



PROGRAMME

ÉDUCATIF

FÉDÉRAL

FICHE ACTION



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN





# AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE BOURGOGNE FRANCHE COMTE
DISTRICT	COTE D'OR
CLUB	AVENIR SPORTIF GEVREY CHAMBERTIN

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
	<b>X</b>	

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	<b>X</b>
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	



THÈME 1

Santé

Objectif :

Apprendre les fondamentaux en ce qui concerne l'hygiène de vie saine et sportive.

## Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée :

lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques nécessaires pour la journée. Prendre un **petit-déjeuner** est également essentiel car il permet de récupérer après **le** long "jeûne" de la nuit.

LE PETIT DEJEUNER :

LE REPAS LE PLUS IMPORTANT DE LA JOURNÉE

Bonne Journée



Programme Educatif Fédéral

Santé

Engagement Citoyen

Environnement

Fair Play

Règles du jeu et arbitrage

Culture Foot



On vous a sûrement dit que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, et bien c'est le cas surtout pour les sportifs !

Voici quelques exemples pour un petit déjeuner équilibré :

- 🍷 Du Calcium et des protéines : 1 bol de lait, un yaourt, ou du fromage blanc, des œufs ...
- 🍷 De l'énergie dans les glucides : pain, brioche, céréales, flocons d'avoines...
- 🍷 Également des vitamines que l'on retrouve dans les fruits frais, compotes et jus de fruits.

**Maintenant plus d'excuses pour ne plus prendre de petit déjeuner !**

Envoyez-nous une photo de ton petit déjeuner à cette adresse mail :

[asgcfootgevrey@gmail.com](mailto:asgcfootgevrey@gmail.com)

**On élira le plus beau petit déjeuner, à toi de jouer !**



**MOMENT DE  
CONVIVALITÉ**





# AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



## Jeu Santé ASGC

Comment réaliser un petit déjeuner de sportif ?

### Objectifs

Réaliser un petit déjeuner de sportif

Envoyez nous une photo de vous avec votre petit déjeuner de sportif !

La meilleure photo sera sélectionnée et le gagnant remportera une surprise !



Bon petit de j et que le meilleur supporter vert l'emporte !



#Santé

#ASGCFOOT

#PEF





09:51 Recherche

Jeu Santé ASGC

Aujourd'hui nous vous présentons un jeu Santé visant à vous sensibiliser à une bonne alimentation pour la pratique du sport.

Notre service civique Jonathan Pestana vous a préparé une fiche Santé permettant de réaliser un petit déjeuner de sportif.

Cette proposition s'inscrit dans sa mission de service civique et... Voir plus

**AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN**

On vous a sûrement dit que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, et bien c'est le cas surtout pour les sportifs !  
Voici quelques exemples pour un petit déjeuner équilibré :

- Du Calcium et des protéines : 1 bol de lait, un yaourt, ou du fromage blanc, des œufs...
- De l'énergie dans les glucides : pain, brioche, céréales, flocons d'avoines...
- Egalement des vitamines que l'on retrouve dans les fruits frais, compotes et jus de fruits.

Maintenant plus d'excuses pour ne plus prendre de petit déjeuner !

Envoyez nous une photo de ton petit déjeuner à cette adresse mail : [asgc@asgcfoot.com](mailto:asgc@asgcfoot.com)

**Jeu Santé ASGC**  
Comment réaliser un petit déjeuner de sportif ?

**Objectifs**  
Réaliser un petit déjeuner de sportif

Envoyez nous une photo de votre petit déjeuner de sportif !  
La meilleure photo sera sélectionnée et le gagnant remportera une surprise !



<https://asgcgevrey.footeo.com>



09:50 Publications

asgcfoot  
Stade de la Petite Issue

1/3

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

On vous a sûrement dit que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, et bien c'est le cas surtout pour les sportifs !  
Voici quelques exemples pour un petit déjeuner équilibré :

- Du Calcium et des protéines : 1 bol de lait, un yaourt, ou du fromage blanc, des œufs...
- De l'énergie dans les glucides : pain, brioche, céréales, flocons d'avoines...
- Egalement des vitamines que l'on retrouve dans les fruits frais, compotes et jus de fruits.

Maintenant plus d'excuses pour ne plus prendre de petit déjeuner !

Envoyez nous une photo de ton petit déjeuner à cette adresse mail : [asgc@asgcfoot.com](mailto:asgc@asgcfoot.com)

On élira le plus beau petit déjeuner, à toi de jouer !

Voir les statistiques Promouvoir

Les statistiques relatives aux messages, comme les partages et les réponses, peuvent être moindres qu'estimées en raison de nouvelles règles de confidentialité en Europe. En savoir plus

18 0 0

09:50 Publications

asgcfoot  
Stade de la Petite Issue

1/3

AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN

On vous a sûrement dit que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, et bien c'est le cas surtout pour les sportifs !  
Voici quelques exemples pour un petit déjeuner équilibré :

- Du Calcium et des protéines : 1 bol de lait, un yaourt, ou du fromage blanc, des œufs...
- De l'énergie dans les glucides : pain, brioche, céréales, flocons d'avoines...
- Egalement des vitamines que l'on retrouve dans les fruits frais, compotes et jus de fruits.

Maintenant plus d'excuses pour ne plus prendre de petit déjeuner !

Envoyez nous une photo de ton petit déjeuner à cette adresse mail : [asgc@asgcfoot.com](mailto:asgc@asgcfoot.com)

On élira le plus beau petit déjeuner, à toi de jouer !

Voir les statistiques Promouvoir

18 J'aime

asgcfoot Jeu Santé ASGC... suite

21 novembre 2020

asgcfoot