



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

**Engagement
citoyen**

Environnement

Fair-play

**Règles du jeu
et arbitrage**

Culture foot



Nom du club : US Changé
Football

Dates : 28/09/2019

Thématiques développées

Nom de l'action

Act'for Food

Nb participants : 20 joueurs
U10 et 6 adultes



REGLES DE VIE

- ☒ Santé
- ☐ Engagement citoyen
- ☐ Environnement

REGLES DE JEU

- ☐ Fair-play
- ☐ Règles du jeu et arbitrage
- ☒ Culture foot

Résumé de l'action

En ce Samedi 28 Septembre 2019, le projet Act'For Food développé par l'enseigne Carrefour était à l'honneur. Fidèle partenaire de l'US Changé Football, Carrefour Laval nous a offert ce petit déjeuner en guise d'action foot-santé. Dans un soucis d'éthique du sportif et footballeur, nous avons présenté « un petit déjeuner idéal » aux enfants. Ces conseils ont pour objectif de sensibiliser l'enfant quant aux biens faits de certains aliments dont leur corps a besoin, en amont d'une compétition sportive.

Un panneau de sensibilisation aux bonnes et mauvaises habitudes figurait à côté de la table du petit déjeuner. Un accent était mis sur la surconsommation de confiseries sucrées. En effet, la plupart des enfants consomment des céréales trop sucrées et pauvres en nutriments. Nous proposons ce samedi, un petit déjeuner à base de fruits et d'aliments riches en protéines et glucides, réserves énergétiques dont les jeunes enfants ont besoin, avant une compétition.

Quelques brèves explications ont été apportées aux enfants afin de justifier la consommation de tel ou tel aliment.

A la suite de ce petit déjeuner, notre partenaire Carrefour a remis un sac de maillots et du matériel aux joueurs et dirigeants de la catégorie U10.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

