



563660 - ENT. S. VILLERUPT-THIL

INTERVENTION NUTRITION ET PRÉPARATION MENTALE

ACTION

Nom de l'action

INTERVENTION NUTRITION ET PRÉPARATION MENTALE

Date de l'action

01/11/2023

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

120

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

S'alimenter pour jouer

Réveil, Eveil, Sommeil

Descriptif de l'action

Lors d'un Stage interne au club, les joueurs licenciés U13, U14 et U15 ont bénéficiés de l'intervention d'une Coach Personnelle spécialisé dans la nutrition des sportifs et la préparation mentale. Une présentation PPT à été réalisé pour sensibiliser les joueur ainsi que des temps d'échange et de travaux collectif afin des les faire réfléchir sur ses sujets.

Photo(s)

