

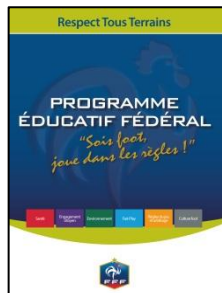


Le Programme Educatif Fédéral

« L'alimentation et l'hygiène de vie du footballeur »



NOM DU CLUB : C.S VOREPPE FOOTBALL (Isère)



Référent P.E.F. / Elu du club : Rémy Garcia
Référent P.E.F. / Technicien du club : Rémy Garcia

Mail : remygarcia.csvoreppe@gmail.com



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématiques : Santé

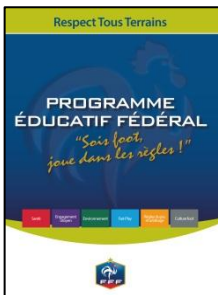
Nom de l'action : L'alimentation et l'hygiène de vie du footballeur

OBJECTIFS

- Découverte d'un outil diététique essentiel : la pyramide alimentaire.
- Faire le lien entre l'alimentation et l'hygiène de vie du footballeur et les repas pris à la maison en famille.
- Echanges et interrogations des enfants sur les thématiques abordées via à des activités et des jeux ludiques.

DESCRIPTIF

- Dans le cadre des vacances scolaires du mois d'avril, le club de Voreppe engagé dans le PEF (programme éducatif fédéral) a sollicité la commission prévention une intervention sur l'alimentation et l'hygiène de vie du footballeur, dans le déroulement de son stage de Pâques, avec la présence de Christelle Lextrait (en charge de la prévention de la Ligue Rhône-Alpes).
- Une séance ludique avec les plus petits pour découvrir les mystères de l'alimentation (14 joueurs U6 à U8): Une activité avec des étiquettes autour des aliments : quel est cet aliment ? Est-il sucré ou salé ? Est-ce un fruit, un légume, un féculent . Découverte d'un outil diététique essentiel : la pyramide alimentaire
- Pour les plus grands (12 joueurs de U9 à U11), des ateliers plus théoriques pour approfondir les connaissances sur la nutrition d'un sportif
Découverte d'un outil diététique essentiel : la pyramide alimentaire. Création d'une journée équilibrée (petit déjeuner, déjeuner, collation, dîner).
Quizz sur l'alimentation et le sommeil
- En plus de la distribution de gourdes LRAF aux enfants, la Ligue Rhône-Alpes de Football a remis pour la première fois « Mon livret hygiène de vie et football » aux jeunes joueurs afin qu'ils puissent approfondir leurs connaissances en terme de nutrition.
- Retrouvez toutes les photos de l'action sur le site web du club : www.csvoreppe.footeo.com



Date et lieu : Mardi 19 Avril 2016, au stade E. Pignéguy à Voreppe

Action : Ponctuelle

Catégorie(s) concernée(s) : U6 à U11

Nombre de participants (stagiaires, éducateurs) : 30



Retour en images sur la manifestation :



Atelier découverte des familles d'aliments du sportif



Quizz



Pyramide Alimentaire

