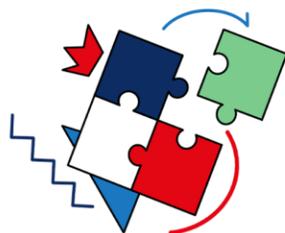




LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



Culture foot



Engagement citoyen



Environnement



Fair-play



Règles du jeu / Arbitrage



Santé / Bien-être

« Sois foot, joue dans les règles ! »



DATE : Novembre 2021

DISTRICT

Vendée

NOMBRE PARTICIPANTS

40 joueurs

THÉMATIQUE

SANTE

NOM DU CLUB

SPS Nieul le
Dolent

CATÉGORIE(S)

De U8 à U13

NOM DE L'ACTION

L'alimentation
du footballeur

RÉSUMÉ DE L'ACTION :

Constat : Nous avons remarqué que durant les stages foot, les enfants ne se nourrissaient pas bien et que leur pique-nique n'était pas bon pour un sportif (chips, bonbons, gâteau apéro, ...).

Lors du stage foot des vacances de Novembre, nous avons proposé aux enfants qui participaient au stage, plusieurs actions pour les initier au : « Bien manger ».

D'abords, nous avons proposé aux enfants de cuisiner un repas du footballeur. Au menu, des crudités en entrée (choux-fleurs, carottes, concombres), en plat une salade de pâtes froide (tomate séché, pesto, poulet,...). Il y avait également une salade de fruits de saison pour le dessert et des cookies aux fruits sec pour le goûter. Cela à permis à tous les enfants de cuisiner une partie du repas et de découvrir l'importance d'une alimentation saine pour le sportif.

Nous avons également proposé une partie en salle ou après un exercice de vitesse, avec et sans ballon, les enfants devaient récupérer une étiquette avec un aliment ou une boisson dessus (eau, légumes, viande rouge, frites, coca, ...). Les enfants devaient ensuite déposer l'étiquette dans la bonne zone (Zone rouge : Aliment à éviter / Zone jaune : A consommer une fois par jour ou à chaque repas / Zone verte : A volonté).

SOYONS PRETS !

PLAISIR

Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau.

RESPECT

Respecter l'adversaire, l'arbitre et l'encadrement.

ENGAGEMENT

Engagement du cœur et du corps.

TOLÉRANCE

Être exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes.

SOLIDARITÉ

Solidarité du football français et du sport d'équipe.



PHOTOS DE L'ACTION :





PHOTOS DE L'ACTION :

