



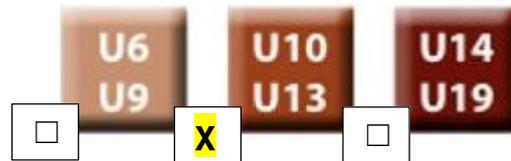
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

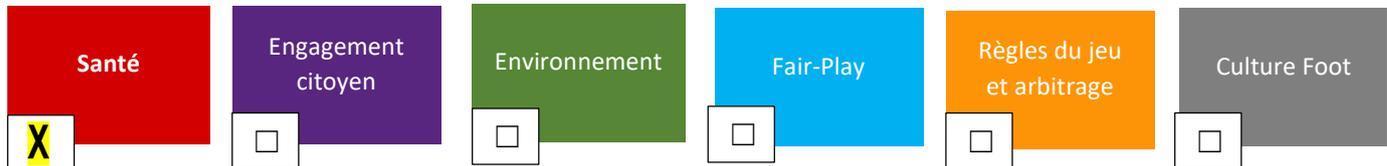
Ligue : Auvergne – Rhône Alpes

District : Haute Savoie – Pays de Gex

Club : **US ARGONAY**



CHOIX DE LA THEMATIQUE



Nom de l'Action : Bien s'hydrater pour jouer

PHOTO DE L'ACTION



Réflexion sur l'hydratation du sportif avec des « questions/ réponses » et des « vrai/faux »

Bilan et sensibilisation sur l'hydratation avant, pendant et après l'effort, le changement de température et la déshydratation



PLAISIR
Plaisir de jouer à tout
âge et tout niveau



RESPECT
Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'entraîneur



ENGAGEMENT
Engagement du
corps et du cœur



TOLÉRANCE
Excellence dans l'acceptation
de toutes les aptitudes



SOLIDARITÉ
Solidarité du Football Français
et du sport d'équipe