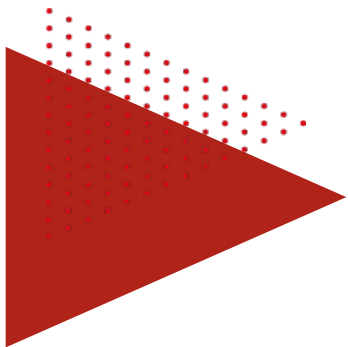




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

23/10/2024



Indiquez le nom votre ligue, district et club	
LIGUE	Ligue de Football des Pays de la Loire
DISTRICT	District de Football du Maine-et-Loire
CLUB	A.S. Ponts-de-Cé Football



U6/U9	U10/U13	U14/U19
		X

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





DECOUVERTE DU THEME DE LA NUTRITION

Au final, qu'est ce que je dois mettre dans mon corps pour être au max ?

Le mercredi 23 octobre, lors du stage de perfectionnement, nos jeunes U14/U15G ont pris part à l'intervention d'une coach en nutrition afin d'en apprendre plus sur leur corps et sur le carburant à y mettre !

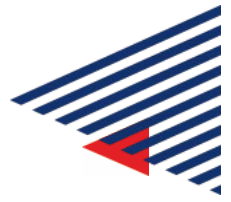
Océane leur a expliqué à l'aide d'un diapo, les bases de la nutrition pour un sportif et leur a donné des exemples de quoi manger avant et après une séance ou un match.



**LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
2022-2025**
ESPOIR



**LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
FÉMININES | 2021-2024**
BRONZE



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION



**LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
2022-2025**

ESPOIR



**LABEL JEUNES FFF
CRÉDIT AGRICOLE
FÉMININES | 2021-2024**

BRONZE



25/11/2024