



500077 - U.S. BOULOGNE COTE D OPALE

L'alimentation et le sport

ACTION

Nom de l'action

L'alimentation et le sport

Date de l'action

26/10/2023

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

14

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Bien manger, c'est mieux jouer

S'alimenter pour jouer

Descriptif de l'action

Martin Caulier est parti d'un constat en posant aux enfants la question suivante: Que mangez-vous avant un match ou une séance ? Les enfants sous forme de groupes travaillent sur le contenu d'un repas, d'un petit-déjeuner, d'une collation avant une compétition selon le temps de la journée (matin/midi/soir). Un rapporteur par groupe vient rendre compte de ce qui est selon eux le repas "idéal"...Puis Martin a réalisé une correction collective pour leur faire prendre conscience de ce qui va me donner de l'énergie et me permettre de tenir dans le temps sur la compétition (féculents, céréales, fruits, viandes blanches...) et réaliser avec eux les menus attendus en s'appuyant sur les fiches du classeur PEF.

Photo(s)



