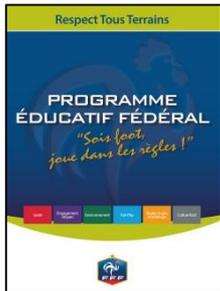




Le Programme Educatif Fédéral Fiche « action »



NOM du Club ou de la Section Sportive : AGBONS



2017-2018

ALIMENTATION DU SPORTIF	RÔLES !	Mais quoi consommer à nos repas avant la compétition :
<p>Besoins sont augmentés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmentation du métabolisme de base • Coût de l'activité • Augmentation des besoins de récupération <p>Besoins importants en :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protéines pour favoriser la reconstitution musculaire • Glucides : ils sont le carburant ! Nos stocks en glucides ne sont pas inépuisables ! • Eau, lors de l'effort physique, les pertes en eau sont importantes d'où la nécessité de bien se réhydrater ! • Vitamines, minéraux (sodium, potassium, bicarbonates) <p>3 ou 4 repas/jour, permet une hausse du rendement !</p> <p>D'où l'importance d'une bonne Alimentation !</p> 	<p>Glucides :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constituent l'énergie. Les glucides sont stockés dans les muscles et le foie : on les apporte sous forme de glucides complexes (riz, pâtes, boulghour, etc.) et glucides simples (fruits, produits sucrés) <p>Protéines :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constituent la masse musculaire ! <p>Eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principal constituant de notre organisme (environ 65%) • Les pertes en eau doivent toujours être compensés par les apports ! <u>Le risque</u> est la déshydratation, ce qui peut engendrer des accidents musculaires, tendineux etc. ... <p>Minéraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sodium : limite la baisse du volume plasmatique et favorise la rétention du volume liquidien extracellulaire. 	<p>Dîner</p> <p>Féculents (glucides complexes : riz, pâtes, semoule, boulghour...)</p> <p>Protéines (viande maigre, œuf, poisson)</p> <p>Produit laitier (fromage sec, laitage)</p> <p>Fruit (Pomme, poire, ...)</p> <p>Petit déjeuner (3 heures avant l'effort)</p> <p>Féculents (pain complet, biscottes aux céréales, flocon d'avoines...)</p> <p>Protéines (fromages blancs, œufs, volaille)</p> <p>Matières grasses crues (beurre, margarine)</p> <p>Produits sucrés en petite quantité (plutôt du fructose) : ex : confiture</p> <p>Jus de fruits : apports en eau, vitamines, potassium.</p> <p>Collation de récupération</p> <p>Importance d'une bonne hydratation : Préférez des boissons minéralisées (bicarbonates, sodium)</p> <p>glucides complexes et simples</p> <ul style="list-style-type: none"> • Féculents • Fruits, fruits secs

Référent P.E.F. / Elu du club :

Référent P.E.F. / Technicien du club : LHEUREUX Robin

Mail :

Mail : sprile74@gmail.com



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : La nutrition pour les sportifs

OBJECTIF

- Sensibiliser les enfants sur l'importance d'une bonne nutrition pour être en bonne santé.

DESCRIPTIF

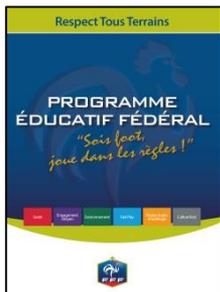
- Nous avons organisé un petit quizz sur l'alimentation lors d'un entraînement avec nos U13 pour leur montrer l'importance d'avoir une bonne nutrition. Nous avons choisi cette catégorie car à cet âge là beaucoup de jeunes ne sont pas aidés et tombent dans une alimentation pas très saine ...

Date et lieu : 30 avril 2018 à Bons-en-Chablais

Action annuelle

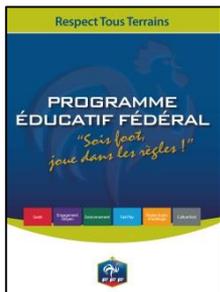
Catégorie(s) concernée(s) : U13

Nombre de participants : 15





Retour en images sur la manifestation :



2017-2018

QUIZZ Alimentation

1) D'après vous une alimentation équilibrée c'est quoi ? (Entourez la réponse qui vous semble correcte)

- Manger de tout sans se limiter
- Manger des fruits des légumes, des féculents, mais pas de produits sucrés et gras car c'est interdit
- Manger de tout, se faire plaisir, mais dans des quantités adaptées.

2) Devons-nous faire attention aux quantités ?

- Oui
- Non

3) Pouvons-nous consommer ces aliments .. ?

- Tous les jours
- De temps en temps

4) Consommer ce type d'aliments (ci-dessus) au quotidien a-t-il un impact sur notre santé ?

- Oui
- Non

5) Est-il important de prendre un bon petit déjeuner avant un effort physique ?

- Oui
- Non

Commenté (JD1) : Une consommation trop importante et à long terme peut entraîner des problèmes cardiaques, métaboliques (diabète, obésité...)

