



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

QUEL 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

Avec les U16-U17, nous avons organisé un petit-déjeuner avant un match de championnat face au Stade Lavallois.

L'objectif étant de montrer ce qu'est un petit-déjeuner idéal pour un sportif, avant une compétition.

A été proposé de manière large mais en quantité adéquate :

- Une boisson chaude pour ouvrir l'estomac
- De la compote, banane (fruit)
- Un yaourt ou verre de lait, beurre (produit laitier)
- Biscottes et Pains de Fleurs (plus facilement digeste)
- Blanc de Poulet, Jambon (Protéines)
- Gâteau sucré (plaisir)

Prévoir un temps de digestion compris entre 2h30 et 4h00 selon les organismes.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

