

## S'alimenter avant un match

*Samedi 11 janvier 2020*

Cette saison, les matchs à domicile des catégories U12 et U13 commencent à 12h00, par souci d'occupation des terrains. De ce fait, les habitudes alimentaires ne sont pas les mêmes. Le FC Rezé a donc proposé une action pour sensibiliser les jeunes joueurs à l'importance d'une bonne alimentation avant un match.



L'idée de partager ensemble ce petit-déjeuner était de faire comprendre aux enfants l'importance de manger avant un effort physique et leur expliquer les bons apports nutritifs dont ils ont besoin.



Les jeunes footballeurs ont également constitué deux équipes pour participer à un jeu sur la nutrition.

Cet évènement avait pour but de créer de la cohésion dans le groupe, de prendre de bonnes habitudes alimentaires et de s'assurer que tout le monde mange avant un match.



### L'info à retenir

Quelle que soit l'heure de mon match, je pense à bien m'alimenter avant pour avoir les apports nutritifs nécessaires.