« Un stage de foot pour apprendre aussi, à sauver une vie, à équilibrer son repas et à protéger son environnement »

La 7ème édition du stage U13 a permis aux éducateurs de l'ASD de programmer des nouveautés pour les enfants durant trois journées. En plus des activités sportives (foot en salle, tournois, VTT, tir à l'arc, etc.), les jeunes ont suivi le mercredi matin une sensibilisation aux gestes de premiers secours. Mme Roilette Géraldine infirmière libérale leur a rappelé quelques fondamentaux qui peuvent sauver une vie : **les numéros d'urgence, observer et protéger, alerter, secourir une personne inconsciente avec la mise en position latérale de sécurité, massage cardiaque et utilisation du défibrillateur.** Durant 3 heures par petit groupe de 9 enfants ils ont pu suivre une formation théorique et pratique aux gestes qui sauvent.

Le jeudi matin après la séance d'entraînement, sur le thème de « bien manger pour pratiquer du sport » M. Munoz Cédric instructeur et moniteur de sport à la gendarmerie. Tout d'abord, il leur a donné des conseils pratiques pour équilibrer leur alimentation en protéines, glucides, lipides, féculents, fruits et légumes… Ensuite, il a abordé le rôle essentiel de l'alimentation sur les performances sportives (repas avant et après la compétition). Selon lui, une alimentation équilibrée influe positivement sur notre forme et notre santé. Il a surtout insisté sur le fait qu'une alimentation équilibrée ne se construit pas sur un seul repas, mais régulièrement sur plusieurs jours. Enfin, il a rappelé les règles de base sur l'hydratation. À leur âge c'est l'eau à volonté (1.5 litre d'eau minimum par jour). **Les produits sucrés** sont à limiter, mais pas forcément à proscrire. En résumé il a tenu à rappeler aux enfants qu'il fallait éviter de consommer trop de produits transformés, mais de privilégier plutôt les produits à base de céréales, légumes, fruits et produits laitiers. À eux seuls, ces produits apportent tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme et nous protègent de **beaucoup** de maladies.

STITOU Mohamed
Responsable pôle jeunes

Pôle jeunes entente Domérat-Quinssaines-Prémilhat

Le stage des U11 de février avait permis d'aborder le thème de l'environnement. M.Dumontet Michel chef de service fleurissement à la commune de Domérat était venu pour donner des informations sur les dangers et la nocivité des pesticides. Ces traitements chimiques fragilisent les plantes, nuisent aux écosystèmes et représentent un danger pour la santé. Il avait beaucoup insisté auprès des enfants sur les bienfaits du traitement biologique des plantes.

La solution biologique est un traitement naturel qui permet au jardin de retrouver son équilibre, de respecter la biodiversité et de préserver notre santé. Il faut simplement apprendre à utiliser ces produits naturels qui sont une véritable alternative aux produits chimiques.

En plus des performances sportives, le club met en application le programme éducatif fédéral qui a pour objectif de sensibiliser les enfants sur les différents thèmes suivants : la santé, l'engagement citoyen, l'environnement, le fair play, les règles du jeu, l'arbitrage et la culture foot.

STITOU Mohamed
Responsable pôle jeunes

Pôle jeunes entente Domérat-Quinssaines-Prémilhat