



Description de l'action

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

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.

Je n'attends pas d'avoir soif pour boire.

Je bois d'avantage s'il fait chaud

Je bois de l'eau à température ambiante

"Sois foot, joue dans les règles !"



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION



S'HYDRATER POUR JOUER

Objectif : Expliquer au jeunes footballeurs que l'activité physique engendre des pertes hydriques



SANTÉ - 28/09/2022 - U11-U13

