



581459 - CHAMBERY SAVOIE FOOTBALL

Journée préparation avant match et après match

ACTION

Nom de l'action

Journée préparation avant match et après match

Date de l'action

10/11/2025

Public cible

Globalité du club

Nombre de participants

60

Thème de l'action

Culture foot

Descriptif de l'action

Notre club a récemment lancé ses premiers ateliers dédiés à l'alimentation, à la préparation d'avant-match et à la récupération, dans le cadre du programme "Bien dans mes crampons". Ces séances ont rencontré un vif succès et témoignent de l'intérêt grandissant des jeunes joueurs et de leurs familles pour une approche globale de la pratique sportive. Les enfants ont participé avec enthousiasme et curiosité à ces ateliers, qui ont permis d'aborder l'importance d'un petit-déjeuner équilibré comme véritable "carburant" pour la journée. Grâce à des supports pédagogiques ludiques, les notions de sucres lents, protéines, laitages et fruits ont été explorées de manière adaptée et concrète. Les fiches distribuées permettent de prolonger l'apprentissage à la maison et d'impliquer les familles dans la démarche. Les livrets "Bien dans mes crampons", destinés aux catégories U10/U11 et complétés par des fiches thématiques, constituent un outil structurant pour accompagner les enfants dans la compréhension et l'adoption de bonnes habitudes alimentaires et sportives. Ils disposent également d'espaces dédiés pour exprimer ce qu'ils ont retenu, imaginer leur petit-déjeuner idéal ou suivre des défis collectifs comme le comptage des pas réalisés par les parents en octobre. À travers cette action, notre club affirme sa volonté de former des jeunes joueurs autonomes, responsables et attentifs à leur hygiène de vie. Nous sommes convaincus que cette démarche contribue pleinement aux valeurs éducatives portées par le football et s'inscrit dans la mission de développement du joueur dans sa globalité.

Photo(s)

