



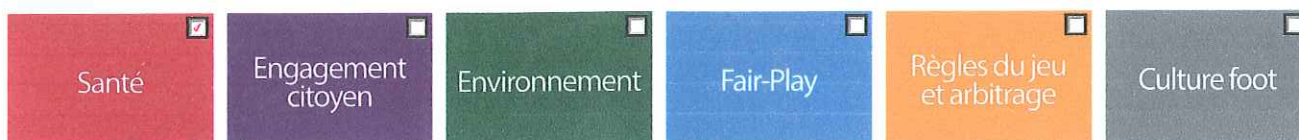
# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## « FICHE ACTION »

**Ligue :** LIGUE MEDITERRANEE DE FOOTBALL  
**District :** District des Alpes de Football  
**Club :** GAPFOOT05 et PIERREVERT / STE TULLE FEMININES



### CHOIX DE LA THÉMATIQUE



**Nom de l'Action :** La nutrition avant et après un match de FOOTBALL

### PHOTO DE L'ACTION



### RÉSUMÉ DE L'ACTION

“ Nous avons organisé ne rencontre 100% Jeunes féminines U12 à U15F entre GAPFOOT05 et Pierrevert Ste Tulle 33 filles au sein du complexe de Manosque pour évoquer la santé et notamment la nutrition avant et après les matchs. Que mangez ? que boire et à quelle fréquences ? Comment le corps se prépare au match, que digère t-il le plus vite et pourquoi ? Les 2 coachs FREDERIC FRANCOU du GAPFOOT05 et PHILIPPE RAMIN de PIERREVERT STE TULLE ont répondu à toute les questions avec les supports et fiche action. Un document sortira prochainement pour distribution aux filles. Une réussite. ”

**P** PLAISIR  
Plaisir de jouer à tout  
âge et tout niveau

**R** RESPECT  
Respecter l'adversaire  
l'arbitre, l'encadrement

**Ê** ENGAGEMENT  
Engagement du  
corps et du cœur

**T** TOLÉRANCE  
Exemplaire dans l'accueil  
de toutes les aptitudes

**S** SOLIDARITÉ  
Solidarité du Football Français  
et du sport d'équipe