



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

19/08/2017

THEME : La santé

L'alimentation et le sport

Le club du Football Club Beauréau la Chapelle a fait appel à une intervenante par le biais de son partenaire, Harmonie mutuelle. Le but de cette intervention était de mettre en lien le sport et l'alimentation auprès des **jeunes U16/U17 du club**.

Sous forme de questionnaire et d'interaction,

Mme Charrault Patricia a présenté son métier de nutritionniste et a ensuite interrogé les jeunes sur des questions liées à l'hydratation, le sport et l'alimentation.



Les objectifs de cette intervention sont de :

- Sensibiliser les joueurs sur l'importance de l'alimentation pendant la croissance et la santé du sportif
- Expliquer aux jeunes footballeurs que l'activité physique engendre des pertes hydriques et qu'une déshydratation conduit à une baisse de performance unique.

Action :

- Information sur le fait qu'une bonne alimentation et une bonne hydratation participent à la performance et réduisent le risque de blessure
- Information sur les bienfaits du sport sur le corps humain

Messages clés :

- Il faut manger correctement pour être dans les meilleures dispositions pour jouer
- Apportez vos bouteilles et allez les remplir
- Buvez régulièrement par petites gorgées
- Il faut boire avant d'avoir soif, faut manger correctement pour être dans les meilleures dispositions pour jouer.



**Harmonie
mutuelle**

Saison 2017-2018