

« Ateliers nutrition »

Samedi 24 février 2024

Ce samedi midi, trois étudiants en 2^{ème} année de Master Nutrition Sportive (EDNH) sont venus faire une

Afin de sensibiliser nos joueurs, sous forme d'ateliers ludiques, de nombreuses thématiques ont été abordées comme l'équilibre alimentaire, l'hydratation ou encore les collations.



3 ateliers centrés « Nutrition » et un autre atelier centré sur la « culture foot » (FC Rezé et monde professionnel) ont été mis en place. 4 groupes de 7 garçons ont tournés sur ces différents ateliers. Ils ont eu l'opportunité d'en apprendre davantage sur chacun des domaines pendant 15 minutes.

Sous forme de compétition, les groupes se sont opposés. Les intervenants leurs attribuaient des points selon leur atelier. Le groupe qui cumulait le plus de point remportait cette intervention sur la nutrition. Félicitations au groupe 3 qui remporte la compétition !

Le club tient à remercier Chloé, Tom et Clément, intervenants de cette représentation. Nous leur souhaitons de la réussite pour la poursuite de leurs études !

