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

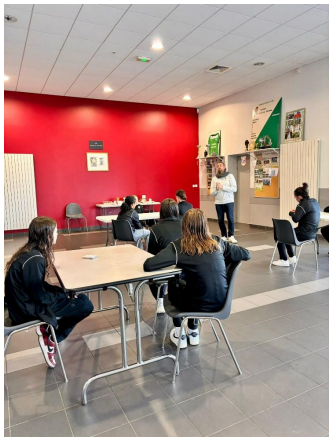
U6 U9 ☐ | U10 U13 ☐ | U14 U19 ☑

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

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

Nom de l'Action : Alimentation et Hydratation

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION

Comme les U14F, les U15F ont souhaité être sensibilisé sur l'alimentation et l'hydratation d'un sportif. Elles ont participé à un moment de réflexion en groupe pour connaître les différentes classes nutritionnelles. Ensuite, elles ont fabriqué elles-mêmes leur boisson et leur barre céréalière.