



863952 - A. S. DE VELAINÉ EN HAYE

Bonnes résolutions 2024

ACTION

Nom de l'action

Bonnes résolutions 2024

Date de l'action

31/01/2024

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

12

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

En ce début d'année 2024, de nombreuses personnes prennent de bonnes résolutions, mais la vraie question est : pouvons-nous les tenir ? Au sein du club de l'ASVH, nous sommes persuadés que oui ! Et pour ce faire, quoi de mieux qu'une action organisée au titre du programme éducatif fédéral ? On commence cette nouvelle année PEF, avec une nourriture saine. Les grandes victoires se gagnent avant et après les différentes compétitions. L'action consistait, à sensibiliser les U11 du club à l'importance d'une bonne alimentation. En effet, personne ne souhaite se retrouver sur un terrain en n'ayant aucune énergie, et sûrement pas nos jeunes compétiteurs. La première partie de l'action était un cours théorique sous forme de question-réponse (Que faut-il manger avant un match ? après un match ? Pourquoi est-il important de s'alimenter correctement ? Combien de temps avant/après un match est-il nécessaire de se nourrir ? etc) puis d'une explication sur l'importance des glucides, des lipides et des protéines et quel est le rôle de chacun de ses aliments. La deuxième partie, était-elle plutôt tournée vers la pratique. En effet, les jeunes ont eu la chance de pouvoir préparer un smoothie avant leur entraînement du soir. Ils ont alors suivi à la lettre la recette et ont pu déguster cette boisson à la fin de l'entraînement. Le smoothie qui a été réalisé est une boisson qui favorise la récupération après l'effort. L'idée, était de leur faire comprendre que manger (ou plutôt dans ce cas boire) sainement n'est pas forcément une corvée et que l'on peut allier cette bonne résolution avec non seulement le plaisir de cuisiner, mais aussi avec le plaisir gustatif. En amont de cette action, a été créée une feuille explicative sur les bases de la nutrition. On y retrouve des explications concernant les aliments ainsi que des idées de recettes. (Sans oublier la recette de notre smoothie préféré). Ce flyer a été remis à l'ensemble des parents du club (Il se trouve également dans les images ci-dessous). Parents qui se sont prêtés au jeu de la dégustation et ont été convaincu par la recette. Mot de la fin de tous les enfants : « il est trop bon ce smoothie ».

Photo(s)



La nutrition dans le sport : les bases

Idées de recette avant match

La nutrition dans le sport : les bases

Idées de recette avant match

2 aliments essentiels :

- **Les protéines** qui vont favoriser le renouvellement musculaire et apporter le fer qui est nécessaire pour le sang et les muscles. Les protéines se retrouvent principalement dans la viande, le poisson et les œufs.
- **Les glucides** permettent de fournir de l'énergie au corps. On les retrouve principalement dans les féculents (fruits, pâtes, riz etc).
- **Les lipides** : il s'agit des **acides gras**. Ils vont remplacer les glucides en cas d'exercice de longue durée et d'intensité moyenne. Par exemple si l'activité dure 3h30 60% de l'énergie est fournie par les lipides. En revanche, si la durée est de 30 minutes, seul 10% de l'énergie sera fourni par les lipides. Dans ce dernier cas, il sera important de privilégier les glucides par rapport aux lipides.

Le plus important lorsque vous choisissez votre repas d'avant match, est de vous intéresser aux aliments facilement digestibles. A ce titre, les glucides semblent être la meilleure option.

Le repas doit intervenir 2 à 3 avant le match afin de faciliter cette digestion. Dans cette même optique, les protéines doivent être faibles en gras.

Voici quelques idées :

- Carottes râpées / courgette / émincé de poulet / quinoa
- Saumon / Riz / Ratatouille
- Filet de poulet / pâtes à la sauce tomate

Pour le dessert, une compote de pommes est à privilégier au vu de son apport important en glucide (22g de glucides pour 100g)



Les risques d'une mauvaise alimentation :

- Manque d'énergie pendant le match
- Mauvaise récupération après le match
- Risque de blessures accentuées

Idées de recette après match

La récupération après un match est primordiale pour limiter le risque de blessure. Elle passe par la réalisation d'actions physiques (étirement, assouplissement etc) mais aussi par la nutrition. Voici quelques exemples de repas à prendre dans les 2h qui suivent l'activité physique :

- Blanc de poulet grillé / riz complet / brocoli
- Saumon / patate douce / courgette
- Salade de riz / lentilles / tofu / tomate / avocat
- Yaourt grec / avoine / banane / myrtilles



Recette du smoothie préparé lors de l'action

Voici la recette du smoothie que nous avons préparé avec les U11 le mercredi 31 janvier 2024.

- 160 ml de fraises congelées
- Une demi-banane
- 125 ml de lait 1%
- 125 ml de yaourt à la vanille
- 3 cuillères à soupe de lait en poudre écrémé

Dans cette portion, les valeurs nutritives sont :

- 44g de glucides
- 2g de lipides
- 18g de protéines

