



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE
« ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club **USAA**

Date **20/03/17**

Nb participants **22**

District

Doubs / Territoire de Belfort

Thématique

SANTE



Nom de l'action

Le goûter de la bonne santé

Résumé de l'action

Le stage annuel de Pâques permis d'aborder un thème encore inexploré cette année auprès du public U11-U13 : l'alimentation.

En groupe de 6 ou 5 joueurs, les stagiaires ont pu comprendre ce qu'était les principaux nutriments de notre corps : les lipides, les protéines, les glucides. Ils ont pu à partir des aliments proposées au projecteur, faire leur sélection.

Ensuite, nous avons pu corriger tous ensemble et effectuer des retours sur les différents types d'aliments et la consommation qu'il est recommandé d'avoir. Nous avons par exemple évoqué les vertus des bonnes graisses (ex= huile d'olive) ou encore le rôle des fibres (autre type de glucides) et des vitamines qui participent à la libération de l'énergie.

Ce fut avec plaisir que nous avons pu observer les joueurs se ruer sur le goûter de fruits (ananas, orange, kiwi etc...) qui a succédé à cette séance pédagogique.

Un goûter qui devrait avoir sa place plus souvent dans nos clubs.



