



CATEGORIE

U10-U11

Bien s'hydrater pour jouer !

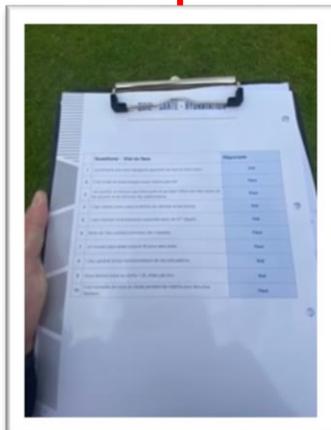
SANTE

« Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique »

Au programme de l'après-midi du 20 Octobre nos jeunes u10-u11 ont pu se concentrer sur l'hydratation en tant que sportif !

Au programme de la séance, un atelier était dédié à « Bien s'hydrater pour jouer ! »

Les joueurs avaient chacun un ballon dans une zone délimiter ou ils étaient en conduite de balle, 2 zones étaient tracées sur les côtés, 1 zone verte (vrai) et 1 zone rouge (faux). L'éducateur posait une question et les joueurs devaient se rendre dans la zone pensant être la bonne réponse. A la suite de ça, l'éducateur annonçait la réponse et expliquait celle-ci et attribuait 1 point aux ayant eu la bonne réponse.



70% de bonnes réponses sur l'ensemble du groupe.

Ramener vos gourdes à chaque séances.

D'après BIDANEL Louis, animateur de l'atelier