



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

**Santé**

**Engagement  
citoyen**

**Environnement**

**Fair-play**

**Règles du jeu  
et arbitrage**

**Culture foot**



Nom du club  
LOUVERNE SPORTS

Date :  
1<sup>er</sup> MARS 2017

Thématiques développées

Nom de l'action

NUTRITION ET CONNAISSANCE  
DES ALIMENTS

Nb participants :  
10 U13 et 20 U11



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Résumé de l'action

**Objectif de l'action** : 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.

**Déroulement de l'action** : 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 :

### Féculents :

Pâtes (½ complètes)  
Riz (thaï, basmati)  
Pommes de terre  
Quinoa  
Bouillottes ...

### Pain

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

### Légumineuses :

Lentilles  
Petits pois  
Pois chiches  
Fèves ...

## des **LIPIDES**

Pour le bon fonctionnement  
des muscles et du cerveau

à choisir parmi :

### Huiles :

d'olive  
de colza  
de noix,,,

### Beurre :

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 :

### Légumes crus ou cuits :

Haricots verts  
Tomates  
Concombre  
Champignons  
Poireaux  
Carottes  
Epinard  
Salades  
Choux, ...

### Fruits oléagineux :

### **Noix**

Amandes  
Noisettes  
Noix de Pécan,  
Noix de Cajou ...

### Fruits :

Pommes  
Poires  
Bananes  
Oranges  
Clémentines  
Abricots  
Cerises  
Fraises  
Framboises,  
**Citron, ...**

### Fruits secs :

**Abricots secs**  
Raisins secs  
Figs  
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 :

Poulet  
Pintade  
Canard  
Dinde  
Lapin, ...

### Oeufs

### Viandes rouges :

Boeuf  
Porc  
Veau, ...

### Poissons :

Thon frais  
Sardine  
Maquereau  
Saumon  
Flétan  
Hareng  
Anchois, ...

### 2 à 3 portions de laitages

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 tri des aliments qui sont sur la table  
par groupe et Yannick leurs explique





---

## Les U 11 très attentifs aux paroles et questions de Yannick

