

# *9 conseils pour les petits footeux*

1. S'entraîner régulièrement.
2. Privilégier la récupération et le sommeil après l'effort.
3. Consacrer 4 temps par jour à l'alimentation.
4. Prendre son repas 3 heures avant l'effort sportif.
5. Respecter une alimentation équilibrée : un peu de tout, ni trop, ni trop peu.
6. Eviter certaines erreurs nutritives : abus de sucres, de viandes et de vitamines.
7. Consommer les aliments sucrés en fin de repas et au goûter.
8. Faire du repas un moment de loisir, de détente et de convivialité.



## *5 buts à marquer sur le terrain de la vie*

1. Prendre plaisir, progresser et s'épanouir grâce au football.
2. Découvrir, apprendre et respecter des règles de jeu et des règles de vie.
3. Intégrer un groupe et y trouver sa place.
4. Jouer en appréciant et respectant les autres.
5. Vivre avec enthousiasme et générosité.