



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL




FICHE ACTION

08/11/2023





	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	





COMMENT BIEN S'ALIMENTER ?

Les U11 préparent leur propre repas !

Lors de l'entraînement du mercredi 8 novembre, nos joueurs ont pu participer à un atelier de sensibilisation à l'alimentation

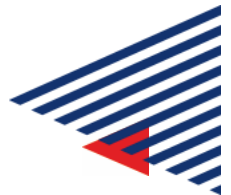
« Qu'est-ce qu'il faut manger pour avoir une bonne alimentation et à quelle fréquence ? »

Le groupe était séparé en deux équipes. Chacun leur tour, à la suite d'une conduite de balle, nos jeunes devaient récupérer une étiquette décrivant un aliment puis placer cette étiquette dans la coupelle correspondante. Parmi les étiquettes proposées, on pouvait retrouver :

- En petite quantités
- Modérément et varier les sources
 - 1 à 2 fois par jour
 - 2 à 3 fois par jour
 - A chaque repas
 - 5 portions par jour
 - Eau à volonté
- 30 minutes de marche rapide

Une fois que toutes les étiquettes ont été posées, un point collectif a été fait avec les deux équipes en même temps pour que chacun puisse voir les erreurs des autres et qu'ils puissent voir ensemble ce qui est bon pour le corps et notre santé.





Quelques photos de notre action :



**TOUS
FORM'
ACTIFS**



08/11/2023