



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION


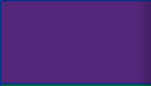




06/04/2021



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LGEF
DISTRICT	HAUTE MARNE
CLUB	CLUB SPORTIF MARANVILLE RENNEPONT – OUEST 52

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X	X	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





S'hydrater et bien s'alimenter

Sur les stages d'automne, ce chapitre est abordé avec les U9 et U11, et abordé en U7 avec l'hydratation et révisé sur les autres catégories. Avant les gouters offerts par le club et composé de produits sains et nécessaires aux sportifs, (produits sans sucres ajoutés, ou additifs, avec peu de graisses ou gras saturés), pour les jus de fruits ils sont composés à 100% de pur jus. Nous expliquons aux jeunes l'utilité de bien s'hydrater, avant, pendant et après, ainsi que les aliments nécessaires et ceux pour lesquels on doit limiter leur consommation.

Pour nous aider à aborder ce thème, nous utilisons les fiches ci-dessous.



LE JEUNE SPORTIF

SON ALIMENTATION

L'alimentation d'un sportif doit être **équilibrée, variée** et adaptée.

Adaptée car pratiquer un sport consomme plus ou moins de l'énergie (contraction des muscles, contrôle des mouvements, production de chaleur, accélération du cœur).

Tous ces phénomènes nécessitent un **carburant qui puisse être consommé pendant l'effort**.

Il faut donc bien manger pour bien nourrir les muscles qui consomment de l'énergie.

POURQUOI UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST-ELLE IMPORTANTE ?

Une activité physique (jeux dans la cour, parc, marcher pour aller à l'école...) régulière a un **effet bénéfique** sur la croissance et le développement de l'enfant (rend les os solides, les articulations plus souples et muscle le cœur).

Une activité sportive (basket, judo, danse...) intense une fois par semaine ne suffit pas, l'enfant doit **bouger au quotidien**, ce qui lui permettra de prendre de bonnes habitudes.

Il est important de boire avant que la soif ne se fasse sentir, car c'est un des premiers signes de déshydratation.

Il faut donc boire régulièrement lors d'une activité sportive.

EAU



L'eau est indispensable à l'organisme.

Le corps est composé à 60% d'eau.

Il faut boire minimum 1.5L d'eau par jour.

Les apports et les pertes en eau doivent être égaux. Les apports se font grâce à l'eau en tant que boisson et à l'eau contenue dans les fruits et légumes. L'eau est libérée sous forme d'urine ou de sudation.

POURQUOI BOIRE PENDANT/APRÈS LE SPORT ?

○ Pour compenser les pertes dues à la sudation qui est plus importante pendant l'exercice physique. L'organisme doit éliminer le surplus de chaleur dégagée par l'activité des muscles.

○ L'hydratation favorise le bon fonctionnement des muscles qui sont composés à 73% d'eau et évite les courbatures.

LA DÉSHYDRATATION

Elle entraîne des conséquences sur le plan physique: baisse de l'aptitude physique, maux de tête et dans certains cas, une perte de connaissance.

LES PRODUITS LAITIERS

Principale source de l'apport calcique de notre corps.

Les produits laitiers assurent une croissance et un capital osseux optimal.

Le besoin en calcium d'un enfant est plus important que pour un adulte. Il est de 3 à 4 produits laitiers par jour.

Dans la famille des produits laitiers on trouve: lait (stérilisé, cru, UHT, concentré...), yaourt (nature, aromatisé...), fromages (frais, pâte dure...)

POURQUOI CES ALIMENTS SONT-ILS BONS POUR LE SPORT ?

Ces aliments contiennent:

- Protéines: nécessaires au développement des muscles
- Calcium: qui intervient dans la solidité du squelette, la contraction des muscles, et dans la régulation du rythme cardiaque
- Glucides: fournisseurs d'énergie
- Eau: indispensable à l'organisme (voir fiche sur l'eau)

En cas d'intolérance au lactose, il existe aujourd'hui des laits dépourvus de lactose.

AUTRES SOURCES DE CALCIUM

Fruits secs à coque (noix, noisettes, amandes...)
Fruits secs (dattes, raisins...)

Légumes secs (haricots secs, pois secs, fèves, lentilles).

Œufs

Poissons

Légumes verts (blette, brocoli, fenouil, épinard, chou vert, persil...)

Eau (du robinet)

EN CAS DE CARENCE ?

Une carence en calcium entraîne une fragilisation de l'ossature et donc expose plus aux fractures et favorise l'affaiblissement de la colonne vertébrale.

LES FÉCULENTS

Source d'énergie



Ils sont l'alimentation de base du sportif. Dans la famille des féculents, on trouve: la pomme de terre, le riz, les pâtes et les légumes secs (haricots secs, pois secs, fèves, lentilles).

POURQUOI ONT-ILS UN RÔLE IMPORTANT POUR LE SPORTIF ?

Les féculents ont une absorption lente. Ce qui permet de fournir à l'organisme de l'énergie utilisable sur le long terme.

Il faut du pain et des féculents à chaque repas.

ATTENTION AUX MODES DE PRÉPARATION !

Il ne faut pas que le mode de cuisson ou l'accompagnement (sauces grasses, fromage râpé en grande quantité, pommes de terre frites...) occasionne une gêne pour le sportif.

En effet, manger des plats trop gras peut entraîner une contre performance quand le travail de la digestion se fait au détriment du travail musculaire.

IDÉES REÇUES

FAUX Les féculents ne font pas grossir. C'est l'excès de matière grasse qu'on utilise pour les faire cuire ou les accompagner.

ils évitent de faire prendre du poids car ils retiennent l'eau et empêchent donc le grignotage.

VIANDES, POISSONS, ŒUFS
Éléments de l'organisme



A consommer une à deux fois par jour.

POURQUOI ONT-ILS UN RÔLE IMPORTANT POUR LE SPORTIF ?

Ces aliments sont nécessaires pour les muscles.

IDÉES REÇUES

"Toutes les viandes sont pas grasses" **FAUX**

Il existe des morceaux de viande moins gras tel que l'escalope, le rosbif, le blanc de volaille, le lapin, les morceaux à griller...

"La viande est meilleure pour les sportifs" **FAUX**

La viande et le poisson ont le même intérêt nutritionnel.



LES MATIÈRES GRASSES

Source d'énergie

Elles sont à consommer avec modération.

POURQUOI ONT-ILS UN RÔLE IMPORTANT POUR LE SPORTIF ?

Les lipides sont utilisés par l'organisme lors d'exercices de longue durée.

Ils ne sont donc pas à bannir de l'alimentation car ils ont un rôle très important dans l'organisme.

OÙ LES TROUVER ?

Huiles végétales (noix, olive, colza...)

Margarines

Beurre

Avocat

Graisses animales (saïndoux)

ATTENTION

Il existe des graisses dites "cachées".



SPORT ET COLLATION

LES SPORTS INTENSES ET DE COURTE DURÉE

Gymnastique, course de vitesse, natation, sports d'équipe...

Les enfants ont-ils besoin d'une collation ?

Non, pour ce type de sport les enfants n'ont pas besoin de collation mais une bonne hydratation s'avère nécessaire (voir fiche eau).

Pourquoi ?

Une alimentation équilibrée est suffisante. Il faut penser à bien faire boire l'enfant pour éviter une déshydratation.

LES SPORTS D'ENDURANCE

Cyclisme, course à pied, ski, randonnée...

Pour ces sports, l'exercice est de longue durée et intense.

Les enfants ont-ils besoin d'une collation ?

OUI, une collation peut être prise lors d'un exercice de longue durée.

Pourquoi ?

L'organisme puise beaucoup dans les réserves.

MÊME POUR UNE JOURNÉE AU SUI (SPORT D'ENDURANCE):

Un petit déjeuner pour bien commencer la journée:

✓ Un yaourt nature

✓ Un morceau de baguette beurrée avec du miel.

✓ Deux clémentines.

Une collation :

1 barre de céréales,

1 clémentine,

De l'eau, à volonté.

OU

1 yaourt à boire,

1 tranche de pain

d'épices

De l'eau, à volonté.

Soit elles sont présentes dans l'aliment (viandes, œufs, lait, fromage, fruits secs), soit elles sont incorporées dans les préparations (biscuits, gâteaux, plats préparés...).

Un petit repas

- ✓ Un sandwich baguette avec du fromage, du fromage, du poulet, de la salade et des cornichons.
- ✓ Une pomme;
- ✓ Une bouteille d'eau.

FRUITS ET LÉGUMES

Rôle protecteur

Il faut au moins un légume ou un fruit à chaque repas.

POURQUOI ONT-ILS UN RÔLE IMPORTANT POUR LE SPORTIF ?

Les fruits et légumes ont une absorption rapide. Ce qui permet de fournir à l'organisme de l'énergie utilisable immédiatement.

IDÉES REÇUES

"Les conserves et les surgelés ont un intérêt nutritionnel moins bon que des légumes et fruits frais" **FAUX**

Les produits transformés assurent une bonne préservation des nutriments (minéraux, vitamines) et autre avantages, ils sont disponibles toute l'année et souvent moins chers.

les fruits et légumes apportent l'eau nécessaire pour notre organisme.

- L'ensemble des U11 et U13 en contrôle abordent ce sujet.
- Nous faisons appel à des sponsors pour les gouters et parfois la participation des parents.





PHOTOS DE L'ACTION

