



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

**Engagement
citoyen**

Environnement

Fair-play

**Règles du jeu
et arbitrage**

Culture foot



VAILLANTE ANGERS

6 Février 2019

Thématiques développées

Nom de l'action

LE PETIT-DEJEUNER

Nb participants :



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Résumé de l'action

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Encore plus quand il s'agit d'un footballeur.

Petit-déjeuner du sportif : compote, protéines (blanc de poulet, jambon, etc.), pains légers (pains de fleurs, biscottes), fruit (pas de jus de fruits), un produit laitier (yaourt, lait).

Petit-déjeuner pour permettre à son corps de répondre à des demandes de toute une journée.

Réalisé avec les U11 sur une journée en tournoi.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

