



500016 - ST. LAVALLOIS MAYENNE F.C.

Collation d'avant-match

ACTION

Nom de l'action

Collation d'avant-match

Date de l'action

11/11/2023

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

14

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

En ce samedi 11 novembre, nos jeunes joueuses U15 ont pu déguster une collation d'avant match préparée par un spécialiste, Mael Leblanc, à l'initiative de Ludovic Plessis (dirigeant des U15F). L'intervention d'un spécialiste permet de sensibiliser les jeunes, à la préparation avant un effort sportif mais surtout à surveiller sa santé et varier son alimentation pour rester en forme. Une mauvaise alimentation peut avoir de sérieuses conséquences sur la santé d'un sportif (manque d'énergie et d'endurance, mauvaise récupération, un manque de coordination et surtout, un risque accru de blessures).

Photo(s)



