



« PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL »



FICHE ACTION

Nom du club

GF Phil'Coul

Date de l'action

04/03/2020

Nombre de participants

23

Thématiques
(à cocher)

SANTÉ

ENGAGEMENT
CITOYEN

ENVIRONNEMENT

RÈGLES DU JEU ET
ARBITRAGE

FAIR-PLAY

CULTURE FOOT

QUI ?

(catégorie, membres ...)

23 de U11F à U18F

QUOI ?

(nom de l'action, le titre...)

La nutrition

OÙ ?

(lieu +lieu précis)

Club House

QUAND ?

(lors d'une séance,
un rassemblement...)

Lors d'un entraînement

COMMENT ?

(décrire l'action)

Brain Storming au départ sur l'alimentation et l'hydratation pour introduire le sujet puis Projection d'un Powerpoint en utilisant les fiches nutrition de l'INSEP

POURQUOI ?

(vos motivations)

Savoir s'hydrater et se nourrir correctement est important pour un sportif, et surtout à ses âges là

Viande, Poisson, Œufs Fiche 10

AU MOINS 2 PORTIONS PAR JOUR

FREQUENCE DE CONSOMMATION RECOMMANDÉE PAR SEMAINE

 1 PART	 1 PART
 1 PART	 2 PARTS-ŒUFS

SOURCES DE PROTÉINES DE TRÈS BONNE QUALITÉ

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- ➔ MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE
- ➔ RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE
- ➔ DIMINUTION DE LA SENSATION DE FATIGUE

ALIMENTATION :

- CHOCOLAT
- PIZZA, PÂTES
- PÂTISSE
- BOISSONS
- VIANDES ROUGES
- PRODUITS CROQUANTS
- POISSONS
- VIANDES ROUGES
- FÉCULENTS
- COMPOSÉS
- LÉGUMES
- FROITS

HYDRATATION :

- EAU
- SOJA
- ALCOOL
- SLS

