



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE ACTION

Club: **FC PERIGNY**

Vous avez mené une Action sur le Thème :

Santé	Engagement Citoyen	Environnement	Fair-Play	Responsabilité	Culture foot
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle Fiche Pédagogique avez-vous utilisée :

page 1.01 - Fiche 1.02 Bien boire.

Vous avez travaillé sur les Catégories :

U6 - U9	U10 - U13	U14 - U19
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sur quelle période avez-vous menée cette Action :

Septembre Octobre	Novembre Décembre	Janvier Février	Mars Avril	Mai Juin
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dates: **De septembre à Décembre 2016.**

Nom de la Personne Référente "Club" du P.E.F. présente :

CHAUVEAU Nicolas

Nombre de Personnes sensibilisées :

30 enfants + parents

Avez-vous fait des Photos, Article ou invité la Presse :

OUI

Avez-vous invité des Partenaires : Collectivité, ...

NON

Descriptif sommaire de l'action mise en place :

Message répété aux entraînements et aux plateaux - Sensibilisation des parents.

Date, Signature :

Mars 2017

Président du Club

FOOTBALL CLUB PERIGNY

6 bis rue de St Rogatien

17180, PERIGNY

Tél : 05 45 44 51 40 Fax : 05 45 45 14 55

e-mail : footballclubperigny@orange.fr

Cachet du Club

Référent "Club" du P.E.F.



Programme Éducatif Fédéral

U6 – U13



2016/2017



THÈME : SANTÉ

S'HYDRATER POUR BIEN JOUER

Je viens toujours, pour jouer au foot, avec ma gourde personnelle ou ma bouteille d'eau. La gourde : c'est mieux car j'évite un déchet supplémentaire, donc je protège la Planète.



Avant l'effort,
je bois pour préparer mon corps



Après l'effort,
je bois pour récupérer.



Pendant l'effort, je m'arrête pour boire quelques gorgées.

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

Je bois plus s'il fait chaud.

Je transpire, donc je perds de l'eau
et je deviens moins performant.



L'eau est la seule boisson indispensable au sportif. Il doit pouvoir en boire à volonté. BUVONS mais NE GASPILLONS PAS L'EAU car elle est vitale et précieuse.