



Programme Educatif Fédéral Fiche « action »

Thématique: Santé

Nom de l'action: La nutrition chez le jeune sportif

Objectif: Faire comprendre aux enfants l'importance de l'alimentation chez un sportif

Description de l'action:

L'action sur la nutrition a été faite dans le but d'informer nos jeunes U10 à U13 masculins et féminins sur les repas à consommer avant l'effort. Ces catégories jouent soit le matin soit en début d'après midi. Ils n'ont donc pas forcément le temps de digérer et c'était souvent une surprise pour eux de devoir manger 3 heures avant le match. L'action était ciblée sur le petit déjeuner (U10-U11) et le pique-nique (U12-U13) d'avant match car c'est ce qu'il retrouve chaque week-end. L'action s'est déroulée sous forme de débat avec un diaporama en appui préparé par un éducateur et une nutritionniste.



Date: Vacances de Noël **Catégorie:** U10 à U11 M & F **Nombre de participants:** 30 / Session