



502400 - FC LASSAY - LE HORPS

Nutrition avant et après une pratique sportive

ACTION

Nom de l'action

Nutrition avant et après une pratique sportive

Date de l'action

01/11/2023

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

9

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

[S'alimenter pour jouer](#)

Descriptif de l'action

Cette action a eu lieu lors du semaine de stage organiser par le club du 30 octobre au 3 novembre. Cette action a eu lieu avec l'intervention du nutritionniste professionnelle Mme Dupont Laëtitia. Elle avait pour but de montrer au jeune comment s'alimenter avant et après une pratique sportive à travers différent animations. L'une d'entre elles consistait à mettre sur la table plusieurs aliments, il devait ensuite mettre sur un plateau ce qui leur semblait être un repas idéal avant une pratique sportive.

Photo(s)

