



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue : Rhône - Alpes - Auvergne

District : Ain

Club : Essor Bresse Saône

U6
U9

U10
U13

U14^x
U19

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Santé ^x

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-Play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

Nom de l'Action : Alimentation du sportif

PHOTO DE L'ACTION



RÉSUMÉ DE L'ACTION

Sur un temps d'une heure, une activité présentant l'alimentation du sportif a été mise en place. L'activité a été menée sous forme de jeu répartissant trois équipes. En fonction de leurs réponses, les équipes accumulaient des points. A chaque question, une explication sur l'aliment concerné était donnée pour que les joueuses comprennent l'intérêt ainsi que les inconvénients de leur nutrition au quotidien.

P PLAISIR
Plaisir de jouer à tout
âge et tout niveau.

R RESPECT
Respecter l'adversaire,
l'arbitre, l'encadrement.

É ENGAGEMENT
Engagement du
corps et du cœur.

T TOLÉRANCE
Exemple dans l'accueil
de toutes les aptitudes.

S SOLIDARITÉ
Solidarité du football français
et du sport d'équipe.