

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot



Nom du club LOUVERNE SPORTS

Date: 1er MARS 2017

Thématiques développées

Nom de l'action

NUTRITION ET CONNAISSANSE DES ALIMENTS

Nb participants: 10 U13 et 20 U11



REGLES DE VIE

X Santé
Engagement citoyen
Environnement

REGLES DE JEU

Fair-play
Règles du jeu et arbitrage
Culture foot

Résumé de l'action

<u>Objectif de l'action</u>: Sensibiliser les enfants des catégories U11 et U13 sur « Comment bien manger et bien boire pour être en BONNE SANTE et être PERFORMANT à l'école et au foot ».

Comment: intervention de Yannick LANCIGU, somatopathe, ancien sportif de haut niveau et spécialisé en nutrition.

<u>Déroulement de l'action</u>: autour d'un atelier de 45 min pour les U11 et pour les U13, les jeunes ont pu découvrir la diversité des aliments et apprendre à les classer selon les différentes catégories et leurs fonctions.

Ils ont été sensibilisés sur l'importance de prendre 4 repas par jour, équilibrés et variés, et de s'hydrater régulièrement en buvant de l'eau.

Yannick LANCIGU leur a aussi expliqué l'intérêt de laisser 2 heures entre le repas et le début du match pour être plus léger et moins fatigué du fait de la digestion.

Les jeunes ont été très intéressés par ce thème. Ils ont aimé que ce soit convivial et sous forme d'échanges. Ils ont posé des questions et ont bien participé.

Un document récapitulatif et complet a été fait et transmis aux parents par mail afin de faire du lien et pour que ces conseils puissent être appliqués à la maison.

La référente du programme Educatif Fédéral, Vanessa BOITTIN,



Comment bien manger et bien boire pour être en BONNE SANTE et être PERFORMANT à l'école et au foot ?

Prendre chaque jour : 1 Petit-Déjeuner + 1 Déjeuner + 1 Goûter + 1 Dîner

Avoir une alimentation variée et équilibrée :

4 portions/jour de GLUCIDES Pour l'énergie musculaire

à choisir parmi :

FéculentsLégumineusesPâtes (½ complètes)LentillesRiz (thaï, basmati)Petits poisPommes de terrePois chiches

Quinoa Boulgour ...

Pain
½ complet,
Epeautre
Sésame,
Aux céréales, ...

Fèves ...

des LIPIDES

Pour le bon fonctionnement des muscles et du cerveau

à choisir parmi :

Huiles:

d'olive

Beurre:

de colza de noix,,,

Laisser 2h entre le repas et le début du match

Ex : si j'ai un match à 14h, je termine mon déjeuner vers 12h.

5 portions/jour de FRUITS ET LEGUMES

Pour éviter les blessures et la fatigue

à choisir parmi :

Fruits: Léaumes crus ou cuits : **Pommes** Haricots verts Poires Tomates Bananes Concombre **Oranges** Champignons Clémentines Poireaux Abricots Carottes Cerises **Epinard** Fraises Salades

Choux, ... Framboises, Citron, ...

Fruits oléagineux :

Noix

Amandes

Noisettes

Noix de Pécan,

Noix de Cajou ...

Fruits secs :

Abricots secs

Raisins secs

Figues

Dattes, ...

Boire de l'EAU

Souvent dans la journée Un peu d'eau, avant et pendant l'effort Beaucoup d'eau, après l'effort

C'est très important !!!

Notre corps est constitué de 70 % d'eau

2 portions/jour de PROTEINES Pour la force musculaire

à choisir parmi :

Viandes blanches: Poissons: Poulet Thon frais Oeufs Sardine Pintade Canard Maquereau Dinde Saumon Lapin, ... Viandes rouges : Flétan Harena Boeuf Anchois, .., Porc

Veau, ...

<u>2 à 3 portions de laitages</u> Fromage de vache, brebis,

chèvre, soja, ...

Yaourt, crème fraîche...

Des **AROMATES** et des **EPICES**

Pour le goût et leurs vertus

à choisir parmi :

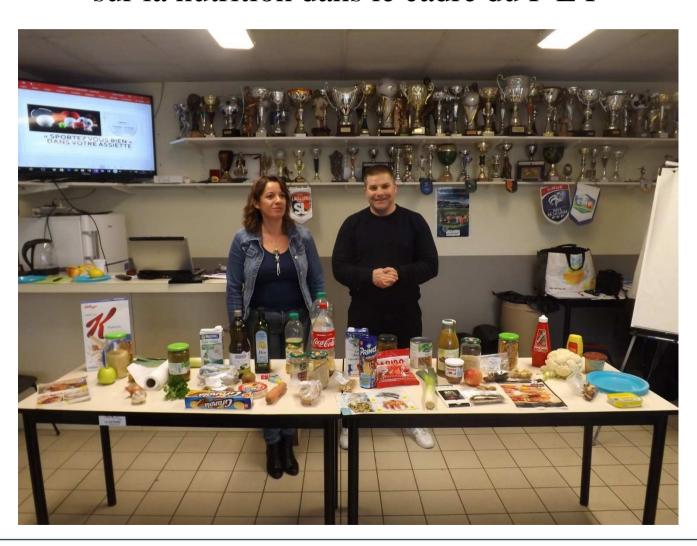
Ail
Oignon
Gingembre
Curcuma

Persil
Romarin
Poivre, ...

Eviter les boissons trop sucrées, bombons, gâteaux, nutella, corn flakes,...



Vanessa a fait venir Yannick Lancigu pour faire un exposé sur la nutrition dans le cadre du P E F





Les U13 avec Thierry l'éducateur et Daniel le journaliste





Des U 13 font le tris des aliments qui sont sur la table par groupe et Yannick leurs explique





Les U 11 très attentifs aux paroles et questions de Yannick

