

QUIZZ 3 Hydratation et Nutrition

(District de l'Orne de Football).

U11/U13

- 1) - Quand je vais à l'entraînement ou au match, à quel moment dois-je prendre ma douche ?
 - a- Avant l'entraînement ou le match.
 - b- Le soir, une fois que je suis chez moi.
 - c- Après l'entraînement ou le match.
- 2) - Pourquoi faut-il prendre une douche après un entraînement ou un match ?
 - a- Pour s'amuser avec l'eau.
 - b- Pour prendre soin de soi et avoir une bonne hygiène.
 - c- Pour faire plaisir à mon entraîneur.
- 3) - Je n'oublie pas ma gourde lorsque je vais à l'entraînement ou à mon match, je la remplis avec :
 - a- Une boisson énergisante.
 - b- Un soda sucré ou un jus d'orange.
 - c- De l'eau à température ambiante.
- 4) - Pour avoir une alimentation équilibrée, je dois manger et boire :
 - a- Des bonbons, des gâteaux et des sodas très sucrés à n'importe quel moment de la journée.
 - b- Des aliments variés et de l'eau.
 - c- Des pizzas, des fast-foods et des sodas très souvent dans la semaine.

Réponses au QUIZZ 3 Hydratation et Nutrition

du

1) - Quand je vais à l'entraînement ou au match, à quel moment dois-je prendre ma douche ?

- a- Avant l'entraînement ou le match.
- b- Le soir, une fois que je suis chez moi.
- c- Après l'entraînement ou le match.

2) - Pourquoi faut-il prendre une douche après un entraînement ou un match ?

- a- Pour s'amuser avec l'eau.
- b- Pour prendre soin de soi et avoir une bonne hygiène (C'est une chose essentielle pour l'hygiène et la bonne santé d'un joueur. Au-delà de se sentir propre et bien dans sa peau et dans sa tête, la douche est aussi une prévention contre les blessures (si on rentre chez soi sans se doucher et qu'on a transpiré, il y a un risque d'infection : rhume, rhinopharyngite, le joueur est donc fragilisé et s'expose à des possibles claquages musculaires par exemple).
- c- Pour faire plaisir à mon entraîneur.

3) - Je n'oublie pas ma gourde lorsque je vais à l'entraînement ou à mon match, je la remplis avec :

- a- Une boisson énergisante.
- b- Un soda sucré ou un jus d'orange.
- c- De l'eau à température ambiante.

4) - Pour avoir une alimentation équilibrée, je dois manger et boire :

- a- Des bonbons, des gâteaux et des sodas très sucrés à n'importe quel moment de la journée.
- b- Des aliments variés et de l'eau (Je recherche une alimentation variée ((viandes, poissons, poulet, œufs, légumes, lentilles, fromage, yaourt...), je mange des fruits et légumes (Minimum 5/j), lorsque j'éprouve la sensation de soif, je privilégie l'eau et j'évite les sodas...).
- c- Des pizzas, des fast-foods et des sodas très souvent dans la semaine.