

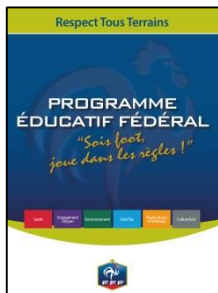
LIGUE AUVERGNE – RHONE ALPES



Le Programme Educatif Fédéral *Fiche « action »*



NOM du Club ou de la Section Sportive :
FC ANNECY



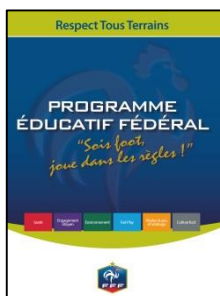
Référent P.E.F. / Elu du club : Bro Marie

Mail : mbro@wanadoo.fr

Référent P.E.F. / Technicien du club : De Mario Nicolas

Mail : ndm@fc-annecy.fr

2018-2019



2018-2019

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : Santé

Nom de l'action : Alimentation et Hydratation

OBJECTIF

- Sensibiliser les jeunes du club à la nutrition d'un sportif de haut niveau

DESSCRIPTIF

- L'idée émane de Jérémie Féjoz, joueur de l'équipe première d'Annecy. Nos joueurs U15 ont participé à un atelier sur l'alimentation et la récupération du sportif. Après un travail en groupe, ils ont présenté leur travaux et échangé avec Jérémie et Cédric Rullier (entraîneur adjoint N2)

Date et lieu : Annecy 6/03/19

Action Annuelle

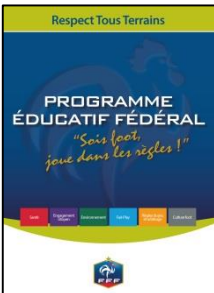
Catégorie(s) concernée(s) : U15

Nombre de participants : 50

LIGUE AUVERGNE – RHONE ALPES



Retour en images sur la manifestation :



2018-2019

L'alimentation et la récupération du sportif

Thème n°1 : L'alimentation et l'hydratation avant un match à 15h.
Indiquez le contenu et l'horaire de vos repas à partir du réveil.

Thème n°2 : La récupération d'après-match
Quelles alimentation et hydratation avoir pour récupérer du mieux possible ?

Thème n°3 : L'alimentation et l'hydratation d'une journée avec séance.
Indiquez le contenu de vos repas + horaires (Petit déjeuner, déjeuner, "Gouter", dîner).

Thème n°4 : Equilibre alimentaire pendant la trêve.
- Quelle alimentation avoir pendant la trêve pour conserver son poids de forme et une bonne condition physique ?
- Que devez-vous éviter dans votre alimentation ?
- Citez 6 composants nécessaires pour un repas équilibré.

Chaque groupe doit désigner : 1 animateur, 1 maître du temps, 1 secrétaire et 2 présentateurs.

Déroulement de l'action :

- Présentation + explication de l'action
- Réflexion des joueurs sur le thème (15 min).
- Présentation des thèmes par les joueurs + correction des intervenants.
- Distribution de fiche modèle des 4 thèmes aux joueurs.

Répartition des groupes
De 14h à 15h30 :

Groupe 1 : Edi, Maxime, Romain, Killian, Gianni.
Groupe 2 : Zakaria, Lohan, Matteo, Sasha, Kevin.
Groupe 3 : Edge, Maxence, Nino, Antoine, Eazo.
Groupe 4 : Ylies, Baptiste, Joaquin, Bixente, Zito.

De 15h30 à 17h :

Groupe 1 : Wilson, Maxime V., Nabil, Ewan, Thomas, Anas, Elliott.
Groupe 2 : Yannis, Pablo, Jonathan, Taty, Ekrem, Noam, Nehemy, Loïs.
Groupe 3 : Johan, Gaëtan, Quentin, Lucas, Noah, Mikael, Noé.
Groupe 4 : Maxime P., Nicolas, Matteo, Adam, Andrea, Samuel, Theo.

