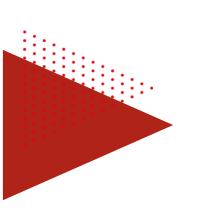


PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION



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



Thématique		
	Santé	X
	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)







PHOTO DE L'ACTION



