



760278 - GUC FOOTBALL FEMININ

Collation et hydratation du sportif

ACTION

Nom de l'action

Collation et hydratation du sportif

Date de l'action

14/05/2025

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

26

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Bien manger, c'est mieux jouer

Garder la ligne d'eau

S'alimenter pour jouer

Descriptif de l'action

Lors d'une de nos séances U15F et U18F, un nutritionniste est intervenu pour mettre en place un atelier ludique sur une base de travail de vivacité couplé à un quizz sur la nutrition et l'hydratation. L'organisation était simple : - 2 équipes s'affrontent en duel - Mayeul, le nutritionniste, énonce un aliment - Les 2 joueuses en duel avance dans une zone centrale pour avoir le temps de réfléchir à la question et y répondre - Les deux joueuses répondent en sprintant dans une porte : bleu si c'est à consommer sans limite ou orange si c'est à limiter. Chaque joueuse passe 3 fois sans ballon et 3 fois avec ballon (en conduite de balle). A la suite de l'atelier, Mayeul est revenu sur les questions posées en expliquant les réponses. Toutes les joueuses sont repartis avec un flyer récapitulatif des informations essentiels.

Photo(s)



