



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :  
**ANGERS INTREPIDE**

Dates :  
Septembre 2018

Thématiques développées

Nom de l'action

Alimentation et Hydratation

Nb participants :  
22



REGLES DE VIE

Santé  
Engagement citoyen  
Environnement

REGLES DE JEU

Fair-play  
Règles du jeu et arbitrage  
Culture foot

## Résumé de l'action

Dans le cadre du programme éducatif fédéral, on a recommencé nos repas collectifs avant le début des matchs principalement avec la catégorie U15

Quoi MANGER avant un match ? Et combien de temps à l'avance ? Et pourquoi ?

- **3 principes essentiels :**

- Equilibré + Varié + Fractionné

- **Et adapté**

- Au moment de la journée
- A l'activité réalisée ou à venir

**MANGER EN  
COULEUR !**





- 
- Prendre le dernier repas 3 heures avant le début des entraînements ou de la compétition.
  - Ne pas manger juste avant le match sinon le sang est utilisé pour la digestion de l'estomac et ne sera pas disponible pour le cerveau et les muscles à 100%.
  - Certaines précautions sont de plus à respecter :
    - **Pas de menu trop copieux !**
    - **Évitez les glucides simples** (jus de fruits, coca...)
    - **Évitez les graisses**
    - **Évitez les fibres**
    - **Évitez l'eau gazeuse**
  - La prise hydrique est fondamentale car elle permet le stockage du glycogène !
-



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

