



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE ACTION 2018-2019

<b>Club</b>	US Chartreuse Guiers	<b>Période</b>	Février	<b>Date de réalisation</b>	07/02/2019
<b>Référent</b>	Hugo Cournarie	<b>Lieu</b>	Entre Deux Guiers	<b>Nbre de joueurs concernés</b>	20

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

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

<b>Intitulé de l'action</b>	<b>Personne(s) Intervenante(s)</b>
Intervention d'une diététicienne en CHAF	Ophélie Bouchisse (Diéticienne ligue LAURA) - Guillaume Brandely et Hugo Cournarie (CHAF)

### Descriptif synthétique de l'action

Une séance de la CHAF (Classe à horaire aménagé football) du collège Saint Bruno a été remplacé par l'intervention d'une diététicienne de la ligue LAURA. Une spécialiste du domaine est intervenue, Ophélie Bouchisse qui intervient plusieurs fois par semaine dans des CHAF, clubs ou section sportive. Au programme, plusieurs thèmes ont été abordé sous forme de présentation ou de travaux de groupe : Nous avons retrouvé les principes généraux de l'alimentation, les repères nutritionnels, l'hygiène de vie avec les 3 piliers fondamentaux (L'activité physique, le sommeil et l'alimentation) ou encore les besoins du footballeur (Avant, pendant et après l'effort). Enormément de connaissances ont été apporté aux joueurs afin de les sensibiliser sur ce thème de l'alimentation et de la préparation invisible.

### Précision sur L'utilité - L'interet - Les contraintes - Le projet de reconduction de l'action....

Face à un groupe de joueurs qui s'entraînent 3 ou 4 fois par semaine en plus du match du week-end, les sensibiliser sur ce domaine est une priorité afin d'éviter toutes blessures ou problèmes de croissance. Nous essayons de développer l'attitude et l'hygiène du sportif dans ces catégories d'âges. L'intervention d'une professionnelle de l'activité prend alors tout son sens. Très satisfait de l'action qui pourrait être reconduit par la suite en essayant de faire un lien encore plus fort avec l'activité football.

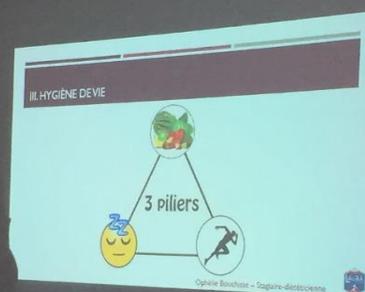
## RETOUR EN IMAGE SUR L'ACTION



### IV. LES BESOINS DU FOOTBALLEUR LES BESOINS EN MACRONUTRIMENTS

Exemple de repas pour la veille/le jour du match	Exemple de petit déjeuner le jour du match
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pâtes</li><li>• Courgettes cuites</li><li>• Escalope de poules</li><li>• Yaourt (ou non suivant la capacité de digestion)</li><li>• Compote/Fruit</li><li>• Pain</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pain</li><li>• Confiture et/ou beurre</li><li>• Lait/Yaourt</li><li>• Compote/Fruit</li><li>• Eau ou boisson chaude (ex : chocolat chaud)</li></ul>

Ophélie Bouchoise – Stagiaire-dietéticienne



### IV. LES BESOINS DU FOOTBALLEUR LES BESOINS EN MACRONUTRIMENTS

En approche du match	Le jour du match
<ul style="list-style-type: none"><li>• Glucides lents/complexes ++ → produits céréaliers</li><li>• Bien sûr également protéines (poussin, œuf) et lipides (gras)</li><li>• Hydratation optimale</li><li>• Privilégier le confort (éviter les aliments qui se gâtent facilement mal au ventre, trop gras / choisir plus facilement digestibles (si possible))</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dernier repas au moins 3h avant le match</li><li>• Si besoin : prendre une collation 1h-1h30 avant le match : barre de céréales aux fruits, pâtes de fruits, compote, fruits secs</li></ul>

Ophélie Bouchoise – Stagiaire-dietéticienne

PLAISIR - EVOLUTION - RESPECT - SOLIDARITE - PERFORMANCE



|