

# Le repas d'avant-match

Dimanche 17 novembre 2019

Avant leur match de Coupe des Pays de la Loire face à la St Pierre de Nantes, les U19 se sont rejoint au siège du club. Dans le cadre du PEF, ils ont travaillé sur la nutrition d'avant-match.



Chaque joueur avait pour mission de ramener de la nourriture afin de pouvoir préparer un repas équilibré et adéquat. Ensemble, ils ont confectionné des salades de crudités pour l'entrée, de la viande blanche accompagnée de pâtes et légumes verts pour le plat, et des fruits frais pour le dessert.



Une matinée pleine de réussite pour les jeunes qui ont pu profiter de ce moment pour échanger sur la nutrition du sportif. Cette action a aussi permis de renforcer la cohésion du groupe U19 qui a su se montrer efficace dans le partage et la réalisation des tâches.



## Les infos à retenir

**Je mange 3h avant mon match**

**Je privilégie un menu équilibré :**

- Crudités
- Viande blanche ou poisson
- Féculents (pâtes, riz, pommes de terre)
- Fruits

**Je m'hydrate bien (eau pétillante ou plate)**