

# Hydratation



## TACTIQUE

Notre corps est composé à 70% d'eau.

L'hydratation est donc un élément clé de notre santé, notamment dans la prévention et la guérison des blessures. Elle assure le maintien d'une température constante. Beaucoup trop de personnes ne prennent pas l'hydratation au sens pur du terme. Ils ne boivent que trop peu d'eau à l'état pure au quotidien.



### RÉPONDS À CES QUESTIONS APRÈS UN MATCH DE FOOTBALL

Au cours d'un match de football, comment et pourquoi ton corps perd-il de l'eau ?

.....  
.....  
.....

Que dois-tu faire pour compenser ces pertes ? .....

.....  
.....

Qu'est-ce qui t'hydrate le mieux quand tu joues au football ? Coche les bonnes réponses.

- De l'eau du robinet     Du jus de pomme     De l'eau gazeuse     Du lait  
 Un chocolat chaud     De l'eau minérale     Du soda à l'orange     Du jus d'orange

### LE CONSEIL DU COACH

Pensez à bien vous hydrater : avant, pendant et après l'effort. N'oubliez pas votre gourde !!!



### ALORS, OÙ EN ES-TU ?

