



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



FJC CHAMPHOL

SAISON 2014/2015

+200

## District

EURE ET LOIR

## Thématique

SANTÉ



## Nom de l'action

SPORT ET SANTÉ

## Résumé de l'action

Ce projet, centré sur la thématique de la nutrition, a pour but de sensibiliser la population aux pratiques ayant des bienfaits sur la santé. La nutrition est l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses liées à l'activité physique.

Le club veut donc sensibiliser ses licenciés et les non licenciés du club, par différentes actions, aux bonnes pratiques alimentaires et celles spécifiques à des sportifs, ainsi qu'aux bonnes pratiques physiques (étirements, échauffements, respect de son corps, dopage, capacités et conditions physiques...).

Il s'agit d'un axe majeur que souhaite développer le club pour l'année 2015, à titre de projet expérimental et « exemplaire », de manière à tendre vers un projet pérenne. Le club doit être un support d'actions sociales et sanitaires en apportant à ses licenciés des éclaircissements, notions et pratiques utiles à leur bien-être. Nous formons avant tout des hommes et non des joueurs. Il nous apparaît aussi important qu'un licencié du club sache bien manger, doser ses efforts ou encore connaître son corps qu'être un bon joueur sur le terrain.

Le club, à travers ce projet, a bénéficié de l'expertise d'une nutritionniste, des conseils et du soutien de la MFTEL et de la ville de Champhol pour mener à bien ses actions à destination des licenciés du club.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

