

## PETIT DEJEUNER DES U11 DU BAYEUX FC

« Joindre l'utile à l'agréable »

Le samedi 2 décembre 2017, les joueurs U11 du B.F.C, autour de Thomas TANQUEREL responsable U11 et Jérémy LECOUTURIER responsable de l'école de foot, ont organisé un petit déjeuner en commun avec les jeunes avant leurs matchs du samedi matin.

Le but de l'activité était de montrer aux jeunes le contenu d'un petit déjeuner équilibré avant un effort physique, cette activité en lien avec le programme éducatif fédéral a permis de créer un vrai moment de plaisir et de partage avec les jeunes. Une idée simple à réaliser et utile pour la vie de groupe (ambiance), le respect du cadre collectif et les bonnes habitudes alimentaires.

**Bravo au BFC pour cette excellente action !**



**Le bilan de Thomas TANQUEREL (responsable U11 du BFC)**

**THEMATIQUE DE L'ACTION SANTÉ - S'alimenter pour**

**INTITULE DE L'ACTION AMENE TON PTIT DEJ'**

**OBJECTIFS DE L'ACTION** - Sensibiliser les jeunes U11 (et leurs parents) à l'importance du petit déjeuner, - Créer un moment convivial afin de fédérer tous les acteurs de la catégorie (éducateurs, dirigeants, joueurs et parents).

**DATE DE L'ACTION** - Samedi 2 Décembre 2017

**PUBLIC CONCERNE** - Tous les joueurs de la catégorie U11, soit 46 joueurs.

**RESPONSABLE DE L'ACTION** -

Thomas TANQUEREL, responsable U11 accompagné des éducateurs de la catégorie : Corentin DRIAUX, Sébastien GIOT, Antoine CAMBRON et Antoine RUSSEAU, sous l'œil bienveillant de Jérémy LECOUTURIER, responsable de l'école de football. Un vrai travail d'équipe !



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



## DESCRIPTION DE L'ACTION

Passer un moment convivial avant un plateau avec tous les acteurs de la catégorie en leur donnant quelques conseils sur leur petit déjeuner d'avant match.

- L'idée est de partir des habitudes des enfants.....nous leurs avons donc demandés de venir avec leur petit déjeuner afin de le partager avec leurs copains.

- A partir de l'observation des habitudes des enfants et en lien avec le PEF, nous leurs avons donnés 3 conseils :

+ Je prends mon petit déjeuner au moins 2h avant l'effort,

+ Je prends mon petit déjeuner doucement et dans un endroit calme,

+ J'évite les aliments gras et je mange équilibré (1 fruit, 1 laitage, 1 verre de jus d'orange et tartines ou céréales).

## LES MOYENS MATERIELS ET HUMAINS

« Nous avons repensé notre club house du stade Baron Gérard » en installant tables et chaises pour accueillir parents et jeunes dans les meilleures conditions.

- Nous avons mis à disposition des jeunes, jus d'orange, lait et chocolat chaud pour plus de facilité....et le café pour les parents.

- 6 éducateurs.

## BILAN DE L'ACTION

- Cette matinée a été **une vraie réussite...** Un **vrai moment de partage** et de plaisir pour tous les acteurs de la catégorie (éducateurs, parents et joueurs).

- A travers les 3 séances hebdomadaires, nous créons de vrais liens de complicité avec nos joueurs.....mais **ces moments viennent renforcer nos relations avec les jeunes**. En plus de notre statut d'éducateur de football, nous pouvons grâce au PEF leurs transmettre des messages importants en ce qui concerne l'hygiène de vie saine et sportive.

- D'autres actions au cours de la saison viendront renforcer cette première action autour de l'alimentation.....