



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :  
**AS MARTIGNE**

Dates : 17/12/21

**Thématiques développées**

**Nom de l'action**

S'alimenter avant de jouer : le  
petit-déjeuner

Nb participants :30  
U7-U9-U11



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

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

## Résumé de l'action

Après avoir abordé le thème de l'hydratation la saison dernière, nous voulions insister sur l'importance de bien s'alimenter avant de jouer, et notamment l'importance du petit déjeuner avant les plateaux du samedi matin.

L'action a été mise en place pendant le stage de Noël avec alternance temps en salle et terrain.

Temps 1 : en salle

Recueil des habitudes « A quoi ça sert de prendre un petit-déjeuner? », « Que prenez-vous au petit-déjeuner le matin ? »

Les jeunes donnent leurs réponses que l'éducateur note au tableau.

Classement : Tous ensemble, on classe les aliments par catégories (boisson, laitage, fruits, céréales) en utilisant un code couleur.

Apport des connaissances : L'éducateur apporte des informations (valeurs nutritionnelles, rôles métaboliques, équilibre...) de façon à mettre en avant certains aliments et habitudes par rapport à d'autres.

Bilan : On établit ensemble « un petit-déjeuner type » à prendre entre 2 ou 3h avant le match.

Temps 2 : Atelier terrain

Les joueurs sont répartis en 2 groupes. Certains joueurs doivent constituer un « bon petit déjeuner », les autres un qui ne l'est pas. Chaque joueur doit, en réalisant un parcours technique et composer son « assiette » en prenant des étiquettes. A la fin, l'éducateur vérifie et échange avec le joueur pour valider ou pas. Puis échange entre les groupes.

Temps 3 : Distribution d'une fiche mémo

Perspectives : Organisation d'un petit déjeuner commun U7/U9/U11 avant un plateau avec investissement des familles



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

