



# 500302 - A.S. NANCY LORRAINE

**Bien se nourrir, c'est bien récupérer**

## ACTION

### Nom de l'action

Bien se nourrir, c'est bien récupérer

### Date de l'action

14/03/2025

### Public cible

U14-U19

### Nombre de participants

20

### Thème de l'action

Culture foot

### Descriptif de l'action

Présentation d'une pyramide de la nutrition auprès des catégories U18F et U15F et discussion avec les joueuses de leurs habitudes alimentaires en leur donnant des conseils à l'aide de mes connaissances acquises lors de mon passé notamment lorsque j'étais en licence STAPS. Il est intéressant de voir que beaucoup font malgré tout beaucoup attention à avoir des repas équilibrés d'elle-même ou grâce à leurs parents. Ce qui démontre une certaine prise de conscience de la part des joueuses pour performer au mieux sur le terrain. Enfin, il faut noter que nous n'avons aucune joueuse en sous-alimentation d'après les dires de chacune. Les U15F ont cependant pour beaucoup tendance à prendre une trop grande collation avant les séances ce qui cause parfois des maux de ventres. Mon conseil envers elle a été de privilégier des aliments à fortes valeurs énergétiques mais légers tel qu'une barre de céréales 15 minutes avant la séance ou des fruits secs comme des abricots séchés.

### Commentaire

Action réalisée par RIZZO Mattéo en service civique (Fil Rouge)

### Photo(s)

