



ACTION SALLE



OBJECTIF DE L'ATELIER

Sensibiliser les jeunes sur l'alimentation et l'hydratation du sportif.

- **Espace nécessaire**  
Salle, club house
- **Encadrement souhaité**  
2 personnes dont un spécialiste de la nutrition
- **Effectif idéal**  
15 joueur(se)s
- **Durée de l'action**  
1 heure
- **Matériel nécessaire**  
Tables, chaises, cartes (degré de consommation), aliments
- **Remarque**  
Possibilité d'associer les parents, les partenaires locaux du club et la presse locale.

COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- **Savoir s'alimenter et s'hydrater** avant un entraînement ou un match

CONSIGNES DE L'ATELIER

- Organiser dans les locaux du club, un petit déjeuner ou un goûter pour les jeunes licencié(e)s.
- Demander à chaque licencié(e) d'apporter un aliment/boisson qu'il a l'habitude de consommer au petit-déjeuner ou au goûter.
- Inviter un spécialiste de la nutrition à participer à cet atelier (diététicien, médecin nutritionniste, etc.).

**Première mi-temps :** Demander au spécialiste de la nutrition de compiler tous les aliments apportés et questionner chaque licencié(e) sur ses habitudes alimentaires.

Inviter le spécialiste de la nutrition à demander à tou(te)s les joueur(se)s de catégoriser les aliments selon les degrés de consommation suivants :

- Limiter la consommation
- 1 fois par jour
- A volonté
- A chaque repas
- Au moins 5 fois par jour.

**Deuxième mi-temps :** Demander au spécialiste de la nutrition de détailler le petit-déjeuner et/ou le goûter « idéal » pour la pratique sportive. Lui demander également de réaliser un bilan plus général sur les bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé.





ALIMENTS ET CONSOMMATION



	limiter la consommation	limiter la consommation	limiter la consommation
	1 fois par jour	1 fois par jour	1 fois par jour
	À volonté	À volonté	À volonté
	À chaque repas	À chaque repas	À chaque repas
	Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour	Au moins 5 fois par jour

