



Ligue : Bourgogne Franche Comté  
District : Côte d'Or  
Club : ASC ST APOLLINAIRE

Choix de la thématique :



Publics :



**Nom de l'action :**

**Petit-déjeuner au club house avec la catégorie U12/U13 avant un match**

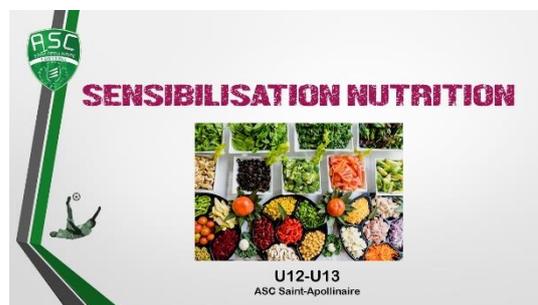


A l'occasion d'un match amical, un samedi matin, la catégorie U12/U13 a organisé un petit-déjeuner en commun pour toutes les équipes de la catégorie.

Après avoir grignoté le petit-dèj, les jeunes épleumiens ont été sensibiliser sur l'importance de la nutrition. L'éducateur à mis montrer un diaporama organisé de façon imagé et interactif. Les jeunes ont montré de l'intérêt auprès de cette intervention, en posant de multiples questions.

A la suite de ce diaporama, l'éducateur a continué son diaporama en projetant des contenus sportif lié au début de saison de la catégorie. L'occasion pour

les jeunes de faire un point sur les éléments tactiques, techniques et mental travaillé lors de la préparation estivale.



**PLAISIR**



**RESPECT**



**ENGAGEMENT**



**TOLÉRANCE**



**SOLIDARITÉ**



## OBJECTIFS

- Remplir le réservoir
- Choisir le bon carburant
- Vérifier les niveaux d'huile et de liquides de refroidissement
- Eviter de rouler en réserve (blessure)

## LE SUCRE

Glycémie (g/l) vs Temps (mn)

- Index glycémique élevé (ex : pain blanc, glucose)
- Index glycémique bas (ex : fruits)

## DEJEUNER

### MENU

ENTREE : légumes  
 PLAT : Pâtes ou riz  
 Poulet ou poisson  
 DESSERT : yaourt allégé, ou tarte aux pommes ou compote.

#### Le repas recommandé

- Entrée** : Une salade verte avec des tomates fraîches
- Plat** : Un filet de saumon ou une petite entrecôte (pas plus de 70 g par jour) / Mélange carottes et lentilles
- Boissons** : Eau à volonté / Un verre maximum de jus d'orange frais ou de soda par jour
- Dessert** : Fruits de saison (pomme, poire...)
- Accompagnement** : Deux tranches de pain de seigle

## PETIT DEJEUNER

Reactiver l'hydratation après une nuit de sommeil

- Verre d'eau
- Pain complet
- Jus de fruits
- Céréales (musli)
- Produits laitiers
- Fruits

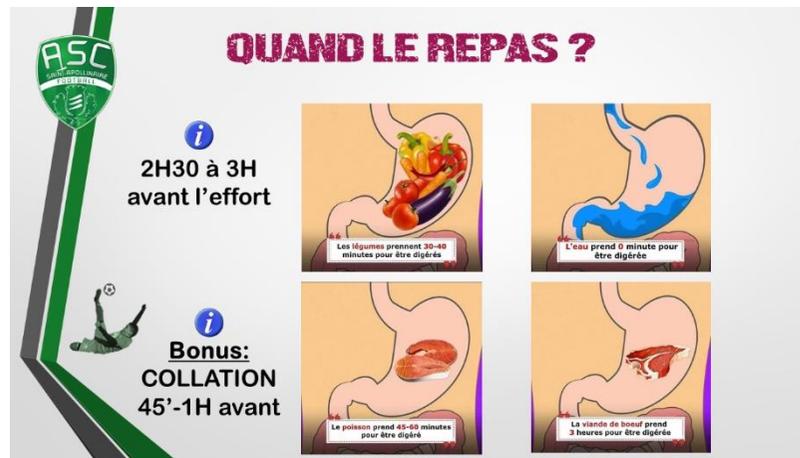
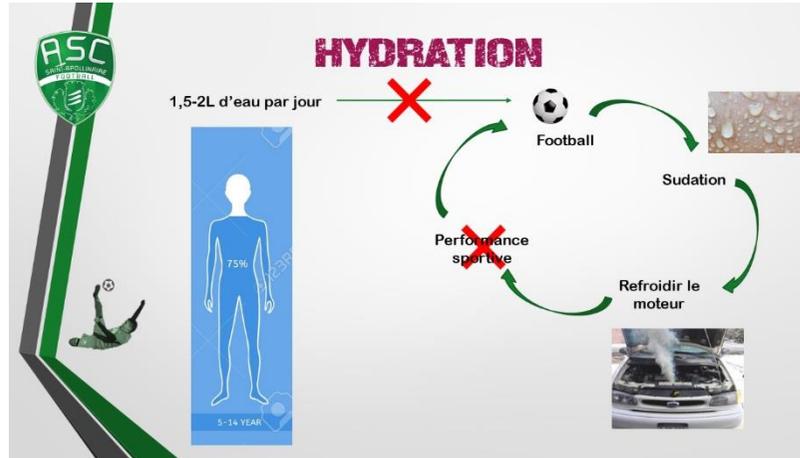
**P**  
PLAISIR

**R**  
RESPECT

**Ê**  
ENGAGEMENT

**T**  
TOLÉRANCE

**S**  
SOLIDARITÉ



**P**

PLAISIR

**R**

RESPECT

**Ê**

ENGAGEMENT

**T**

TOLÉRANCE

**S**

SOLIDARITÉ

ASC Saint Apollinaire Football  
N° d'affiliation 525648  
st-apollinaire.as@lbfcc-foot.fr

Salle Espace Marcel Daisey  
Allée Louis et Antoinette Maillary  
21850 ST APOLLINAIRE



LABEL JEUNES  
EXCELLENCE



## LA TECHNIQUE

La conduite de balle

La passe

## LA TACTIQUE OFFENSIVE

OCCUPATION DE L'ESPACE

RELANCE A PARTIR DU GARDIEN

## LA TACTIQUE DEFENSIVE

Les attitudes défensives

Défendre dans la partie haute du terrain

## ESPRIT D'EQUIPE

Journée au Lac Kili Jeudi 22 Août 2019

LABEL JEUNES EXCELLENCE

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin...

Seul on marque des buts, en équipe je gagne des matchs...



PLAISIR



RESPECT



ENGAGEMENT



TOLÉRANCE



SOLIDARITÉ

ASC Saint Apollinaire Football  
N° d'affiliation 525648  
st-apolinaire.as@lafc-foot.fr

Salle Espace Marcel Daisey  
Allée Louis et Antoinette Maillary  
21850 ST APOLLINAIRE



LABEL JEUNES EXCELLENCE