



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL






FICHE ACTION

16/11/2022



<b>LIGUE</b>	Pays de la Loire
<b>DISTRICT</b>	Maine-et-Loire
<b>CLUB</b>	SCG Sainte Gemmes d'Andigné

		
<b>U6/U9</b>	<b>U10/U13</b>	<b>U14/U19</b>
		<b>X</b>

Thématique		
	Santé	<b>X</b>
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





# S'alimenter pour jouer

- L'action a été réalisée auprès de la catégorie U16/U17 - 25 joueurs
- Communication : Site internet du SCG
- Déroulé de l'action : Un message a été envoyé à l'ensemble des joueurs afin de connaître leurs pratiques alimentaires (repas type ou collation type) avant un match ou un entraînement.
- Voici les réponses données par les joueurs : burger/frites, pâtes/riz, viande (jambon, lardon, steak, poulet, dinde, cordon bleu), légumes
- A la suite des différentes réponses données par les joueurs, la mission de l'éducateur a été de leur transmettre des réflexes alimentaires simples et adaptés. Leur proposer un exemple de repas type qu'ils peuvent prendre avant un match et quelques conseils de base.
- Exemple de repas type donné : Entrée = Salade de légumes (carottes ou tomates) / Plat = Viandes (viandes blanches, steak haché – 5% de matière grasse, bavette) ou poissons + Pâtes ou riz avec des légumes (haricots verts) / Dessert = Yaourt aux fruits + Fruit de saison / Eau plate ou pétillante.
- Tout cela a été réalisé dans le but de les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation)

## Recommandations

Pour bien jouer,  
je mange au moins  
2 heures  
avant l'effort

Pour bien jouer,  
je mange équilibré

Pour bien jouer,  
je mange doucement  
et dans le calme

## Principes généraux

Je recherche la  
variété dans mon  
alimentation (viandes,  
poissons, poulet, œufs,  
légumes, lentilles,  
fromage, yaourt...)

Je mange  
des fruits  
et légumes  
(Minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve  
la sensation de soif,  
je privilégie  
l'eau et j'évite  
les sodas...

Juste après  
le match,  
je peux manger une  
barre de céréales ou  
des pâtes de fruits  
qui rechargeront  
mes muscles  
en énergie

J'évite  
tous  
les aliments  
gras.



# PHOTO DE L'ACTION

