



UNIS POUR LA VICTOIRE!

# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



**FICHE**  
**« ACTION »**



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Public: Garçons et filles  
EDF**

**Date: 08 Janvier 2020**

**Nb participants: 75**

### **Thématique**

Sensibiliser les enfants à la gestion du stress, au fait de manger en conscience



### **Nom de l'action**

**« NATUROPATHIE,  
GESTION DU STRESS,  
SENSIBILISATION AUX SUCRES »**

### **Résumé de l'action**

Cette action se déroulait le mercredi 08 Janvier de 13h30 à 15h.

Pour celle-ci, différents intervenants internes et externes au club étaient présents. Divers thèmes étaient abordés à travers des ateliers ludiques: Olivier Champion (Préparateur Mental d'Alpha Coaching) sensibilisait les enfants à la gestion du stress avec un travail de respiration. La diététicienne et joueuse du DFCO Léna Goetsch, proposait un atelier sur les quantités de sucre consommés au quotidien chez les enfants. Catarina De Almeida, naturopathe, présentait un atelier sur la prise de conscience du goût. Pour finir, un atelier terrain sur les étirements et échauffements étaient installés et pris en main par des éducateurs du DFCO.

Apprentis et éducateurs étaient réunis pour animer et accompagner les jeunes tout au long de cette journée.



# UNIS POUR LA VICTOIRE!

## Organisation:

Quatre groupes étaient composés pour cette action, afin d'avoir un effectif plus réduit.

Quatre ateliers alternaient avec des travaux ludiques en salle, et un atelier sur terrain.

Voici les divers ateliers :

1. Olivier : gestion stress notamment avant le sport et avant repas : l'importance de la respiration.
2. Léna : Diététique, sensibiliser sur les quantité de sucre
3. Catarina : Dégustation à l'aveugle en variant la quantité de sucre dans les gâteaux, dont un salé.
4. Educateurs DFCO : Animation sportive

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# UNIS POUR LA VICTOIRE!

## Descriptif:

4 ateliers de 20 minutes avec des intervenants extérieurs et internes au club.

Ces activités sont présentées sous formes ludiques pour les enfants.

Cette action vise à sensibiliser les enfants sur la gestion du stress et la respiration, ainsi que l'importance d'une « bonne » alimentation et la prise de conscience de ce que l'on mange au quotidien.

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo

Alpha  
COACHING

## ATELIER 1: GESTION DU STRESS



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

## ATELIER 2 : SENSIBILISER SUR LES QUANTITES DE SUCRE





# UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo



NATUROPATHE  
PRATICIENNE DE BIEN-ÊTRE

## ATELIER 3 : DEGUSTATION A L'AVEUGLE



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo

## ATELIER 4 : ETIREMENTS ET ECHAUFFEMENTS



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo

RETOURS SUR LA JOURNEE:



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

# UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo

## RETOURS SUR LA JOURNEE:



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo

## RETOURS SUR LA JOURNEE:

**DFCD** PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL  
**« PRENDS SOIN DE TOI »**

**LES REPAS**  
Afin qu'il nous soit le plus profitable possible, il est important de :  
**SE CONCENTRER SUR SON REPAS**  
Nous devons manger :  
1. Dans une ambiance calme sans téléphone, sans télévision et si possible  
2. Prendre son temps.

**LA RESPIRATION**  
**RESPIRER**  
est une action si simple qu'on ne s'en rend plus compte. Pourtant apprendre à le faire correctement est une source incroyable de détente qui permet de **CONTRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ et les TRACAS DU QUOTIDIEN.**

**ATTENTION AU SUCRE!**  
Aujourd'hui dans de nombreux aliments, surtout industriels, **DU SUCRE EST CACHE!**  
Il est important de faire attention dès votre âge pour limiter les caries, la prise de poids et les maladies à l'âge adulte.

**PREPARER SON CORPS**  
Il est important de bien s'échauffer pour ces 3 principes :  
1. Augmenter la température du corps  
2. Augmenter la température des muscles  
3. Diminuer le risque de blessures



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



# UNIS POUR LA VICTOIRE!

Photo - Vidéo



**MERCI** aux intervenants de leur disponibilité et prendre du temps pour les enfants. Merci également à tous les encadrants de cette journée.

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot