

ATELIER COLLECTIF

ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Objectifs pédagogiques

- Promouvoir la pratique d'une activité physique régulière.
- Savoir adapter son alimentation pour améliorer sa performance.
- Apprendre à confectionner une boisson de l'effort maison.

Déroulé de l'atelier

Freins et leviers : 30 minutes

Définition de l'activité physique et différence avec le sport.
Les participants listent les freins possibles et trouvent ensemble comment transformer ces freins en leviers.

Adapter son alimentation : 30 minutes

Apport de connaissances sur les groupes d'aliments essentiels dans la pratique d'une activité physique.

Confection d'une boisson : 30 minutes

Les participants réalisent chacun une boisson de l'effort maison.

Idée pour prolonger l'atelier

Cet atelier peut être suivi d'exercices pratiques simples.

Public

Tout public
A partir de 8 ans
10 à 15 participants

Matériel

Tableau blanc ou paperboard,
denrées alimentaires, impression des
recettes de la boisson.

Durée

1h30

Lieu

Sur site.