



## FICHE ACTION PEF

- P** Plaisir  
Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau
- R** Respect  
Respecter l'adversaire l'arbitre, l'encadrement
- Ê** Engagement  
Engagement du corps et du cœur
- T** Tolérance  
Exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes
- S** Solidarité  
Solidarité du Football Français et du sport d'équipe



**CLUB**

**OMCA**

**DATE**

**25/09**

- U6/U7
- U8/U9
- U10/U11
- U12/U13
- U14/U15
- U16 À U19



**SANTÉ**



**ENGAGEMENT CITOYEN**



**ENVIRONNEMENT**



**FAIR-PLAY**



**RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE**



**CULTURE FOOT**

## NUTRITION

**DES ALIMENTS À REMPLACER**

- SODA → EAU
- PAIN BLANC → PAIN COMPLET
- PÂTES BLANCHES → PÂTES COMPLÈTES
- RIZ BLANC → RIZ COMPLET
- BONBONS → FRUITS
- CHIPS → OLÉAGINEUX

**une vie meilleure:**

- Moins de viande Plus de légumes
- Moins de sucre Plus de fruits
- Moins de conduite Plus de marche
- Moins de soucis Plus de sommeil

**AFIN D'EN OPTIMISER SES EFFETS:**

- 2 verres d'eau au réveil pour tout l'organisme.
- 1 verre d'eau avant le repas pour la digestion.
- 1 verre d'eau avant la douche pour la pression sanguine.
- 1 verre d'eau avant d'aller se coucher réduit.

**DES ALIMENTS PÉRIMÉS MAIS ENCORE MANGEABLES!**

- YOGURT
- LAIT
- FROMAGE
- CHOCOLAT
- CONSERVES
- SORBETTES
- PRODUITS SECS
- BEURRE

**DES ÉPICES QUI GUÉRISSENT**

- ANETH
- BASILIC
- SAUGE
- CHOUFRON
- MENTHES
- THYM



Une action en relation avec le SEJCa permis aux jeunes de s'informer sur les savoir manger.

Différentes affiches étésur les murs du club house.

L'occasion a également été donné aux jeunes de réaliser eux meme des jus de fruits.

Manger plus que l'on ne doit, fait plus de mal qu'on en croit.

**LE RÉFÉRENT :**

**RUDDY BOEZ**