



565120 - FORMATION CALAIS MARCK

Pour bien jouer ...je reste en forme

ACTION

Nom de l'action

Pour bien jouer ...je reste en forme

Date de l'action

11/02/2026

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

36

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Bien manger, c'est mieux jouer

Foot et santé combinés

S'alimenter pour jouer

S'hydrater pour jouer

Descriptif de l'action

Nos catégories U10 à U13 ont participé à une séance basée sur l'importance de l'alimentation et l'hydratation dans le sport. Chaque catégorie avait 15 min pour établir un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner qu'ils trouvaient sains. Puis nous avons mis en place les aliments et boissons manquants. Les joueurs/joueuses ont ensuite mis en place une liste des aliments et/ ou boissons manquants pour enfin déterminer un repas équilibré qui se doit être varié tout en privilégiant les fruits et légumes, les céréales, les féculents, l'eau, les produits laitiers et éviter de manger trop de sucreries et autres produits industriels..

Commentaire

Stade Epopée

Photo(s)



Pour bien jouer ... Je reste en forme !



* Hydratation

* Nutrition

* Sommeil

* Tabac

Bien boire c'est essentiel

Avant l'effort : Pour préparer l'effort

Pendant l'effort : Pour réguler la température du corps

Après l'effort : Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration

Les bonnes attitudes à adopter

- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire
- Je bois davantage s'il fait chaud
- Je bois de l'eau à température ambiante

Notre corps est composé à 70% d'eau.

QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE DANS CES BOISSONS ?



Nutrition

L'alimentation joue un rôle clé dans les premières années de vie de l'enfant, car elle garantit une croissance et un développement personnel appropriés, et contribue à prévenir certains troubles et maladies.

4 repas nécessaires pour les jeunes :

Petit déjeuner
Déjeuner
Goûter
Dîner



Il faut manger au maximum 2h avant l'effort.



Il faut éviter certains aliments qui ne sont pas réellement bons pour ta santé tel que les chips ou encore les aliments à base de sucre comme les bonbons.

Nutri-score sur certains aliments :



Adapter son sommeil à l'activité

A quelle heure doit-on se coucher si on se lève à 8 heures ?

Nombre d'heures de sommeil conseillé :

Adolescents de 14 à 17 ans	Coucher entre 22 h et minuit
Enfants de 8 à 13 ans	Coucher entre 21 h et 23 h
Jeunes enfants de 3 à 6 ans	Coucher entre 19 h et 22 h



Il faut minimum 9h de sommeil pour un enfant qui a entre 6 et 13 ans.

Il faut aussi éviter de se coucher à des heures tardives et donc favoriser le coucher entre 21h et 23h.

Le tabac

La cigarette est nocive pour ta santé car elle possède des matières dangereuses. La fumée de cigarette contient de vrais poisons qui viennent polluer tes poumons, or sur un terrain de foot tu as besoin d'une capacité respiratoire la meilleure possible.

5 bonnes raisons de dire NON

- Tu preserves ton corps
- Tu as de la personnalité
- Tu joues au foot
- Tu ne veux pas devenir « accro »
- Ton argent de poche part en fumée