

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL



CLUB : **GJ VAL DE JOUANNE**

N° affiliation : **582574**

RÉFÉRENT : **Noham Gandon**

Action du mois de : **octobre**

ACTION VALIDÉE DURANT LA PÉRIODE

Thématique "Règles de vie"	U6 - U9	U10 - U13	U14 - U19
Santé		X	
Engagement citoyen			
Environnement			

Thématique "Règles de jeu"	U6 - U9	U10 - U13	U14 - U19
Fair-Play			
Règles du jeu et Arbitrage			
Culture Foot			

Mettre une croix dans la case correspondant aux actions mises en place auprès des jeunes au sein de votre club

DESCRIPTION DE VOTRE ACTION DU MOIS

Thématique : **Santé**

Intitulé de l'action : **Nutrition et anatomie**

Date de la réalisation : **31/10/22**

Lieu : **FORCÉ**

Catégorie(s) : **U12-U13**

ILLUSTRATION



DESCRIPTION SYNTHÉTIQUE DE L'ACTION

Nous avons réuni le groupe U12/U13 pendant 1h30 dans le club house de Forcé.

C'est Noham, jeune éducateur du GJ Val de Jouanne et en formation "spécialité éducation physique, pratiques et cultures sportives" qui a préparé la séance. Il avait préparé 2 dossiers: l'un sur l'alimentation et l'autre sur l'anatomie. Dans le 1er document, on pouvait retrouver notamment la pyramide alimentaire ou un paragraphe sur le bienfait de boire de l'eau.

Dans un 1er temps, sous forme interactive, il a questionné les enfants sur leurs habitudes alimentaires et ensuite nous avons établi des menus types d'aliments pouvant se prendre la veille ou juste avant un match.

Pour le second dossier où l'on pouvait retrouver des paragraphes sur les muscles les plus sollicités en football ou encore la différence entre les tendons, muscles, os etc....nous avons procédé d'une manière identique. Le fait qu'ils avaient déjà étudié pour certains, cette thématique à l'école nous a permis de se focaliser sur les blessures que l'on retrouve le plus en football.

Précision sur l'utilité - l'intérêt - les contraintes - le projet de reconduction de l'action, ...

La thématique de l'alimentation était intéressante à travailler avec la catégorie U13 qui est convoqué aux alentours de midi le samedi. En fonction du levé tardif ou pas, les enfants savent maintenant ce qu'ils doivent ingurgiter avant le rassemblement. Des fiches détaillées pour chaque période comme "quoi manger la veille, le matin ou le midi avant un match" ont été transmises aux parents. Les enfants sont tributaires de leurs parents dans ce domaine et il serait intéressant d'inviter les parents à une prochaine séance sur ce thème.