PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :	LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE
District :	District du Maine et Loire de Football
Club :	ANGERS SCO

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 : Améliorer la préparation d'un match

PHOTO DE L'ACTION

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Les U14 ont eu la visite de José Crespo, diététicien nutritionniste. Ils ont commencé par un temps où le diététicien s'est présenté et il a mis en avant ses missions puis ensuite, ils ont fait des ateliers sur les différents aliments et leurs apports nutritifs. Ensuite, par groupe, ils ont confectionné des boisson de l'effort et des barres énergétiques pour la collation d'après séance. Avant le déjeuner, les gars ont pu présenter leur pique-nique sportif qu'ils devaient préparer (si possible) ou ramener à l'occasion du stage. José a pu donner des conseils sur les