



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

16/06/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Pays de La Loire
DISTRICT	Maine Et Loire
CLUB	RC DOUE LA FONTAINE

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	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	





LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE

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

- En ce début de saison nous avons voulu impliquer au maximum les joueurs dans leurs performances sportives en leur présentant les facteurs essentiels pour être en bonne santé et être le plus performant possible sur l'ensemble de la saison. Cette action a réuni 36 joueurs U15-U17 et 28 joueurs U13,
- Lors des Stages organisés en Août nous avons pris un temps en salle afin d'échanger avec eux sur leurs habitudes de nutrition et de sommeil pour ensuite établir avec eux les grands principes à respecter tout au long de la séance
- Ces grands principes et ces règles ont ensuite été communiqués sur l'application teampulse que l'on utilise pour communiquer avec les parents



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION

Les Facteurs de la PERFORMANCE

22-08-2022
Stade Marcel Habert
Doué-en-Anjou

Sommaire:

- 1 - La nutrition :
- 2 - Le Sommeil :
- 3 - L'hydratation :
- 4 - La charge de travail :

1-La nutrition : 1

Pourquoi être attentif à sa nutrition ?

- PERFORMANCE SPORTIVE = Avant Effort
- RECUPERATION = Après Effort

1-La nutrition : 3

Avant Effort =

- Manger **3h avant** (match ou entraînement)
- Quoi Manger ? = **2** portions de chaque types !

Après Effort =

- Manger **dans les 2h** après (match ou entraînement)
- Quoi Manger ? = **2** portions ENERGIE et CONSTRUCTION + **3** portions PROTECTION

2-Le Sommeil : 1

Conséquences du manque de sommeil :

CONSÉQUENCE D'UN SOMMEIL INSUFFISANT!

2-Le Sommeil: 2

Facteurs du Sommeil :