

			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL						
FICHE ACTION 2018-2019									
Club	EST				Période	Vacances Février	Date de réalisation		26/02/2019
Référent	Johan CHEILLON				LIEU	<i>Pomblière</i>	<i>Nbre de joueurs concernés</i>		24 + 10 PARENTS
Thématiques Règles de Vie	<i>U6-U9</i>	<i>U10-U13</i>	<i>U14-U19</i>	<i>AUTRE</i>	Thématiques Règles de jeu	<i>U6-U9</i>	<i>U10-U13</i>	<i>U14-U19</i>	<i>AUTRE</i>
Santé					Fair-Play				
Engagement Citoyen					Règles du jeu et arbitrage				
Environnement					Culture Foot				

Précision sur l'utilité-l'intérêt-les contraintes-le projet de reconduction de l'action.....

Plusieurs constats ont amené le staff U13 à choisir cette action : 1/3 de l'effectif ne déjeunent pas le matin, des joueurs « picniquent » (chips, sandwichs) lors des déplacements pour les rencontres du samedi, d'autres arrivent le mardi 18h au stade en goûtant « mal » (pains au chocolat, bonbons...) juste avant la séance (sortie du collège à 17h30).
 Pour les contraintes, il a fallu trouver un professionnel de la nutrition disponible et intéressé, mais également un lieu adapté (une salle, avec paperboard, table et chaises).
 En conséquence, au niveau de la catégorie (voir de l'ES Tarentaise en général ?), nous allons adapter nos collations d'après plateau. Moins de sodas et de sucreries pour davantage de bouteilles d'eau, de fruits de saison...

Intitulé de l'action	Personne(s) intervenante(s)	1 diététicienne + 2 éducateurs U13
« BIEN MANGER »		
Descriptif synthétique de l'action		
<p>Valène Rolland, diététicienne au sein de l'Espace Santé 3 Vallées (Moûtiers) est intervenu auprès de nos jeunes, des parents présents, du responsable de catégorie (Sébastien Chevassu) et de l'éducateur (Sébastien Carret). Une introduction « théorique », puis la sensibilisation s'est poursuivie avec un atelier « pratique ». Plusieurs aspects de la nutrition ont été abordés : les 7 groupes d'aliments et leurs différents apports pour l'organisme, les bonnes portions à consommer, l'équilibre à trouver dans les repas... Après un échange avec le public (questions/réponses), un exemple de collation « pré-entraînement » a été proposé puis dégusté par tous : eau plate et gazeuse, fruits, compotes sans sucres ajoutés, chocolat noir, barres de céréales, pain complet...</p>		



A colorful illustration of a person made of various fruits and vegetables. The head is a pineapple, the torso is a black eggplant, the arms are green and orange, and the legs are red. The person is holding a tennis racket and is positioned as if jumping or running over a green hill. The background is a light beige color with a black curved line separating it from the green hill below.

Valène ROLLAND
Diététicienne
nutritionniste

06 32 90 63 20

valene-dieteticienne.com