



AV.S. BOURG ROCROI

Octobre 2018

U11

District

ARDENNES

Thématique

SANTE



Nom de l'action

SENSIBILISATION A
L'HYGIENE DE VIE

Résumé de l'action

Les U11 ont abordé le thème de l'hygiène de vie lors d'un atelier de conduite de balle (tour d'un cerceau et d'un plot, revenir et bloquer). Les joueurs sont répartis en 2 équipes, ils partent simultanément pour un parcours, le premier revenu permet à son équipe de répondre à la question. La réponse est donnée après concertation, 1 point par bonne réponse.

Grâce à un quiz de 8 questions, les enfants ont ainsi pu apprendre la nécessité de l'hydratation et les bases d'une bonne hygiène de vie.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Les enfants font un circuit en conduite de balle. Le premier arrivé permet à son équipe de répondre à une question



- Que boit-on quand on fait du sport ?
- Quand doit-on boire quand on fait du sport ?
- Ton corps est composé de quel % d'eau ?
- Pourquoi faut-il boire ?
- Faut-il se coucher tard ? Combien d'heures de sommeil ?
- De quoi est composé un bon petit déjeuner ?
- Pourquoi faut-il prendre un petit déjeuner ?
- Combien de fois doit-on se brosser les dents ?