



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue : LIGUE AUVERGNE-RHONE ALPES DE FOOTBALL

District : District de la Loire de Football

Club : RIORGES FC

U6
U9

U10
U13

U14
U19

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-Play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Nom de l'Action : HYDRATATION ET SOMMEIL

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION

Objectifs pédagogiques : Échange sur les bonnes habitudes autour de l'hydratation et le sommeil. L'importance de l'hygiène de vie pour le développement physique et cognitif. Limiter les blessures, préserver son corps.

P PLAISIR
Plaisir de jouer à tout
âge et tout niveau

R RESPECT
Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'encadrement

Ê ENGAGEMENT
Engagement du
corps et du cœur

T TOLÉRANCE
Exemplaire dans l'accueil
de toutes les aptitudes

S SOLIDARITÉ
Solidarité du Football Français
et du sport d'équipe