

Quiz – Débats ALIMENTATION U12-U13

1 - Le tabac a des conséquences sur mes muscles ?

VRAI – la qualité et le bon fonctionnement de mes muscles sont diminués, facilite la fonte de masse musculaire, les os sont plus sensibles aux blessures

2 - Pour être dans les meilleures conditions lors d'un match, il ne faut pas manger du tout.

FAUX – il est préférable de manger au moins 3h avant le début du match sinon le sang est utilisé pour la digestion et pas à 100% pour le match

3 - Avant un match je peux manger des frites ?

FAUX – il est préférables de manger des sucres lents qui donnent davantage d'énergie comme les pâtes, ou le riz, recharger les réserves en glucides.

4 - Les crampes musculaires peuvent être dues à un manque d'eau.

VRAI – c'est la déshydratation car perte importante de sodium lors de l'effort

5 - Je consomme des produits laitiers pour avoir des os solides.

VRAI – le calcium aide à consolider les os, et donc moins de risques de blessures

6 - Je peux manger autant de fruits et légumes que je le souhaite.

FAUX – ils sont riches en fibres mais également en sucres, et donc environ 5 portions par jour

7 - Je dois faire attention à ce que je mange uniquement mes jours de matchs.

FAUX – toujours faire attention pour habituer son corps aux bons aliments et être plus performants, préparer ses matchs plusieurs jours avant – attention également pour les entraînements

8 - La banane est le meilleur aliment à consommer pendant la mi-temps

FAUX – il est plus difficile à digérer que d'autres fruits plus avantageux, comme l'orange

9 - Toutes les catégories d'aliments sont à consommer peu importe le jour de mes entraînements et de mes matchs.

VRAI – protéines pour la construction des muscles, glucide pour fournisseur d'énergie, et lipides pour stocker l'énergie

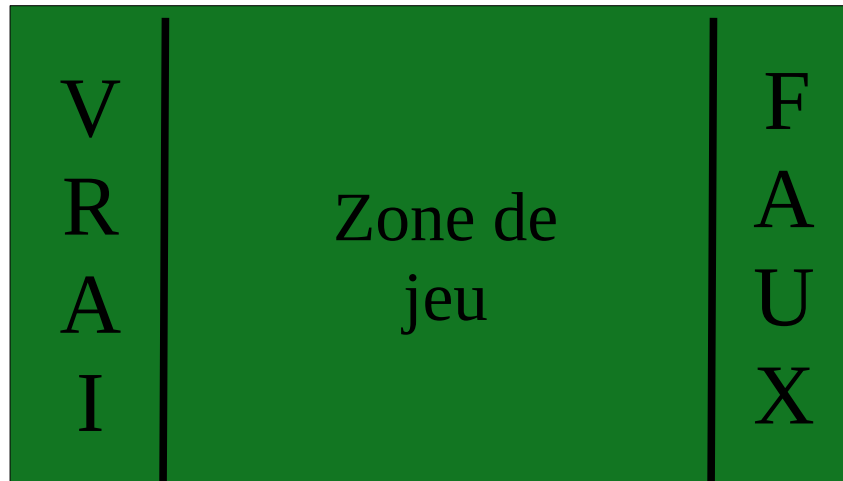


Fiche Action PEF – U12 U13

SANTÉ – Action terrain

Compétences souhaitées : s'alimenter efficacement pour jouer

Objectif de l'atelier : sensibiliser les joueurs sur l'importance de l'alimentation dans leur pratique sportive en travaillant leur prise d'info



Consignes de l'atelier :

- . Les joueurs sont répartis en deux équipes dans l'espace central, et doivent faire circuler la balle, sans toucher celle de l'équipe adverse
- . Un joueur de chaque équipe sur le côté de la zone de jeu
- . Une zone « VRAI » et une zone « FAUX » se situe de chaque côté du carré central
- . L'éducateur stoppe le jeu, annonce la question, et le joueur qui se trouve en possession de la balle doit faire une passe direct au joueur extérieur qui doit aller se situer dans la zone correspondante le plus rapidement possible
- . Une fois dans le bon carré, le joueur doit expliquer sa réponse pour obtenir un point de plus



Résumé de l'atelier :

. A chaque question, un débrief entre les joueurs et l'éducateur a eu lieu pour interroger les jeunes et approfondir les réponses pour une meilleure compréhension et apprentissage du thème.