



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

District : Maine et Loire

Date : 11 / 04 / 2019

Nb participants : 30

Nom du club :

Angers Intrépide Football

Thématique

Santé



Nom de l' action

S'alimenter pour
jouer

Résumé de l' action

Lors d'un stage organisé pour la catégorie U10 - U11, nous en avons profité pour initier les joueurs et joueuses à bien s'alimenter avant d'aller à l'école ou avant d'aller en match, à l'entraînement ou pour bien préparer son tournoi.

Dans premier temps, nous les avons laissés s'exprimer sur le sujet, pendant 15 minutes.

Ensuite, une vidéo explicative leur a été projeté + une vidéo sur les repas des joueurs de l'équipe de France.

Dans un second temps, après les deux vidéos et avoir fait 6 équipes, les joueurs sont passés à l'écrit et ont proposé leur repas idéal. Deux groupes sur le petit déjeuner ; Deux groupes sur le déjeuner et deux groupes sur le pique-nique. Nous leur avons laissé 10 minutes pour faire leur menu.

Puis chaque un joueur de chaque groupe est venu présenter le menu. Après avoir retenu les idées de chacun, éducateurs et joueurs ont conclu sur un menu type (petit-déjeuner, déjeuner ou pique-nique) pour préparer les entraînements, les matchs ou les tournois.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Petit-déjeuner offert aux enfants





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

