



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Bien manger... C'est le début des victoires!

14/03/2023



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Pays de la Loire
DISTRICT	Mayenne
CLUB	FC du Craonnais

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
		<b>X</b>

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	<b>X</b>
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





## Poster nutrition

- Le mardi 21 février lors de la journée de stage du groupe féminin, nous avons eu la chance d'avoir une intervention d'une diététicienne (Elodie Neau Duclos). Elle nous a expliqués, sous forme d'échanges, les grandes lignes d'une bonne alimentation/hydratation. Elle nous a ensuite questionnés sur l'alimentation et l'hydratation pour un(e) sportif(ve). Puis l'échange s'est terminé par un atelier cuisine avec pour objectif la réalisation de collations énergétiques.
- Ayant appris plein de choses tout au long de cette intervention, l'idée a germé de pouvoir partager les informations reçues à l'ensemble du club, de l'école de foot aux seniors, en passant par les bénévoles et supporters du club.
- Les U18F se sont donc réunies et ont réalisé un poster bilan de l'intervention. Ce poster sera affiché dans les différentes structures du club afin que cette intervention puisse profiter au plus grand nombre.
- Voici le lien vers le poster :  
[https://drive.google.com/file/d/14bulOVqHEQEG81DGODc981xAntOvbCPQ/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/14bulOVqHEQEG81DGODc981xAntOvbCPQ/view?usp=share_link)



# BIEN MANGER...



## C'EST LE DÉBUT DES VICTOIRES!!!

LA FAIM PEUT :

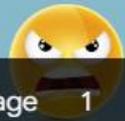


PROVOQUER DES

UN PETIT CREUX?  
PENSE À LA COLLATION



DIMINUER LA



RENDRE DE MAUVAISE

# L'ALIMENTATION DU SPORTIF

JE MANGE UN PETIT PEU DE TOUT

PROTÉINES



ELLES ALIMENTENT TES MUSCLES ET SONT DONC IMPORTANTES APRÈS LES SÉANCES POUR UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION

GLUCIDES



ILS SONT TA PRINCIPALE SOURCE D'ÉNERGIE PENDANT UN MATCH.



IL FAUT DONC EN CONSOMMER LORS DES REPAS QUI PRÉCÈDENT MAIS AUSSI QUI SUIVENT LE MATCH

LIPIDES

SOURCE D'ÉNERGIE PRINCIPALEMENT UTILISÉE EN FIN DE MATCH QUAND LE STOCK DE GLUCIDES EST ÉPUISÉ



## QUAND EST CE QUE JE DOIS BOIRE?

AU COURS D'UNE JOURNÉE  
SANS ACTIVITÉ PHYSIQUE



ENTRE 1 L ET 1.5 L