



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

**FICHE « ACTION »**

**Santé**

**Engagement  
citoyen**

**Environnement**

**Fair-play**

**Règles du jeu  
et arbitrage**

**Culture foot**



Entente Perrier Vergèze

12 Participantes

03/11/2021

Thématique

Santé

District

Gard Lozère

Nom de l'action

Sensibilisation à la nutrition

## Résumé de l'action

Un temps de sensibilisation à l'alimentation et à la nutrition a été banalisé durant l'entraînement des u15F le vendredi 3 novembre 2021 au stade de Vergèze. L'intervention a duré une vingtaine de minutes et a été tenue par Iman Tebai (en service civique à l'EPV). Afin de rendre la sensibilisation plus ludique, un atelier foot a fait office d'apprentissage des nutriments (lipides, glucides, protéines). L'objectif de cet atelier était qu'à l'annonce d'une question, le joueur devait faire une longue conduite de balle (slalome et tour du cerveau), pour ensuite tirer le ballon dans l'une des 3 cages indiquées pour y répondre : lipides /glucides /protéines.

Exemple de question : par quel nutriment la viande est essentiellement constituée ? Réponse : protéine. L'équipe qui a marqué le plus de point, a gagné.

L'objectif de cette intervention visait tout d'abord à connaître le niveau des u15F sur la nutrition et plus précisément sur les 3 nutriments de base. Ensuite, cette dernière visait notamment à leur apprendre des notions pour adopter une bonne alimentation ainsi qu'un mode de vie sain dans leur quotidien.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

