



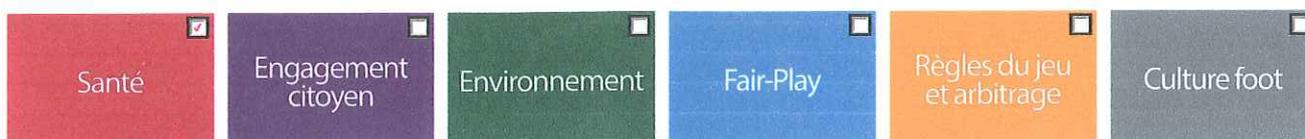
PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« 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