



BARRE CÉRÉALES

Nutrition du sportif





ANIMATION RÉALISÉE LE 12/06/26



COLLÈGE JULES ROMAINS

27 ÉLÈVES PRÉSENTS

CLASSE DE 5ÈME

ADULTES PRÉSENTS :

MME DUBOIS (PROFESSEUR DE SCIENCES)

ERIC DUPLESSIS (ELIOR)

GUILLAUME FAUCONNIER ET JADE GELIBERT (DIETETICIENS STAGIAIRES)

VIRGINIE BECK (DIRECTRICE DE LA CAISSE DES ECOLES)





DÉROULEMENT GLOBAL

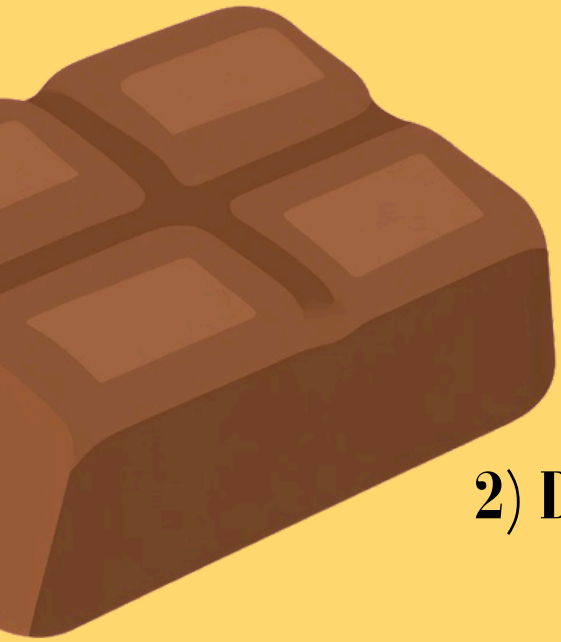
**1) LAVAGE DES MAINS, MISE EN PLACE DES
TABLIERS, INTRODUCTION DE L'ATELEIR**

**2) DISCUSSION AUTOUR DE L'HYDRATATION, LA
TRANSPIRATION, LES ÉLECTROLYTES**

**3) FABRICATION DE LA BARRE CÉRÉALES ET DISCUSSION
AUTOUR DES BOISSONS ÉNERGISANTES**

**4) DISCUSSION AUTOUR DES MACRONUTRIMENTS ET DE
L'ALIMENTATION DANS LE CADRE D'UN EFFORT PHYSIQUE**

5) ANIMATION SELF DÉFENSE DANS LE GYMNASSE

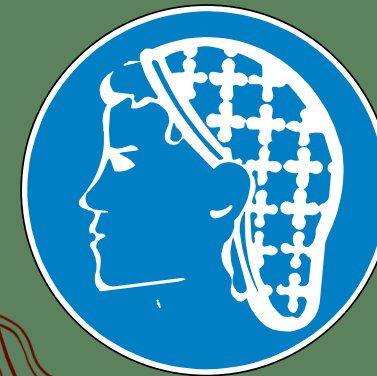




LANCEMENT DE L'ATELIER : HYGIÈNE



LAVAGE DES
MAINS AVANT
TOUTE
MANIPULATION



MISE D'UN TABLIER
ET D'UNE
CHARLOTTE





OBJECTIFS DE L'ANIMATION



1) SOULIGNER L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYDRATATION ET L'INTRODUCTION DE NOTION DES ÉLECTROLYTES.



2) INFORMER SUR LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION DE BOISSONS ÉNERGISANTES.



3) FABRIQUER UN ENCAS SAIN QUI SOUTIENT LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ; COMMENT MANGER DANS LE BUT DE SOUTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE





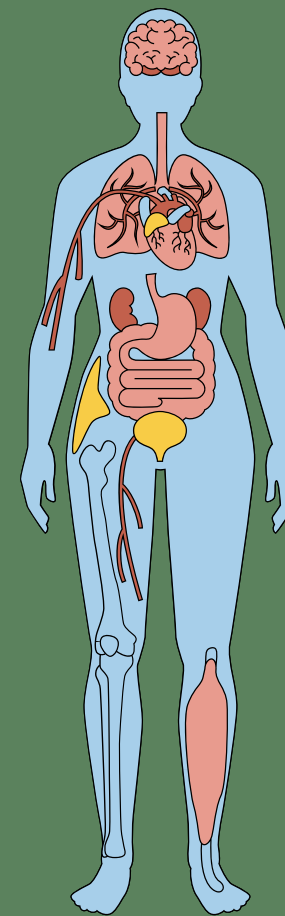
COMPOSITION COPORELLE



LA PART D'EAU DANS LE CORPS EST D'ENVIRON 60%

CETTE PART DIMINUE AVEC L'ÂGE

UNE HYDRATATION RÉGULIÈRE IMPORTANTE





TRANSPIRATION ET ÉLECTROLYTES



EN TRANSPIRANT, NOUS PERDONS DE L'EAU, MAIS AUSSI... DES ELECTROLYTES
(PLUS COMMUNÉMENT APPELÉS SELS MINÉRAUX)...

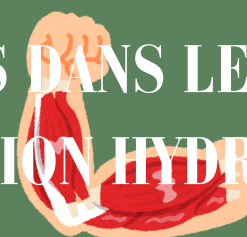


EN CAS DE FORTE TRANSPIRATION IL EST D'AUTANT PLUS IMPORTANT DE COMBLER
CES PERTES !



ON PEUT EN TROUVE DANS L'EAU, LES BANANES, LES DATTES, LES AMANDES ET
BIEN D'AUTRES ALIMENTS

ILS ONT PLEIN DE RÔLES IMPORTANTS DANS LE CORPS (CONTRACTION MUSCULAIRE,
RÉGULATION HYDRIQUE...)

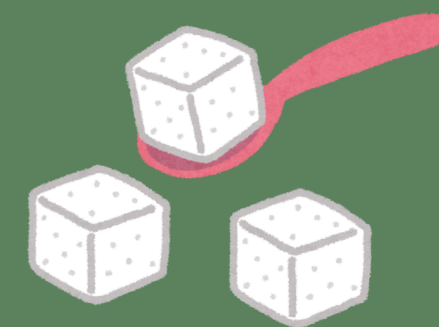




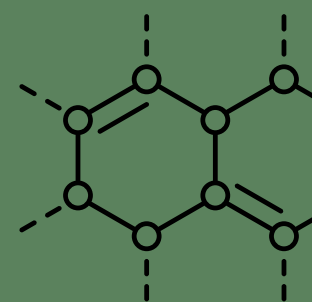
BOISSONS ÉNERGISANTES



**BEAUCOUP DE CAFFÉINE !
À HAUTE DOSE ELLE PEUT PROVOQUER DES
ARYTHIMES CARDIAQUES !**



BEAUCOUP DE SUCRE



**LES BOISSONS VANTÉES POUR LEUR FAIBLE DOSE DE
SUCRE INCLUENT SOUVENT DES ÉDULCORANTS... CE QUI
N'EST PAS MEILLEUR**





MACRONUTRIMENTS ET ÉNERGIE



**PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES SONT
LES 3 MACRONUTRIMENTS**



**POUR PRODUIRE SON ÉNERGIE, LE CORPS
UTILISE PRINCIPALEMENT DES GLUCIDES**





NUTRITION PENDANT L'EFFORT



PENDANT L'EFFORT, LE CORPS
BRÛLE BEAUCOUP D'ÉNERGIE

MANGER QUELQUE CHOSE DE SUCRÉ ET
LÉGER, 30 MINUTES À 1 HEURE PEUT AIDER
À SOUTENIR L'EFFORT



UNE BANANE, UNE DATTE SONT DES BONS MOYENS DE DONNER
RAPIDEMENT DE L'ÉNERGIE AU CORPS, ET PERMETTENT
D'AIDER AU BESOIN ACCRU EN ELECTROLYTES





REMERCIEMENTS

**DIRECTRICE DE LA CAISSE DES ÉCOLES
L'ENSEIGNANTE
LE COLLABORATEUR D'ELIOR
COLLÈGUES DE LA CAISSE DES ÉCOLES
LES ÉLÈVES**

VOUS POUVEZ FAIRE UN RETOUR À :

cde7@dietetique.fr

**Présenté par
FAUCONNIER Guillaume**

