



# 500274 - FOOTBALL CLUB LUNEVILLE

## L'alimentation chez un sportif

### ACTION

---

**Nom de l'action**

L'alimentation chez un sportif

**Date de l'action**

11/12/2024

**Public cible**

U6-U9

**Nombre de participants**

43

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Ce mercredi 11 décembre avait lieu la journée de Noël, l'occasion parfaite de réunir parents et enfants dans un moment conviviale. Cette journée nous a aussi permis de sensibiliser les jeunes et les parents à l'alimentation chez un sportif. Durant cette action, les jeunes ont appris à connaître le corps humain dans son ensemble et en un peu plus développer quels muscles étaient les plus sollicités en tant que sportif. Les enfants étaient surpris de voir qu'il ne faut pas que bien manger pour être un bon sportif, en effet l'hydratation est un point essentiel pour la bonne qualité de vie d'un sportif et d'un être humain en général. Un autre point est aussi à souligné pour être en bonne santé, le sommeil est très important pour avoir une bonne récupération. Suite à cette présentation, j'ai eu l'idée de leur proposer des aliments de la vie de tous les jours et ils devaient dire si ils étaient bon pour la santé ou non. Par exemple, des haricots, des chips, du chocolat, des poivrons, etc... Tout en intégrant les avis et réponses des parents présents. En conclusion, les jeunes enfants se sont rendus compte que l'alimentation, l'hydratation et le sommeil sont des éléments essentiels en terme de récupération et de digestion pour être un bon sportif.

**Commentaire**

Action réalisé par FATMI Marouane en tant que VOLONTAIRE

**Photo(s)**

Mauvais pour la santé



