

QUIZZ 3 Hydratation et Nutrition

(District de l'Orne de Football)

U7/U9

1) - Lorsque je vais à l'entraînement, je veille à :

- a- Ne pas oublier ma console de jeux.
- b- Prendre mon sac de foot avec le nécessaire pour bien m'entraîner.
- c- Je ne prends pas de sac.

2) - Après un entraînement ou un match, pour prendre soin de mes chaussures, je dois :

- a- Les laisser dans mon sac de foot pour ne pas les oublier pour la semaine suivante.
- b- Je ne sais pas, ce sont mes parents qui s'en occupent.
- c- Les laver et les faire sécher.

3) - Pourquoi faut-il que mes lacets soient bien ?

- a- Je ne sais pas faire mes lacets et je n'ai pas envie d'apprendre, il y a toujours un adulte pour me les faire.
- b- Pour mon confort et ma sécurité.
- c- Je joue sans faire mes lacets, je les rentre dans mes chaussures.

4) - Relie les bons objets au le sac de foot pour aller à l'entraînement :

- Gourde d'eau •
- Bijou •
- Oreiller •
- Bonnet •
- Protège-tibias •
- Pyjama •
- Chaussettes de foot •



- Jean
- Short
- Serviette de bain
- Manteau
- Peignoir
- Crampons
- Ordinateur portable

Réponses au QUIZZ 3 Hydratation et Nutrition

du

1) - Lorsque je vais à l'entraînement, je veille à :

- a- Ne pas oublier ma console de jeux.
- b- Prendre mon sac de foot avec le nécessaire pour bien m'entraîner (Dans mon sac de foot pour aller à l'entraînement, il doit y avoir : maillot, short, chaussettes, chaussures, protège-tibias, serviette, gel douche mais surtout je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques (coupe-vent, gants, bonnet, pantalon de survêtement s'il fait froid)).
- c- Je ne prends pas de sac.

2) - Après un entraînement ou un match, pour prendre soin de mes chaussures, je dois :

- a- Les laisser dans mon sac de foot pour ne pas les oublier pour la semaine suivante.
- b- Je ne sais pas, ce sont mes parents qui s'en occupent.
- c- Les laver et les faire sécher (Après chaque entraînement et chaque match, il faut laver ses chaussures en prenant soin de défaire les lacets, les laisser sécher et si elles sont en cuir les cirer de temps en temps pour les entretenir).

3) - Pourquoi faut-il que mes lacets soient bien ?

- a- Je ne sais pas faire mes lacets et je n'ai pas envie d'apprendre, il y a toujours un adulte pour me les faire.
- b- Pour mon confort et ma sécurité (Il est indispensable que mes chaussures soient bien lacées pour diminuer le risque de blessures et un pied bien maintenu permet une meilleure maîtrise de la balle).
- c- Je joue sans faire mes lacets, je les rentre dans mes chaussures.

4) - Relie les bons objets au le sac de foot pour aller à l'entraînement :

