



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

**Académie
Bleue
Nutrition**

Santé

**Engagement
citoyen**

Environnement

Fair-play

**Règles du jeu
et arbitrage**

Culture foot



Nom du club :
**US CHANGE : ACADEMIE
BLEUE**

Dates :
Sept/Oct 2020

Thématiques développées

Nom de l'action

NUTRITION

Nb participants :
13 (U12 à U15)



REGLES DE VIE

Santé
 Engagement citoyen
 Environnement

REGLES DE JEU

Fair-play
 Règles du jeu et arbitrage
 Culture foot

Résumé de l'action

Dans le cadre de l'Académie Bleue, nouveau projet porté au sein du club de l'US Changé Football, 13 jeunes ont eu accès à des interventions sur le domaine de la nutrition. Voici des exemples de ce qui a été développé tout au long du cycle 1, septembre/octobre :

1. Déplacement chez un intervenant extérieur : Mickael Lepage, exploitant agricole, labellisé agriculture biologique.

- Présentation de l'agriculture biologique
- Présentation du lait et de sa production (différence avec les grandes industries : qualité de production, qualité de vie de l'animal, ...)

2. Déplacement chez intervenant extérieur, traiteur Mélibée à Bonchamp.

- Réalisation de 3 ateliers cuisine : Barre chocolatée pour l'effort - La cuisson des œufs - La cuisson des pâtes pour garder les apports énergétiques

3. Intervention extérieur de Romane Guerot, diététicienne, formation nutritionniste du sport,

- Topo réalisé sur les fast food,
- Questions réponses sur les repas de jour de match,

4. Intervention de Mael Leblanc sur le petit déjeuner (L'intérêt du petit-déjeuner, Quoi prendre ? Quels d'aliments mangés ? Le repas type)

5. Courses à Carrfeour - Par groupe de 4, Budget de 6,50€, Avec une demande précise, exemple : On est vendredi soir, vous devez préparer votre petit déjeuner complet, pour un réveil à 8h00 et un match à 11h00. A la suite de cela, les académiciens ont pratiqué un jeu de dégustation de 11 aliments différents ou ils devaient trouver le bon nom de produit.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot





PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

