



U10
U13

S'hydrater pour jouer

Constat et enjeux :

La seule boisson indispensable au sportif est l'eau. Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le sportif jeune doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.



Mission de l'éducateur :

Sensibiliser les jeunes licenciés à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique



Propositions de messages clés :

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

Recommandation :

Faire passer ces messages au début d'un entraînement

Fiche de référence :

- « Bien boire, c'est essentiel ! »