

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



PROJET SANTÉ-PERFORMANCE
« LA PREPARATION INVISIBLE »
EN COLLABORATION AVEC L'INSTANCE REGIONALE D'EDUCATION ET DE PROMOTION SANTE

SOMMEIL
HYDRATATION
NUTRITION
SOINS
RÉCUPÉRATION
PERFORMANCE

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique de l'action : Travailler autour d'un autre facteur de la performance

Intitulé de l'action : Projet santé performance : la préparation invisible

Lieux : ESPACE PUER - STADE GARIBALDI

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : Tout le club

Constat(s) et Objectif(s) :

Retours post-confinement et reprise de la compétition : beaucoup d'hétérogénéité, de méconnaissance, d'idées reçues concernant les collations et repas d'avant-match, la récupération, l'hydratation.

Volonté de sensibiliser nos jeunes à la nécessité d'associer ces éléments à leurs entraînements, préparation physique pour optimiser leurs performances individuelles et les résultats collectifs.

Personne(s) intervenante(s) :

IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion Santé) - Ambre Mota (Nutritionniste - Diététicienne du Sport) - Educateurs BPJEPS/BMF

Descriptif synthétique de l'action :

Travail en collaboration avec l'IREPS (montage du projet, études des questionnaires, bonnes pratiques liées aux recommandations santé, techniques de conduite de réunion)

Relever les pratiques et idées reçues en terme de nutrition, hydratation, récupération, sommeil et écrans (questionnaires individuels) et déterminer les grands axes à travailler par catégorie d'âge.

Ateliers auprès des enfants/adolescents et tous les parents du club :

< U14 : actions menées par les BPJEPS/BMF en formation ; **> U14 + parents toutes catégories :** conférence spécifique nutrition/hydratation du sportif

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

