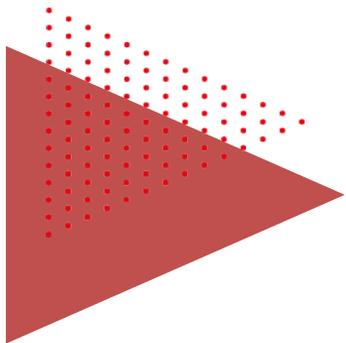




# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

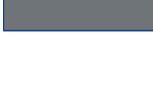
08/04/2025

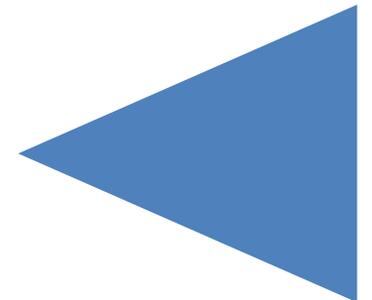


	Indiquez le nom votre ligue, district et club
<b>LIGUE</b>	PAYS DE LA LOIRE
<b>DISTRICT</b>	MAINE ET LOIRE
<b>CLUB</b>	CHATELAIS NYOISEAU (CFCNMG)

		
<b>U6/U9</b>	<b>U10/U13</b>	<b>U14/U19</b>
		<b>X</b>

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		
		Mettre une croix dans la case
	Santé	<b>X</b>
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





# TITRE DE L'ACTION

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

- Le nombre de personnes touchés
- Le(s) public(s) cible(s)
- L'implication d'acteurs extérieurs
- Vous pouvez également intégrer le lien d'une éventuelle publication spécifique à votre action sur vos réseaux (site / Facebook etc.)

Nous avons fait une action au près de nos licenciés U15 U17 sur la nutrition et l'hydratation (avant – pendant – après match).

21 Joueurs était présent.

Nous avons partagés les joueurs en 3 groupes de 7 joueurs. Chaque groupe devait échangé et faire des recherches pendant 15 minutes sur ce que l'on devait manger au petit déjeuner, repas et diner d'avant match. Chaque groupe avait soit le petit déjeuner, repas ou diner.

Au bout des 15 minutes nous avons restitué les idées de chacun sur le tableau et échangé sur les bienfaits des aliments qui ont choisi. Et expliqué pourquoi manger ces aliments plus qu'un autres nous aide à être prêt pour le match et en quoi ils peut nous apporté en plus que certains aliments.



# INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION



**ILOT 1** (1) **Break**

- > Dîner
- > Cereales
- > Pain, riz
- > Proteines maigres
- > Blanc de poulet, dinde, saumon, poisson
- > Legumes cuits
- > Haricots, carottes, courgettes

**ILOT 2** (2) **Repas**

- Pain, poulet
- Macaronis, 1/4 légumes, 1/4 viande blanche
- Pomme
- Riz
- Les DIMES
- Eau (Vital, évitez charcuterie, alcool, gras)
- Ne pas manger avant H-2
- soupe
- Entrées
- Pommes, légumes
- Plat
- Eau
- Pain, poulet
- Dessert
- Soufflet
- Mouton
- Vp

**ILOT 3** (3) **Break - legume**

- Jus de fruit
- Café
- Cereale complete
- Fruits
- Avocats
- lait
- Fromage blanc
- Pain blanc
- Café
- Riz
- Courgette
- Poulet
- Pain semi complet ou complet

**ILOT 4** (4) **Break - legume**

- > Cereale complete
- Pain semi complet ou cf
- Avocats
- Fromage blanc
- Jus de fruit
- Pain complet
- Café
- Riz
- Courgette
- Poulet
- Pain semi complet ou complet
- Café

Centrefit

**Action P.E.F** | **SANTE**

**Petit dejeuner:**

- Boisson (eau +)
- Cereale Complete
- Pain semi complet - miel
- Banane
- Fromage blanc

**Repas:**

- Entrée:** Tomates, Mozza
- Plat:** Eau, patates poulet
- Dessert:** Banane, yop

**Diner:**

- entrée:** Salade de courgette rapées
- plat:** Pates avec blanc de poulet et courgette
- dessert:** Compote de pommes

