



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



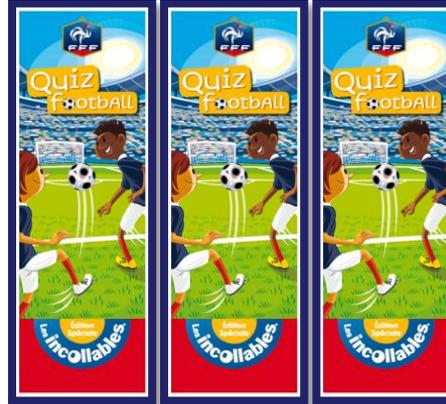
**Nom du club :**  
Stade Lavallois MFC

**Date :** 21 Octobre 2019

**Nb participants :** 14

## Nom de l'action

Comment se nourrir pour être performant ?



## Thématiques

### Santé

Engagement citoyen  
Environnement

Fair play  
Culture foot  
Règles du jeu et arbitrage

## Résumé de l'action

Avec l'arrivée de gros tournois sur deux ou trois jours et des matchs de championnat se jouant maintenant à 13h30 et non le samedi matin, il était important pour le groupe U11 de se retrouver autour d'un thème éducatif : la nutrition.

Le but de cette journée de stage était donc simple : goûter de nouveaux aliments et être capable de constituer des repas équilibrés afin d'être le plus performant possible lors des différentes oppositions mais aussi éviter de se blesser.

Le matin, un petit-déjeuner a été offert par l'association. Puis le midi, l'ensemble du groupe a été se restaurer au réfectoire du groupe professionnel. Après cette pause déjeuner, tout le monde s'est retrouvé en salle pour constituer des menus idéaux pour trois échéances différentes : match le matin, match en début d'après-midi ou pause déjeuner lors d'un tournoi.

En plus de cette thématique, les U11 ont alterné avec deux séances d'entraînement : une technique type « COERVER » et une en rapport avec leur programmation annuelle.

En conclusion, une belle journée, bien chargée mais surtout riche en enseignements et dans la bonne humeur !!!



Planning U11:

8h30-9h45: Petit-déjeuner offert par l'ASSO.

9h45-10h15: vestiaires.

10h15-12h00: séance technique COERVER.

12h30-13h30: repas au réfectoire du groupe PRO.

13h30-16h15: travail en salle

THEME: Comment manger pour être performant ?

16h15-16h45: vestiaires

16h45-16h30: séance

Garder le temps d'avance pour finir l'action.

16h30-17h00: douche + bilan.

**Conseils nutritifs pour être performant le week-end :**

	Match le matin à 10h00	Match l'après-midi à 13h30	Tournoi
<b>Heure du repas :</b>	8h00 du matin.	11h00.	Le plus tôt possible premier match de l'ap
<b>Constitution du repas :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolat chaud ou un yaourt ou un fromage blanc.</li> <li>• 2 kiwis ou une banane.</li> <li>• Pain complet avec du beurre et de la confiture.</li> <li>• Muesli ou flocons d'avoine.</li> <li>• 1 grand verre d'eau plate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crudités : tomates ou carottes ou betterave ou melon, en petite quantité</li> <li>• De la viande blanche: poulet, escalope de dinde ... ou un steak haché.</li> <li>• Du poisson blanc</li> <li>• Accompagnement: pâtes ou riz ou légumes cuits</li> <li>• Yaourt</li> <li>• Fruit</li> <li>• De l'eau plate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée être composée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>o De pâtes</li> <li>o De riz</li> <li>o De tomates</li> <li>o De thon</li> <li>o D'œufs</li> <li>o De jambon blanc ou blanc de dinde ou blanc de poulet</li> <li>o De noix ...etc.</li> </ul> </li> <li>• Un produit laitier.</li> <li>• Un fruit (kiwi ou compote) ou une compote</li> <li>• De l'eau plate.</li> </ul>

Citation importante pour être en forme toute la journée :

*Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir.*

