



516287 - G.S. VEZELISE

Hydratation et Douche U13

ACTION

Nom de l'action

Hydratation et Douche U13

Date de l'action

11/10/2024

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

15

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

S'hydrater pour jouer

Prendre une douche après l'effort

Descriptif de l'action

Aujourd'hui j'ai décidé d'aborder ce thème car comme je leur ai expliqué, pour l'hygiène vous venez avec des affaires propres et vous allez les salir après le match car vous ne vous lavez pas, en plus de ça, ça fera une machine en moins pour les parents et pour l'écologie c'est tout de même important. Pour l'hydratation j'ai remarqué que ce soit à l'entraînement ou en match qu'ils ne vont pas souvent boire d'eau alors que c'est très important je leur ai donc expliqué qu'il fallait en boire 2L d'eaux par jour, et que c'était important que ça soit pour leur croissance ou encore la récupération. Nous en avons ensuite un peu discuté et ils m'ont posé des questions.

Commentaire

« réalisé par un volontaire en service civique » PEF classique

Photo(s)

