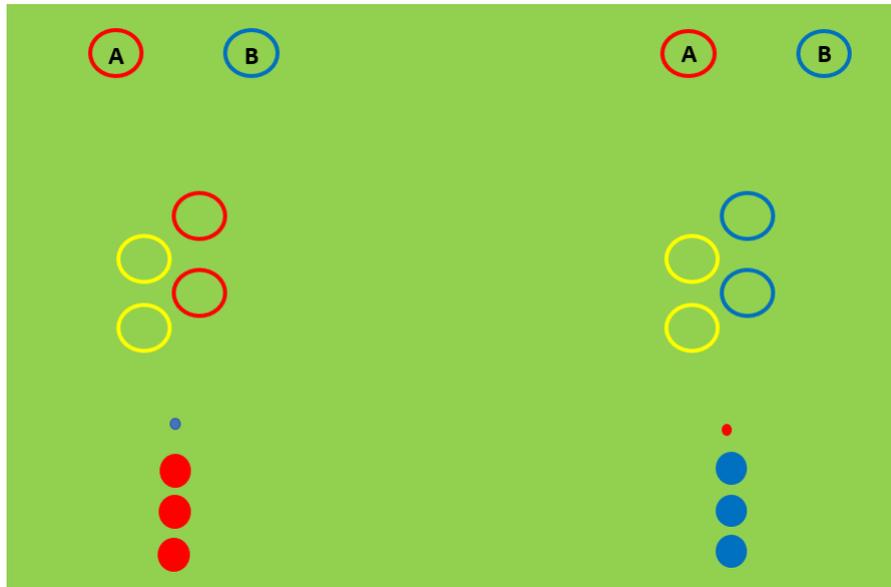


SANTÉ

Nutrition

Photo à
envoyer

Objectif : Découverte de l'hydratation dans le sport.



Durée de l'atelier : 10 Min

Besoins matériels :

- ❖ Cerceaux – Coupelles – Ballons
- ❖ Chasubles
- ❖ **Quizz Hydratation et Nutrition**

Déroulement :

- ✚ L'éducateur pose une question, à la fin de celle-ci, les joueurs démarrent la motricité. Jaune (pieds gauche cloche pied) – Bleu ou Rouge (pieds droit cloche pied)
- ✚ Prendre le ballon à la main et réaliser le parcours, puis le déposer dans le cerceau correspondant à la bonne réponse selon lui.
- ✚ Peu importe la réponse (bonne ou mauvaise) expliquer la réponse aux enfants.
- ✚ 1 point par bonne réponse.
- ✚ Laisser les 2 joueurs se placer dans la réponse potentielle et ensuite donner la réponse exacte. Ce n'est pas une course.

Variante :

- ✚ Modifier la forme du parcours, inversion des cerceaux.
- ✚ Mettre le ballon au sol à la fin des cerceaux et finir en stop ball dans le cerceau.

QUIZZ HYDRATATION et NUTRITION

Pourquoi l'eau est essentielle ?

- A- Pour se baigner
- B- Notre corps en a besoin

Combien de temps peut-on rester sans boire de l'eau ?

- A- 3 jours
- B- 15 jours

Combien d'eau faut-il boire par jour ?

- A- Une bouteille entière de 1,5 litre
- B- Un verre d'eau

Faut-il boire même en hiver ?

- A- Oui
- B- Non

Il faut attendre d'avoir soif pour boire ?

- A- Vrai
- B- Faux

Qu'est-ce que je dois manger avant un match de foot ?

- A- Un Mcdo
- B- Un repas équilibré

Combien de temps je dois manger avant de jouer ?

- A- Minimum 2 heures, le temps de digérer
- B- 15 minutes avant pour avoir de l'énergie