# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

| | |
|---|---|
| **Ligue :** | LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE |
| **District :** | District du Maine et Loire de Football |
| **Club :** | ES SEGRÉ FOOTBALL |

U6 U9 ☐ U10 U13 ☐ U14 U19 ☑

## CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé ☑ | Engagement citoyen ☐ | Environnement ☐ | Fair-Play ☐ | Règles du jeu et arbitrage ☐ | Culture foot ☐

| | |
|---|---|
| **Nom de l'Action :** | Nutrition& football ! |

## PHOTO DE L'ACTION

## RÉSUMÉ DE L'ACTION

**Le 19 février 2024, Madame Lenoir de l'association "du pain sur la planche" est venue échanger le groupe U14-U15 sur l'alimentation et le sport et plus précisément sur le contenu des repas les jours de séances te de matchs. Les joueuses et joueurs ont été sensibilisés au travers d'ateliers pratiques et théoriques. Un défi a été lancé sur la fin de saison : faire varier au moins un élément de son petit déjeuner d'avant match !**