



SAVOIRS

Quel repas est adapté avant un effort sportif ?



LES OBJECTIFS

Connaitre les besoins du corps

Apprendre à adapter son alimentation en fonction de son activité physique



L'ACTIVITÉ

Interroger les enfants sur les besoins de leur corps pour aller à l'école puis pour faire du sport.

Demander aux enfants qui ont une activité sportive en dehors de l'école s'ils mangent de façon différente avant l'entraînement ou une compétition.

Composer des groupes d'enfants, leur proposer de créer un menu adapté à un effort physique.

Expliquer pourquoi certains aliments sont à éviter et d'autres à privilégier.

Etablir un menu type grâce aux participations de tous les groupes.



LE DÉBAT

Est-ce que nos besoins sont différents en fonction de notre activité ? De notre âge ?

Quels aliments sont adaptés pour la réalisation d'un effort sportif ?

Quels aliments doit-on éviter ?

Comment pouvez-vous adapter au quotidien votre alimentation aux efforts physiques que vous fournissez ?

En pratique, est-ce qu'il vous arrive d'adapter votre régime alimentaire à votre activité physique ? Et inversement ?



EXPÉRIENCE VÉCUE

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours d'expérience !