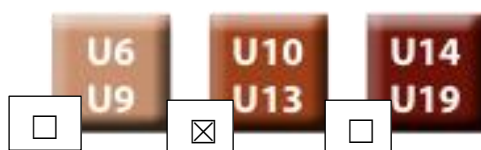




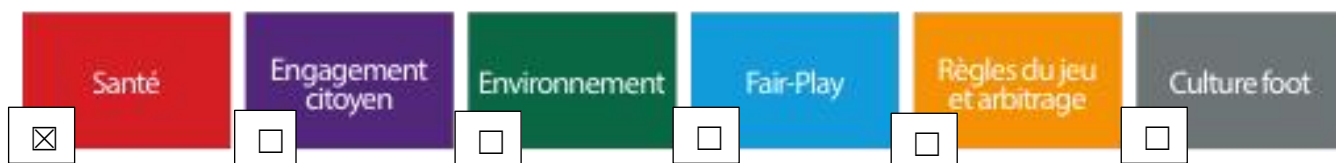
# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

**Ligue :** LAURA FOOT  
**District :** HAUTE-LOIRE  
**Club :** F.C. VEZEZOUX



### CHOIX DE LA THÉMATIQUE



**Nom de l'Action :** S'hydrater pour jouer

### PHOTO DE L'ACTION



### RÉSUMÉ DE L'ACTION

“ Lors du stage vacances organisé pendant les vacances de la Toussaint, 24 joueurs du club dans les catégories U11 et U13 ont évalués leurs connaissances sur l'hydratation lors d'un « brainstorming », puis se sont vu expliquer la nécessité de bien s'hydrater ainsi que tous les effets et idées reçu sur les besoins du corps en eau à travers le visionnage d'un diaporama animé par le référent PEF du club. Il s'en est suivi un retour sur les idées sorties lors du brainstorming avec commentaires, réponses aux diverses questions et débat avec les éducateurs présents. ”