



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :  
**US CHANGE**

Dates :  
Mardi 30 Octobre 2018

**Thématiques développées**

Nom de l'action

**La Nutrition**

Nb participants : 41  
u12/u13/u14/u15



<input checked="" type="checkbox"/>	Santé
<input type="checkbox"/>	Engagement citoyen
<input type="checkbox"/>	Environnement
<input type="checkbox"/>	Fair-play
<input type="checkbox"/>	Règles du jeu et arbitrage
<input type="checkbox"/>	Culture foot

## Résumé de l'action

Durant le stage de perfectionnement des vacances de la Toussaint 3 thèmes théoriques étaient abordés en fin de journée afin de faire découvrir aux jeunes la préparation mentale, la nutrition et l'arbitrage.

Lors de la seconde après midi, il y eu l'intervention d'un professionnel, nutritionniste. L'objectif était de sensibiliser les jeunes et les parents lors de ce moment sur l'alimentation du sportif.

Voici le déroulé du temps d'échange :

- Explication de ce que c'est la Nutrition
- Sensibilisation sur le Sucre dans les différents aliments avec les parents

Pour justifier et alimenter son propos, Mael a récupéré les différents emballages jeter à la poubelle par les joueurs lors du stage de perfectionnement. Il les a utilisé lors de l'intervention, afin de donner des informations sur les composants permettant d'alerter les parents et les joueurs sur les collations d'avant pratiques sportives.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

