

## RAPPORT D'ACTION

ACTION (Thème)	Santé
Qui ?	U12F-U14F
Quoi ?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adapter son sommeil à l'activité</li><li>- S'hydrater pour jouer</li><li>- Prendre une douche après l'effort</li></ul>
Comment ?	Sur le tableau plusieurs questions, les filles devaient y réfléchir et ensuite elles étaient interrogées à tour de rôle.
Où ?	Dans les vestiaires
Quand ?	Pendant l'entraînement
Pourquoi ?	Pour que les licenciées soient plus performante sur le terrain tous en respectant leur corps, donc être en bonne santé.

Photo :



Questions :

- Pourquoi faut-il boire ?
- Quand boire ?
- A quelle température : ambiante ? froide ? ou chaude ?
- Quand il fait chaud je bois plus ou moins ?
- En pourcentage, combien y-a-t-il d'eau dans le corps ?
- Pourquoi faut-il dormir ?
- Combien de temps ?
- Faut-il mieux s'endormir à des heures régulières et se réveiller aux mêmes heures ou non ?
- Pourquoi prendre une douche ?