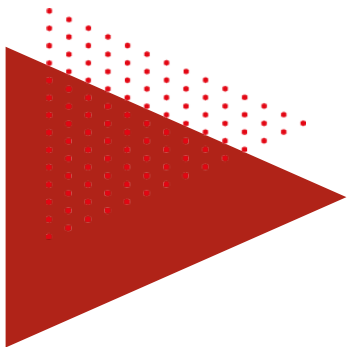







# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

27/12/2022



<b>Indiquez le nom votre ligue, district et club</b>	
<b>LIGUE</b>	Pays de la Loire
<b>DISTRICT</b>	Mayenne (53)
<b>CLUB</b>	AS MARTIGNE

		
<b>U6/U9</b>	<b>U10/U13</b>	<b>U14/U19</b>
<b>X</b>	<b>X</b>	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

## Choix de la thématique

-  Santé
-  Engagement citoyen
-  Environnement
-  Fair-Play
-  Règles du jeu et arbitrage
-  Culture foot

Mettre une croix dans la case

<b>X</b>
----------





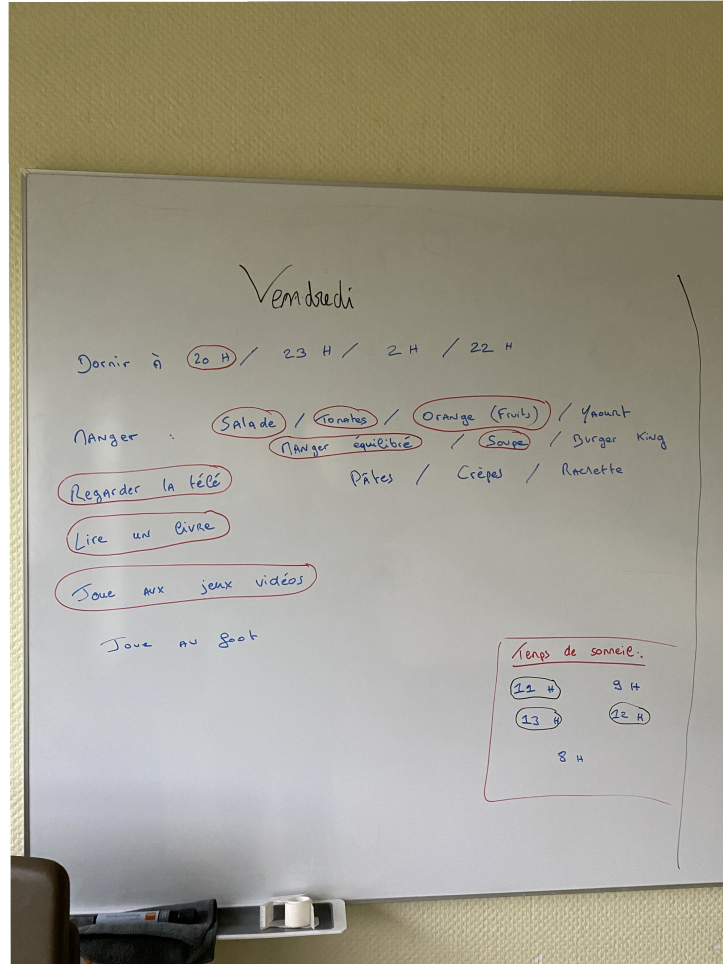
# Repas et activités veille et jour de match

## Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

- Le nombre de personnes touchées : 40
- Catégories U6 à U13
- Objectifs : Connaître les principes d'une bonne alimentation la veille et le jour d'un match.
- Connaître quelques principes sur les activités à faire la veille d'un match et les écueils à éviter avant de s'endormir.
- 
- Après avoir participé à des actions sur le petit-déjeuner, les éducateurs du club ont décidé de poursuivre sur la thématique de la santé en élargissant la réflexion sur les principes d'alimentation et d'activités la veille d'un plateau.
- 
- Lors du stage des vacances de Noël sur trois jours distincts, les joueurs U7-U9, U11 et U13 ont pu participer à un atelier PEF sur cette thématique.
- 
- - 1ère étape : Lister toutes les choses que les joueurs font le vendredi soir et le samedi matin avant le match.
- - 2ème étape : Parmi leurs réponses, définir ce qu'il y a de bien ou non à faire et expliquer pourquoi
- - 3ème étape : Planifier un emploi du temps type et un repas type
- 
- 
- Un document de synthèse a été élaboré à partir des idées des enfants et envoyé à toutes les familles par mail.
- 
- 
-



# INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION





## LE PLANNING D'AVANT-MATCH DE



---

**Vendredi :**

- Repas du soir équilibré : féculents (pâtes, riz, pommes de terre ...) + viande maigre (poulet, dinde...)
- Activité calme et relaxante avant d'aller dormir (éviter les écrans)



**Temps de sommeil :**  
9 à 11 heures



**Samedi :**

- Petit déjeuner équilibré : bol de chocolat au lait + 1 fruits + pain avec confiture ou beurre + 1 yaourt
- Venir au match avec son sac + sa gourde
- Au foot, j'écoute l'éducateur, je reste calme pour donner toute mon énergie sur le terrain. Il est important de bien s'échauffer avant le match.

**Recommandations :**

Bien boire de l'eau tout au long de la journée

Manger au moins 2 heures avant l'effort

**BON MATCH**

