



580844 - U. S. DU VAL D'ISOLE

Sensibilisation à l'alimentation et à la santé chez les jeunes licenciés

ACTION

Nom de l'action

Sensibilisation à l'alimentation et à la santé chez les jeunes licenciés

Date de l'action

08/10/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

40

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral, le club a mis en place une série d'ateliers destinés à sensibiliser les jeunes footballeurs à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une hygiène de vie saine, en lien direct avec la pratique sportive. • Atelier n°1 – Connaissance de base sur l'alimentation Cet atelier ludique, composé d'un jeu du bérêt alimentaire et d'un jeu "Info ou Intox", permet aux enfants de découvrir les différents groupes d'aliments, leurs rôles dans le corps, et de déconstruire certaines idées reçues sur la nutrition. ^{01F}₄₄₉ Objectifs pédagogiques : reconnaître les familles d'aliments, comprendre les bases d'une alimentation équilibrée, développer l'esprit critique face aux informations alimentaires. • Atelier n°2 – Lecture des étiquettes et compréhension du Nutri-Score Les participants apprennent à décrypter les emballages de produits alimentaires : composition, DDM/DLC, taux de sucre, lipides, protéines, etc. L'introduction du PNNS4 et du Nutri-Score favorise la mise en lien entre théorie et pratique. ^{01F}₄₄₉ Objectifs pédagogiques : savoir lire une étiquette, comparer des produits, identifier les choix les plus favorables à la santé, relier l'alimentation à la performance sportive. • Support pédagogique – "L'alimentation de mon ado" (Santé publique France) Ce document sert de référence théorique et d'outil de sensibilisation pour les parents et éducateurs. Il met en avant les besoins nutritionnels spécifiques des adolescents et l'impact de l'alimentation sur la croissance, l'humeur et la concentration. ^{01F}₄₄₉ Objectif : impliquer les familles dans la démarche éducative du club et encourager la continuité des bons comportements alimentaires à la maison. Ce projet, inscrit dans l'axe « Santé – Hygiène de vie » du PEF, a pour objectif de sensibiliser les jeunes licenciés à l'importance d'une alimentation équilibrée pour leur santé et leurs performances sportives. Il cherche à encourager des comportements alimentaires responsables, à développer la citoyenneté alimentaire et à renforcer le lien éducatif entre le club, les enfants et leurs familles. Les activités proposées sont à la fois participatives, ludiques et éducatives, favorisant l'apprentissage par l'action et la discussion.

Photo(s)



