

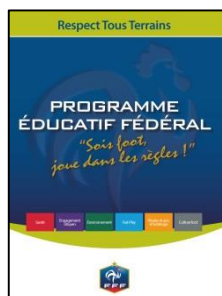


Le Programme Educatif Fédéral

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

Mail : jean-luc.zuliani@orange.fr

Référent P.E.F. (Technicien du club) : Alexis ONTAVILLA

Mail : a.ontavilla@gmail.com



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : SANTE

Nom de l'action : BIEN MANGER, POUR MIEUX JOUER

OBJECTIF

- Faire prendre conscience aux enfants des dangers d'une mauvaise alimentation et hydratation dans la pratique d'un sport

DESCRIPTION

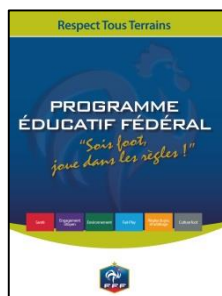
- En présence de Virginie, nutritionniste spécialisée dans le sport de haut niveau, les 4 groupes ont pu découvrir les bienfaits et méfaits de certains aliments et boissons.
- Au travers de l'histoire de Brahim (voir article ci-joint), les dangers des boissons énergisantes (Redbull, etc...) ont été mis en évidence, ce qui a généré une forte prise de conscience chez les jeunes joueurs.
- Quiz « Santé Hydratation » avec ballon : à chaque question, les joueurs devaient se rendre au plus vite dans les zones « vrai » ou « faux ». Ensuite, la nutritionniste apportait des explications et commentaires sur les réponses.
- Les joueurs ont été très réceptifs et les échanges ont été constructifs et enrichissants.

Date et lieu : 18 et 20/03 au stade de Charvieu

Action ponctuelle

Catégories concernées : U10 à U13

Nb de participants : 4 groupes de 11 = 44





Retour en images sur la manifestation :



L'histoire de Brahim

Lors d'une course à pied, le cœur de Brahim, âgé de quinze ans, lâche et l'enfant meurt. Il se trouve qu'avant le départ de la course, le jeune homme avait bu deux ou trois cannettes de boisson énergisante. L'histoire se passe en 2009, au cœur de la France. L'affaire a resurgé dans l'opinion nationale de sécurité à un rapport rendu public par l'Agence a étudié 212 dossiers, dans lesquels les boissons énergisantes sont suspectées de provoquer des troubles cardiaques. Le rapport cite notamment les crises d'épilepsie, les vertiges, les tremblements et l'angoisse. La consommation de ces produits parfois provoquée des effets cardiaques. Sur ces 212 dossiers étudiés, l'Anses note huit arrêts cardiaques dont sept mortels. A chaque fois, les victimes avaient consommé en grande quantité une boisson énergisante, donc pleine de caféine, de taurine, de ginseng, de guarana ou de vitamines, avant un gros effort physique. Il suffit de retrouver ces mêmes substances dans les cannettes pour s'en rendre compte. Les compositions mentionnées sur le rapport, c'est lire les compositions mentionnées sur le rapport, c'est convaincre. Ce qui est mis en cause dans le rapport, c'est l'excès des boissons énergisantes du fait de leur contenu.

05/04/2015

