

Direction des sports - Gymnase du Planet - 06510 CARROS - 04 93 29 06 34

servicesports@ville-carros.fr

Site : www.ville-carros.fr

ANNEXE 3

L'ALIMENTATION ET LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT PENDANT SA SEMAINE SPORTIVE

Vous avez inscrit votre enfant aux vacances multisports et nous vous remercions de la confiance accordée à notre équipe.

Lors de la formalisation de notre projet pédagogique, nous avons apporté une attention particulière au respect de l'évolution physique, sociale et affective de votre enfant pendant sa semaine au sein de notre structure.

Afin d'accueillir votre enfant dans les meilleures conditions possibles, nous souhaitons adopter une approche partagée avec les parents sur l'alimentation nécessaire et adaptée à nos jeunes sportifs en herbe.

Il est important de sensibiliser le plus tôt possible les enfants sur les bonnes pratiques alimentaires et nous souhaitons nous engager avec vous dans ce sens.

Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposerons à chacun de nos stages un pique-nique type et nous fournirons à vos enfants quotidiennement une collation équilibrée.

Voici quelques repères qui organisent le « bien boire et bien manger » pour de bonnes vacances sportives.

- Une bonne alimentation passe par 4 moments clés dans la journée.
Le petit-déjeuner, le déjeuner (votre pique-nique), le goûter (collation fournie par la structure) et le dîner.

En pratique : une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir les besoins des jeunes sportifs.

- **Le petit-déjeuner** : pour commencer la journée avec énergie
1 laitage, 1 fruit frais ou une compote ou un jus de fruit (frais de préférence), céréales.
- **Le déjeuner (votre pique-nique)** : utile pour reconstituer les réserves de l'organisme et s'assurer d'avoir l'énergie nécessaire pour l'après-midi.
1 sandwich pain complet avec volaille et laitue, une salade de pommes de terre, un fruit de saison, de l'eau* (éviter les chips et les en-cas salés même si l'aspect pratique est tentant)
- **La collation** (fournie par la structure) : pour recharger les batteries
Composée de 3 éléments (eau/laitage, fruit frais/secs, céréales)
- **Le dîner** : reconstitution des réserves
Potage ou crudités, volaille ou poisson ou oeufs, légumes verts, fromage frais, fruit.

***L'eau** (du robinet, de source ou minérale) **est la seule boisson indispensable**, nous déconseillons fortement toutes les boissons sucrées (sodas, sirops, boissons énergisantes) 150 ml à 200ml toutes les 20 minutes.

LE SOMMEIL : Que fait-il là, allez vous dire !!!!

Une semaine d'activités sportives c'est bon pour la santé et pour s'amuser, seulement si quelques règles de base sont bien respectées. Le volet de l'alimentation vu précédemment doit nécessairement s'accompagner de phases de récupération importantes. Pour cela le sommeil de votre enfant est capital, c'est ce moment réparateur qui lui permet de se reconstituer et de se développer afin d'aborder les jours qui suivent dans les meilleures conditions. Nous vous conseillons donc, de maintenir la régularité des horaires de sommeil, éviter de se coucher tard, éviter les jeux susceptibles d'exciter l'enfant et si possible limiter l'utilisation des écrans (consoles de jeux, télévision ...)avant d'aller au lit.

En moyenne votre enfant doit dormir 10 à 12h par nuit.

En espérant que ces quelques conseils vous aideront à bien préparer la semaine de votre enfant.

« **Bouger et s'amuser, bien manger, bien boire, un sommeil réparateur** » voici les points clés qui favoriseront l'épanouissement de votre enfant sur la semaine de vacances multisports.