



SANTÉ
ACTION EN SALLE
**Bien manger,
c'est mieux jouer**

**U10
U13**

Compétences visées : Savoir s'alimenter et s'hydrater avant un entraînement ou un match

L'objectif de l'atelier : Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif

Consignes de l'atelier :

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licenciés.
- Demander à chaque licencié d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit-déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste etc...).

Première mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié sur ses habitudes alimentaires.

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tous les joueurs de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants : Limiter la consommation - 1 fois par jour - A volonté - A chaque repas - Au moins 5 fois par jour.

Deuxième mi-temps : Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit-déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.

● **Espace nécessaire :**

● Salle - Club house

● **Encadrement souhaité :**

● 2 personnes dont un spécialiste de la nutrition

● **Effectif idéal :**

● 15 joueurs

● **Durée de l'action :**

● 1 heure

● **Matériel nécessaire :**

● Tables - chaises - Cartes (degré de consommation) - Aliments

● **Remarque :**

● Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.

ALIMENTS ET CONSOMMATION



Limiter la consommation	Limiter la consommation	Limiter la consommation
1 fois par jour	1 fois par jour	1 fois par jour
A volonté	A volonté	A volonté
A chaque repas	A chaque repas	A chaque repas
Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour



U10
U13

S'alimenter pour jouer

Constat et enjeux :

Les enfants mangent des aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié. Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.



Mission de l'éducateur :

Transmettre aux licenciés des réflexes alimentaires simples et adaptés. Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation)



Proposition de messages clés :

« Pour bien digérer et avoir la sensation de satiété, prenez vos repas calmement et prenez le temps de mâcher »

Fiche de référence :

« Conseils d'alimentation »

Recommandation :

Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents

Conseils d'alimentation

U10
U13

Recommandations

Pour bien jouer,
je mange au moins
2 heures
avant l'effort

Pour bien jouer,
je mange équilibré

Pour bien jouer,
je mange doucement
et dans le calme

Principes généraux

Je recherche la
variété dans mon
alimentation (viandes,
poissons, poulet, œufs,
légumes, lentilles,
fromage, yaourt...)

Je mange
des fruits
et légumes
(Minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve
la sensation de soif,
je privilégie
l'eau et j'évite
les sodas...

Juste après
le match,
je peux manger une
barre de céréales ou
des pâtes de fruits
qui rechargeront
mes muscles
en énergie

J'évite
tous
les aliments
gras.