



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



JURA SUD FOOT

12/10/2019

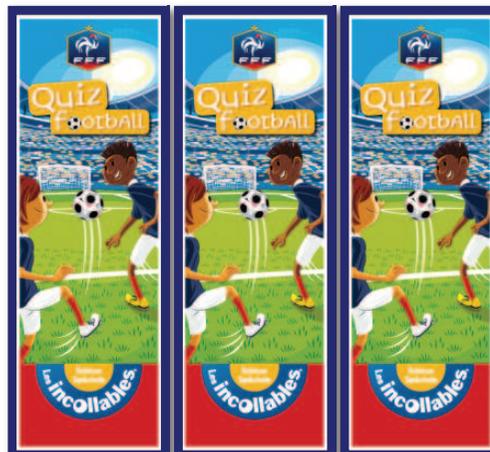
Nb participants : 30

District



Thématique

SANTE



Nom de l'action

- Alimentation
- Hydratation

Résumé de l'action

Samedi 12 octobre, nous avons réalisé une action de sensibilisation autour de l'alimentation et de l'hydratation avec nos jeunes U8 et U9 . Celle-ci a été réalisée durant l'entraînement . Nos jeunes étaient répartis par groupes de 10 enfants.

Nous avons dans un premier temps, expliqué par le biais d'une fiche « hygiène alimentaire », ce que nous devons manger en tant que sportif avant les rencontres et pendant la semaine.

Dans un second temps, nous avons échangé sur l'importance de l'hydratation avant, pendant et après les séances et les rencontres.

Pour terminer, nous les avons mis par groupe de deux, et nous leur avons remis un petit questionnaire. Ils devaient répondre à des questions sur les sujets vus précédemment.

Nos jeunes ont été très attentifs et réceptifs.

Temps de l'intervention environ 25 minutes.

Intervenants: COLANGE David (éducateur) et Mme Romand (parent et infirmière)

Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER





Référent PEF :
Elodie MYOTTE-
MOUILLER

