

# FEUILLE DE RENCONTRE U12-U13 – Phase 1 – Niveau 1

Samedi 15 octobre 2022

SOURIRE-APPRENDRE-JOUER

## Emplacement étiquette de match

**SOURIRE** : Veiller à ce que la posture des éducateurs, accompagnateurs, parents soit favorable à l'épanouissement de l'enfant.

**APPRENDRE** : Proposer aux enfants des entraînements et des projets de jeux préparés, structurés et adaptés.

**JOUER** : Faire jouer au minimum 75% du temps de jeu tous les enfants le samedi.

Nom de l'arbitre :

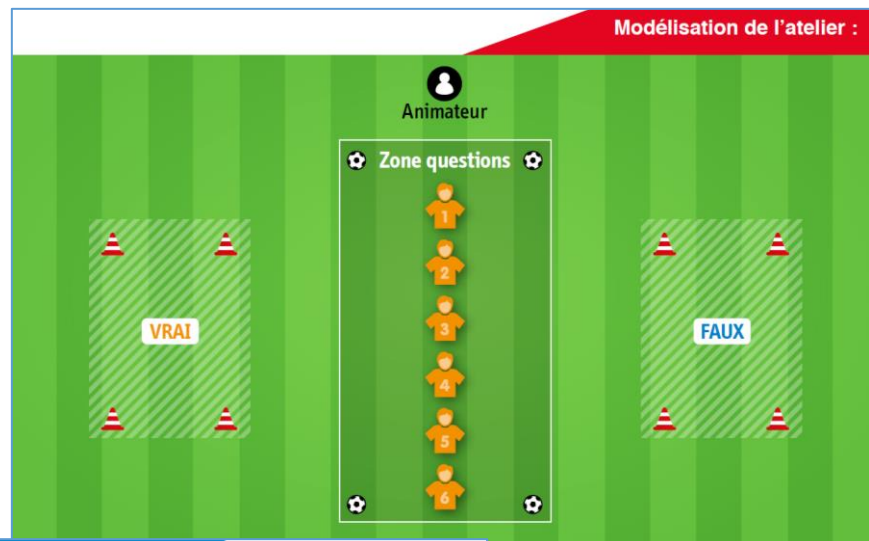
Signature :

Samedi 15 octobre 2022 : 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



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

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 : .....