



LIGUE RHÔNE-ALPES DE FOOTBALL

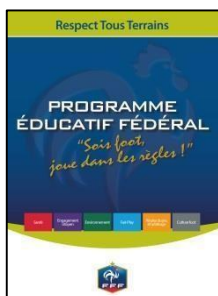
L'AMOUR DU JEU

*« Sois foot, joue dans les règles ! »*

## LE PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL FICHE « ACTION »



NOM DU CLUB OU DE LA SECTION SPORTIVE :  
**FOOTBALL CLUB DE CHARVIEU-CHAVAGNEUX**



Référent P.E.F. (Élu du club) : Jean Luc Zuliani

Référent P.E.F. (Technicien du club) : Geoffrey Garcia

Mail : [jean-luc.zuliani@orange.fr](mailto:jean-luc.zuliani@orange.fr)

Mail : [garcia.geoffrey.gg@gmail.com](mailto:garcia.geoffrey.gg@gmail.com)

**2017-2018**



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

**THÉMATIQUE :** Santé**NOM DE L'ACTION :** S'alimenter pour jouer**OBJECTIF**

Développer les connaissances de nos joueurs au sujet de l'alimentation et son importance vis-à-vis du sportif

Transmettre à nos jeunes de bonnes habitudes concernant l'alimentation

Sensibiliser nos licenciés à la malnutrition

**DESCRIPTIF**

Nous avons préparé une présentation d'une quinzaine de minutes au sujet de la nutrition, démontrant à quel point avoir une bonne alimentation était important. Nous avons ensuite présenté les différents groupes d'aliments et ce que chacun de ces groupes pouvait apporter pour le corps et le sportif.

Nous avons ensuite abordé les impacts d'une mauvaise alimentation sur le sportif.

Enfin, par petits groupes, les jeunes devaient réfléchir et présenter devant le reste des joueurs un repas type (goûter d'avant entraînement, pique-nique en tournoi, petit-déjeuner en jour de match, et repas d'avant match)

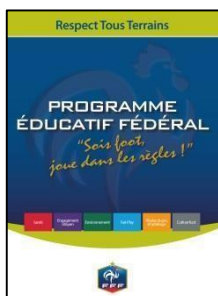
Les jeunes ont été très impliqués et les éducateurs étaient très satisfaits des échanges qu'il y a pu avoir entre les jeunes.

**Date et lieu :** Stade Just Fontaine à  
Charvieu – Le 27/02/2018

**Action ponctuelle**

**Nombre de participants :** 2x15 joueurs

**Catégorie(s) concernée(s) :** U10-U11

**2017-2018**



# RETOUR EN IMAGES SUR LA MANIFESTATION :

