



760278 - GUC FOOTBALL FEMININ

Collation et hydratation du sportif

ACTION

Nom de l'action

Collation et hydratation du sportif

Date de l'action

28/04/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

32

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Bien manger, c'est mieux jouer

Garder la ligne d'eau

S'alimenter pour jouer

S'hydrater pour jouer

Descriptif de l'action

Lors de notre stage en collaboration avec l'US Gières, Mayeul, nutritionniste, est intervenu sur le temps de la collation du matin pour sensibiliser nos stagiaires sur l'importance d'une bonne nutrition et d'une bonne hydratation pour la pratique sportive. Il a pu questionner les enfants sur la collation du jour (pomme, banane et orange) et ce qu'elle apportait au corps. Un discours préventif a été donné sur les méfaits des sucreries pour la santé. Tous les enfants sont repartis à la maison avec un flyer récapitulatif de l'intervention.

Photo(s)





LA COLLATION DU SPORTIF

LES BESOINS DU SPORTIF:



ÉNERGIE

pour avoir du
carburant
pendant l'effort



HYDRATATION

pour compenser
les pertes en
eau



MINÉRAUX

pour éviter les
crampes et bien
faire fonctionner
les muscles



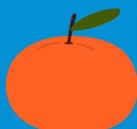
VITAMINES

pour mieux
récupérer et
rester en forme

AUJOURD'HUI, TA COLLATION CONTIENT:



- ✓ Énergie rapide
- ✓ Potassium → anti-crampes
- ✓ Facile à digérer



- ✓ Vitamine C pour le système immunitaire
- ✓ Eau
- ✓ Calcium + potassium = os et muscles solides



- ✓ Énergie plus longue
- ✓ Hydratation
- ✓ Antioxydants pour mieux récupérer



ET LA BOISSON ?



Eau = la meilleure option pour s'hydrater



Évite les sodas et jus industriels → trop de sucres ajoutés, pas utiles pour l'effort



STAGE DE PÂQUES

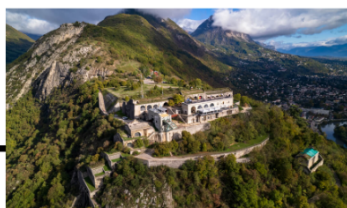


EN COLLABORATION
AVEC LE GUC FF

DU LUNDI 28 AVRIL AU VENDREDI 2 MAI



VISITE STADE DES ALPES



RANDONNÉE BASTILLE



FOOTBALL



FUTSAL



TENNIS

LASER GAME
EVOLUTION

UNE MULTITUDE D'ACTIVITÉS POUR TOUTES ET TOUS !

U8
-
U15

OUVERT AUX LICENCIÉ(E)S ET NON
LICENCIÉ(E)S DU CLUB (ANNÉE 2017 À 2010)

Repas tiré du sac sauf
le vendredi midi qui est assuré par
CASA PIZZA !



Fiche d'inscription et règlement
(chèque, espèces ou virement)
à remettre au secrétariat du club.

110€

9H
À
17H

ACCUEIL DÈS 8H30
DÉPART MAX 17H15

STADE PAUL BOURGEAT
12 RUE DES SPORTS
38610 GIERES



INFORMATIONS



Date limite d'inscription le
MERCREDI 25 AVRIL



504338@laurafoot.net

Autorisation parentale

Je soussigné(e), M., Mme

représentant légal de

• Confirme l'inscription de mon enfant pour le stage pour la
période: ☐ 28 avril au 2 mai 2025.

• Donne mon accord pour la participation aux activités et le
moyen de transport retenu pour les déplacements.

• Et autorise les responsables du stage ou tout membre de
leur équipe à prendre toutes les dispositions nécessaires
en cas d'urgence (soins divers, hospitalisation...) sous
réserve d'en être informé dans les plus brefs délais.

Inscriptions

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse postale.....

.....

Tel

Mail

Suivi médical, allergies, régime
alimentaire, traitements.....

.....

