place une action sur le thème de l'eau. Sous forme d'un relais, avec plusieurs questions sur le thème de l'eau. Observation : Les deux équipes mises en places ont très bien compris l'exercice et sur ce que je voulais les amener. Pour qu'ils puissent le faire correctement j'avais demandé à chaque joueur de ramener leur bouteille d'eau. Pour complexifier et qu'ils permettent de s'hydrater directement avec leur bouteille, je leur demandais de faire intensément l'exercice pour qu'ensuite sur leur temps de repos ils puissent aller boire aussi. Ils comprennent alors l'importance de l'hydratation pendant une séance d'entraînement et même en dehors des entraînements.

Commentaire

Action menée par le volontaire du SERVICE CIVIQUE : Mathéo Messuwe

Photo(s)

