

**FEUILLE de PLATEAU U10-U11 – PHASE 2  
SAMEDI 21 JANVIER 2023**

<p><b>Emplacement étiquette 1er match</b>  <i>SOURIRE : Veiller à ce que la posture des éducateurs, accompagnateurs, parents soit favorable à l'épanouissement de l'enfant.</i></p>	<p>Nom de l'arbitre :                  .....                  Signature :</p>
---	---

<p><b>Emplacement étiquette 2ème match</b>  <i>APPRENDRE : Proposer aux enfants des entrainements et des projets de jeux préparés, structurés et adaptés.</i></p>	<p>Nom de l'arbitre :                  .....                  Signature :</p>
---	---

<p><b>Emplacement étiquette 3ème match</b>  <i>JOUER : Faire jouer au minimum 75% du temps de jeu tous les enfants le samedi</i></p>	<p>Nom de l'arbitre :                  .....                  Signature :</p>
--	---

**Samedi 21 Janvier 2023 : Jeu du programme éducatif (page 11 du classeur) à réaliser quand l'équipe ne fait pas 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.

**Modélisation de l'atelier :**

***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.**

EQUIPE :				EQUIPE :				EQUIPE :			
NOM Prénom (Capitaine X)	N° Licence	Résultats Tests en phase 2 et 3		NOM Prénom (Capitaine X)	N° Licence	Résultats Tests en phase 2 et 3		NOM Prénom (Capitaine X)	N° Licence	Résultats Tests en phase 2 et 3	
Dirigeant responsable : Diplômes : Licence : Signature				Dirigeant responsable : Diplôme: Licence : Signature				Dirigeant responsable : Diplôme: Licence : Signature			

OBSERVATIONS ou RESERVES : .....

# 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