

# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

**ACTION : Alimentation et Sport**



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

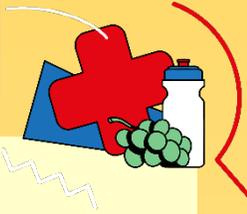


**Thématique de l'action :** Santé

**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

