PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :	LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE
District :	District du Maine et Loire de Football
Club :	Angers SCO

U6 U9 ☐ U10 U13 ☐ U14 U19 ☑

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

☑ Santé ☐ Engagement citoyen ☐ Environnement ☐ Fair-Play ☐ Règles du jeu et arbitrage ☐ Culture foot

Nom de l'Action : HYGIENE DE VIE D'UN SPORTIF

PHOTO DE L'ACTION

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Suite à un petit "malaise" d'une joueuse qui n'avait pas déjeuner avant un match, il m'a semblé nécessaire de montrer aux joueuses l'importance de l'alimentation et de l'hydratation pour des sportifs avant , pendant et après un effort physique. J'avais donné un questionnaire et elles ont échanger sur les thèmes. Nous avons vu qu'il était important de :
- Prendre un petit déjeuner le matin avant un match
- Boire avant, pendant et après un match