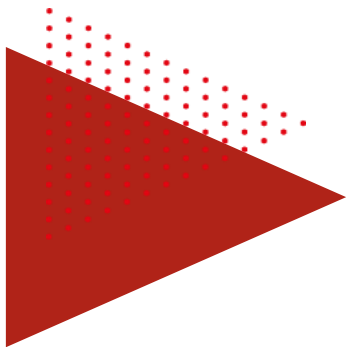




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION







08/02/2022



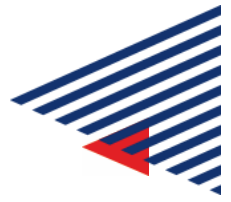
	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	PAYS DE LA LOIRE
DISTRICT	MAINE-ET-LOIRE
CLUB	ESA BRISSAC Football

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





Sensibilisation sur l'alimentation du Sportif et petit déjeuner

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

La prise du petit déjeuner ne vaut pas pour tous, alors essayons de changer les habitudes, pour ce repas important !

Toute la catégorie U15 ainsi que les parents se sont retrouvés au stade du Marin, pour échanger sur le sujet de l'alimentation d'un sportif et plus particulièrement d'un joueur de foot au travers d'un quizz (quels sont les aliments d'énergie, de protection et de construction ? et quelles sont les quantités (avant et après une séance)?)

A l'issue, un petit-déjeuner a été servi, où les habitudes de certains ont été modifiées.

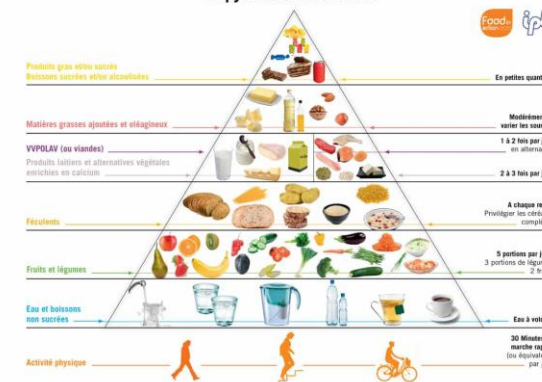
Le capital énergie et plaisir a été rempli, permettant à nos 2 équipes U15 de concilier théorie et pratique.



Le petit déjeuner des U15 de l'ESA



La pyramide alimentaire



**TOUS
FORM'
ACTIFS**