



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue	LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE
District	District du Maine et Loire de Football
Club	Football Club Fief-Gesté



CHOIX DE LA THEMATIQUE

Santé

CATEGORIE

U12

U13

Nom de l'action

« S'alimenter pour Jouer »

PHOTOS DE L'ACTION



RESUME DE L'ACTION



Stage Automne U13 – Journée du 25 Octobre 2018



Au programme :

- Défis techniques et jeux réduits le matin
- Repas
- Discussion par petit groupe sur le thème «Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? » suivis d'une mise en commun + Apport de connaissances supplémentaires.
- Défi Foot + matchs l'après-midi avec un retour sur le thème abordé la veille (Capitaine)
- Débriefing sur la journée et un goûter équilibré : Banane + Pain au lait