



BIEN MANGER, C'EST MIEUX JOUER



DECEMBRE

U10 / U13

THÈME 1

Santé

Compétences visées:

Objectifs de l'atelier:

Savoir s'alimenter et s'hydrater avant un entraînement ou un match
Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licenciés.
- Demander à chaque licencié d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit-déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste etc...).

Première mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié sur ses habitudes alimentaires.
Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tous les joueurs de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants : Limiter la consommation - 1 fois par jour - A volonté - A chaque repas - Au moins 5 fois par jour.

Deuxième mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit-déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.

Espace nécessaire :
Salle - Club house
Encadrement souhaité :
2 personnes dont un spécialiste de la nutrition
Effectif idéal :
15 joueurs
Durée de l'action :
1 heure
Matériel nécessaire :
Tables - chaises - Cartes (degré de consommation) - Aliments
Remarque :
Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ