

Projet nutrition BBC

Le projet:

Objectif: Sensibiliser nos basketteurs sur l'importance de l'alimentation pour le quotidien et la performance sportive

1 Semaine nationale de lutte contre la dénutrition

- Sensibilisation à la dénutrition
- La dénutrition chez l'enfant
- La dénutrition chez l'adulte
- La dénutrition chez la personne âgée
- La dénutrition dans le sport

2 La nutrition au quotidien

- Apprendre à composer son assiette
- Équilibrer ses apports sur la journée
- L'équilibre alimentaire chez l'enfant
- L'équilibre alimentaire chez l'adolescent
- L'équilibre chez l'adulte



3 Transition vers la nutrition du sport

La composition de l'assiette pour le sport
L'importance d'une alimentation équilibrée et variée
Focus sur l'hydratation

4 Focus de la nutrition chez le sportif

- Préparation d'un match/entraînement
- L'alimentation d'après match
- Les gestes à adopter pour pallier au stress oxydatif

5 La nutrition chez le basketteur

- La nutrition pour le meneur
- La nutrition pour les arrières/ailiers
- La nutrition pour les intérieurs
- La nutrition adaptée au style de jeu