

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Intitulé de l'action : Alimentation et sport



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique de l'action : Santé

Intitulé de l'action : Alimentation et sport

Lieu : Laissaud

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : 34 joueurs U14/U15



Constat(s) et Objectif(s) : Apprendre à composer un repas équilibré avant et après un match.

Personne(s) intervenante(s) : Lise Joly (Diététicienne)

Descriptif synthétique de l'action :

3 groupes ont été constitués pour aborder 3 thèmes différents :

- 1- "Pourquoi je mange ?"
- 2- "Je compose un menu équilibré"
- 3- "Qu'est-ce que je mange au petit déjeuner avant un match ?"

Une fois que les thèmes ont été traités, un échange a eu lieu portant sur l'hydratation, les repas équilibrés, les boissons énergisantes à éviter, et les aliments favorisant une meilleure récupération.



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

