



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE ACTION 2018-2019

Club	Chambéry Savoie Football
Référent	Cortade/ Braillon

Période	1er Semestre 2019
Lieu	SIEGE DU CLUB

Date de réalisation	12 FEVRIER 2019
Nbre de joueurs concernés	U10 U11 32 Enfants

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Santé		X		
Engagement Citoyen				
Environnement				

Thématique "Règles du jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Fair-play				
Règles du jeu et arbitrage				
Culture Foot				

Intitulé de l'action
SENSIBILISATION nutrition et Hygiene du Sportif U10 U11

Personne(s) Intervenante(s)	Nutritionniste LAURA FOOT
------------------------------------	---------------------------

Descriptif synthétique de l'action

Objectif : Sensibiliser les U10/U11 et leurs parents aux principes de bases de la nutrition et de l'Hygiene du Sportif afin d'augmenter ses performances.

Jeudi 12 Février au siège du club, Nous avons fait appel à une nutritionniste de la LAURA FOOT qui est venu faire une intervention au sein du club sur les joueurs de la catégorie U10-U11.

L'intervenante a alterné les petits cours théoriques et les quizz de restitution rendant la séance ludique.

Thématique abordées :

- 1/Différenciation des différents groupes d'aliments
- 2/ Hygiène du Sportif
- 3/ Les besoins nutritifs du Footballeurs pour être performant

Nous avons également invités les parents des joueurs a assister à l'action afin d'agir durablement sur la famille et d'veiller sur la préparation invisible.

RETOUR EN IMAGE SUR L'ACTION

