

FEUILLE DE RENCONTRE U13 – Phase 1 – Niveau 1
Samedi 16 octobre 2021

Emplacement étiquette match

Nom de l'arbitre :

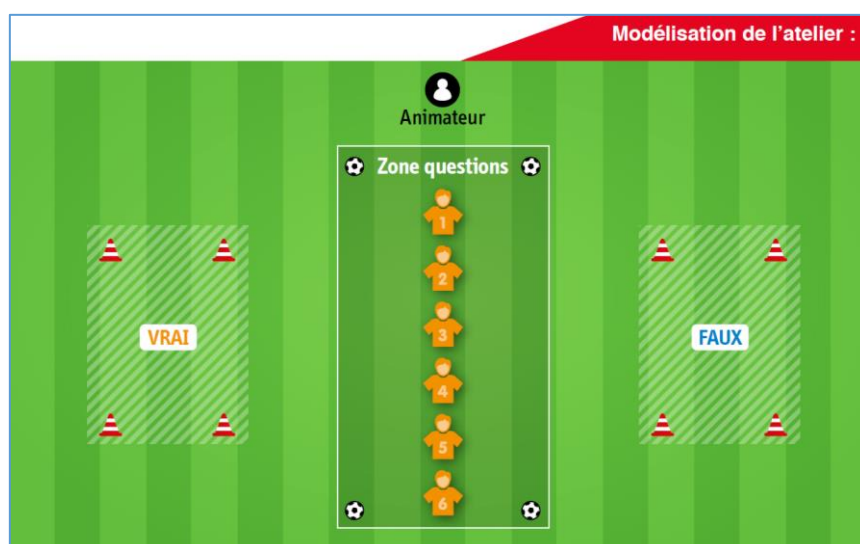
Signature :

Samedi 16 octobre 2021 : Jeu du programme éducatif (page 11 du classeur) à réaliser avant le match



Compétences visées : Bien s'hydrater pour jouer

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser sur l'hydratation du sportif par l'intermédiaire d'un atelier technique



Consignes de l'atelier :

- Matérialiser 3 zones distinctes :
 - La zone « questions » : c'est la zone de départ de l'atelier
 - La zone « VRAI » : c'est la zone de réponse « VRAI »
 - La zone « FAUX » : c'est la zone de réponse « FAUX »
- Positionner les joueurs dans la zone « questions », ballon au pied, alignés les uns derrière les autres, face à l'éducateur.
- Matérialiser les zones « VRAI » et « FAUX » de part et d'autre de la zone « questions ».
- Poser une question à l'ensemble des joueurs.
- Demander aux joueurs de se rendre, ballon au pied, dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 par bonne réponse.

Le protocole fair-play est à effectuer AVANT et APRES la rencontre.

Après les rencontres, pendant le goûter des enfants, remplir la feuille de plateau en présence de tous les éducateurs.

Cette feuille est à renvoyer au DOF dans les 24 heures qui suivent le plateau par le club recevant.

QUIZ - SANTE - HYDRATATION



| | Questions - Vrai ou faux | Réponses |
|----|--|-----------------|
| 1 | Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps. | Vrai |
| 2 | Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif. | Faux |
| 3 | Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance. | Faux |
| 4 | L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines. | Vrai |
| 5 | L'eau maintien la température corporelle atour de 37° degrés. | Vrai |
| 6 | Boire de l'eau potable provoque des maladies. | Faux |
| 7 | Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire. | Faux |
| 8 | L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations. | Vrai |
| 9 | Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour. | Vrai |
| 10 | Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant. | Faux |

| EQUIPE : | | | | EQUIPE : | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|--|------------------------------------|--|----------------------------|--|------------|--|------------------------------------|--|
| NOM – PRÉNOM (Capitaine X) | | N° Licence | | Résultats tests phase 2 et phase 3 | | NOM – PRÉNOM (Capitaine X) | | N° Licence | | Résultats tests phase 2 et phase 3 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Dirigeant responsable : | | | | | | Dirigeant responsable : | | | | | |
| Diplôme : | | | | | | Diplôme : | | | | | |
| N° Licence : | | | | | | N° Licence : | | | | | |
| Signature | | | | | | Signature | | | | | |

OBSERVATIONS ou RESERVES :