



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Omnisports St Hilaire La  
Jasse**

**Date: 24/09/2022**

**Nb participants 18**

**District**

GARD LOZERE

**Thématique**

Santé



**Nom de l'action**

Bien manger, c'est mieux jouer

## **Résumé de l'action**

Une nutritionniste diplômée est intervenue auprès de 18 joueurs U10/U11 afin de les sensibiliser à l'alimentation et à l'hydratation d'un sportif.

Plusieurs ateliers autour de l'alimentation et de l'hydratation ont été organisés.

Un jeu avec 21 fiches cartonnées représentant plusieurs aliments et des fiches cartonnées représentant différents degrés de consommation: limiter la consommation, 1 fois par jour, à volonté à chaque repas, au moins 5 fois par jour. Les joueurs étaient divisés en 3 équipes de 6 joueurs et avaient à disposition 7 aliments, leur objectif était de catégoriser les aliments en fonction de leur degré de consommation. Les enfants devaient justifier leur choix par équipe. La nutritionniste apportait des précisions et des conseils à chaque fois.

Les enfants toujours repartis en 3 équipes, avaient 5 minutes pour se concerter et composer en équipe une assiette équilibrée à partir de plusieurs aliments.

La sensibilisation s'est terminée par un goûter préparé avec l'aide de la nutritionniste. Nous avons organisé un goûter gourmand et équilibré pour les jeunes joueurs au sein du siège du club. Au menu bananes, pommes, jus d'orange et eau plate.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

