



# S'HYDRATER POUR JOUER

## → CONSTAT & ENJEUX

**La seule boisson indispensable au sportif est l'eau.** Un enfant a des besoins d'eau journaliers importants. Le/La jeune sportif(ive) doit donc boire à volonté. Expliquer aux jeunes footballeur(euse)s que l'activité sportive engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique.



**MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)**

Sensibiliser les jeunes licencié(e)s à la nécessité de boire régulièrement avant, pendant et après un effort physique.

”

## → MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Viens toujours t'entraîner avec ta gourde personnelle »
- « L'eau est bonne pour la santé et la pratique du sport »
- « On s'arrête toutes les 20 minutes pour boire quelques gorgées »

## → FICHE À VOIR

- « Bien boire, c'est essentiel ! »

## → RECOMMANDATION

Faire passer ces messages au début d'un entraînement





# BIEN BOIRE C'EST ESSENTIEL

Il est important de boire avant d'avoir soif pour rester en bonne forme et en bonne santé, surtout lorsque l'on fait du sport.

## LES BONNES ATTITUDES À ADOPTER

- 1** | Je n'attends pas d'avoir soif pour boire.
- 2** | Je bois davantage s'il fait chaud
- 3** | Je bois de l'eau à température ambiante



« Quand je fais du sport, je m'hydrate ! »

- **Avant l'effort**  
Pour préparer l'effort
- **Pendant l'effort**  
Pour réguler la température du corps
- **Après l'effort**  
Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration

**LE SAIS-TU ?**

« Ton corps est constitué d'environ 70 % d'eau. L'eau est donc vitale ! »

”

