



# 503300 - S. C. VINON DURANCE

## Gouter Pédagogique

## ACTION

---

**Nom de l'action**

Gouter Pédagogique

**Date de l'action**

14/02/2024

**Public cible**

U14-U19

**Nombre de participants**

22

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Tout d'abord, nous avons offert un goûter aux joueurs, comprenant plusieurs aliments riches en calories, en prétextant que nous fêtons un anniversaire.. Il leur était demandé de choisir ce qu'ils voulaient boire et manger, cependant, ils étaient tenus de noter sur un tableau tout ce qu'ils mangeaient. Ensuite, nous les avons interrogés sur la quantité de calories présente dans chaque aliment. Nous avons ensuite procédé à l'évaluation du nombre de calories qu'ils avaient absorbé. Par la suite, les joueurs ont couru par tranche de 100 calories 10 minutes à 10km/h. Les personnes qui ont consommé 200 calories ont couru pendant 20 minutes à une vitesse de 10 km/h, tandis que ceux qui ont consommé 600 calories ont couru pendant 60 minutes à une vitesse de 10 km/h. Après avoir terminé ce projet, nous espérons que les joueurs ont pris conscience de la quantité de calories présentes dans les gourmandises, et le travail nécessaire pour éliminer les calories consommées aussi rapidement.

**Photo(s)**



assiette 170 kcal.

Jus/coca 100 kcal

Kinder 132 kcal

Mn Ms 236 kcal.

\* gateaux 170 kcal.

chocobar 95 kcal.

Raf 400 kcal.

Macéo 400

Noa 400

Sacha.L 900

Tom 400

Kanon 200

Nata.M 500

Théo. 300

Amine. 400

Sacha.P 200

Andy 200

Auréli 500

Dim 500

Nolan 600

Nathan.B 600

Val 800

Victor 300

Flo 300

Lucas 400

Lindo 300

Salomé 300

Gulain 200.

1600 m en 8 min pour 100 kcal

RAF ASSIETTE KINDER COCA

NACEO <sup>NER</sup> Riz Kinder, Nutella, jus

NOA ASSIETTE COCA KINDER

SACHA 2 BARRE CHOC

TOM PRINCE JUS Gaetan choco

KAMERON Kinder, PONDÉ

NATAN M. assiette 1 coca  
1 Kinder, 1 JUS D'HONNE

THEO <sup>Paire</sup> croûtes, gaufres choco.

ANINE Assiette, 1 coca, kinder

SACHA D. assiette

ANDY PRINCE JUS

ALBRE <sup>1/2</sup> Assiette  
1/2 jus  
1 kinder

DIMITRI

assiette + croûtes COCA MMS

NOLAN assiette de Bonbon Melon Prince COCA

NATHAN B3M JM / 1/2 coca

VAL <sup>gaufres M. Passetti</sup> VERRE COCA

VICTOR assiette JUS

FLO JUS KINDER BARRE <sup>1/2</sup> trip XRE

LUCAS 1 assiette <sup>Kinder.</sup> COCA

ANDRO 1 assiette COCA

SALOME 1R verre

1 Assiette

GUILLEAIN 1 Assiette

FEZIO



