



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION

29/04/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Occitanie
DISTRICT	Aveyron
CLUB	Foot Segala Rieupeyroux Salvetat

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	X	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





Qu'est ce que je mange avant et après une compétition ?

Expliquez ici le détail de votre action en pensant à préciser:

L'action « qu'est ce que je mange avant et après une compétition ? » s'est porté sur les catégories U11 et U13, plus précisément sur 32 joueurs partant des U10 à U13.

Le public a été sensibilisé sur les besoins et apports avant et après compétition grâce à l'intervention d'une diététicienne. L'intervenante a permis aux enfants de découvrir ou consolider leurs connaissances aux travers des différentes familles des aliments, la pyramide alimentaire, et les besoins qu'un individu de leur âge a besoin.

Un questionnaire a suivi les explications permettant de consolider les acquis de chacun.

Suite a cette intervention, un repas équilibré a été partagé en montrant concrètement ce que pourrais être leur repas.

Repas: PLAT: Pates(fromage rapé), Haricots verts, Poulet

DESSERT: Yaourt aux fruits, pomme



Qu'est ce que je mange avant et après une compétition ?