



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



## Nom de l'action

L'entraînement c'est bien,  
l'entraînement avec une  
alimentation équilibrée, c'est  
mieux !!!

Nom du club **FCDOMBASLE**

Date **30/09/2020**

Catégories **U 11**

## District

**Meurthe et Moselle**

Nb participants **30**



## Thématique (Cocher les cases)

SANTÉ	ENGAGEMENT CITOYEN	Règles du Jeu et Arbitrage
<b>X</b>		
CULTURE FOOT	ENVIRONNEMENT	FAIR - PLAY

## Résumé de l'action

Constat : l'alimentation du jeune footballeur est souvent :

- mal équilibrée, incluant une mauvaise répartition des repas et une faible variété des aliments
- prise alimentaire trop faible ou trop importante
- une hydratation peu importante.

Un atelier PEF a donc été proposé aux joueurs U11 pour :

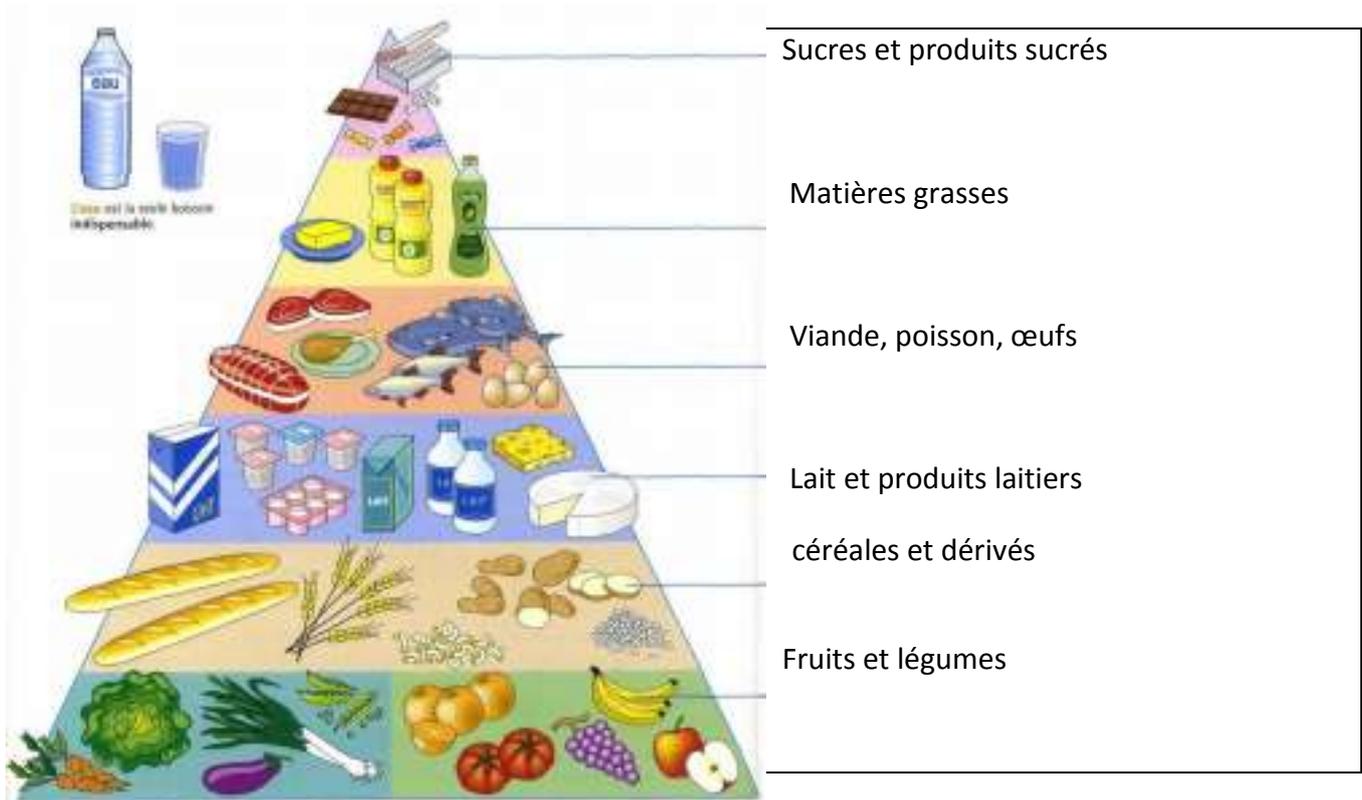
- Identifier les différentes familles d'aliments et connaître leurs bienfaits pour leur corps
- Sensibiliser à l'hydratation
- Savoir composer des menus équilibrés

Premier temps : échange et information sur les différents groupes d'aliments, l'importance de l'hydratation et du petit déjeuner et la composition de menu.

Deuxième temps : exercice technique (jonglage et conduite de balle). L'éducateur donne au joueur le nom d'un aliment et le joueur effectue le parcours technique et fait un stop dans la porte correspondant à la famille de l'aliment.

Troisième temps : Mise en ligne d'un récapitulatif de l'action sur la page U11 du site internet du Club.

## INFORMATIONS DONNEES AUX JOUEURS :



### Rôles de l'alimentation

#### a) Les aliments bâtisseurs :

Les produits laitiers sont riches en calcium. Ils contribuent à la constitution de nos os et de nos dents. La viande, le poisson, les œufs sont des aliments bâtisseurs de nos organes, de nos muscles. Les matières grasses participent à la construction du cerveau.

#### b) Les aliments énergétiques :

La famille des céréales et féculents nous donne énergie et tonus sur une longue période. La famille des produits sucrés donne du tonus pour peu de temps et ils font des dégâts au niveau des dents si on en consomme trop.

#### c) Les aliments protecteurs :

Les fruits et les légumes verts renferment des vitamines et des fibres qui permettent le bon fonctionnement de notre corps.

d) L'eau est indispensable. Elle constitue 60% de notre corps. Nous la perdons sans cesse et il faut la remplacer par de l'eau potable ou des jus de fruits ou l'eau de nos aliments.

### Menu proposé par les enfants :

Petit déjeuner : chocolat chaud, tartine pain, beurre et confiture, une orange

Déjeuner : poulet, purée et haricot vert, fromage blanc, une pomme et de l'eau

Goûter : une petite brioche, un verre de lait et une pomme

Soir : soupe, pâtes à la carbonara, un yaourt aux fruits et de l'eau

# Mémento de l'alimentation quand on fait du foot

## Avant

Manger diversifié

Petit déjeuner : pain ou équivalent, un produit laitier et un fruit

Midi : un aliment de chaque famille

Boire de l'eau

Si possible terminer le repas au moins une heure avant d'aller au sport

## Pendant

Boire régulièrement de l'eau quand il fait chaud ou quand il fait froid

## Après l'effort le réconfort

Un goûter bien mérité et équilibré



## A éviter

Les aliments trop gras et difficile à digérer

Les boissons sucrées

Manger de grosse quantité

# Pour bien grandir et être en forme, il faut manger de tout

Produits laitiers : pour avoir des os solides

Viande, poisson, œufs : pour avoir des muscles

Matières grasses : réserve d'énergie

Légumes : pour les fibres et les vitamines

Fruits : pour l'énergie et des vitamines

Des céréales et des féculents : pour l'énergie



Indispensable : l'eau

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

