

**Objectifs de la leçon**

Les élèves...

- connaissent les bases d'une alimentation saine.
- savent comment fournir à leur organisme l'énergie nécessaire pour pouvoir se développer convenablement.

Respect

**Je me nourris comme un champion !****Durée** : 45'**Lieu** : Salle de classe**Remarques**

- Matériel de cours téléchargeable sur : [www.swissolympic.ch/labelschulen](http://www.swissolympic.ch/labelschulen)
- A la maison : Se préparer un petit-déjeuner ou repas de midi équilibré de sportif, faire ses propres barres énergétiques
- Biologie : La digestion
- Alimentarium de Vevey, conférences, expositions temporaires, matériel didactique : [www.alimentarium.ch](http://www.alimentarium.ch)

**Matériel supplémentaire**

- Ma pyramide : [www.meinepyramide.ch/fr/](http://www.meinepyramide.ch/fr/)

Durée	Etapes	Thèmes et remarques sur le déroulement	Organisation	Matériel
<b>Introduction</b>				
10'	Echange sur le cours	<b>Exemple de cas : Boissons énergisantes</b> Discuter de l'exemple de cas au moyen des questions du cahier d'exercices – Les boissons énergisantes contiennent beaucoup de sucre. – Les boissons énergisantes sont des excitants et des stimulants. Une fois qu'un jeune sportif s'est habitué aux effets des excitants légaux, le pas à franchir vers l'illégalité n'est plus très grand.	Travail en binômes	– Cahier d'exercices, p. 7
5'	Discussion	Echanger les résultats	Tous	
<b>Partie principale</b>				
15'	Exposé	<b>Présentation « Je me nourris comme un champion ! »</b> Thèmes : – Nutrition sportive – Compléments alimentaires – Eat like a champion – Take home message	Tous	– PPT « Nourris-toi comme un champion ! » – Dépliant sur l'alimentation de « cool and clean »
5'	Approfondissement du thème	<b>L'alimentation idéale avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition</b> Répondre aux questions du cahier d'exercices de manière individuelle	Travail personnel	– Cahier d'exercices, p. 9
<b>Conclusion</b>				
10'	Atelier	<b>Faire sa boisson énergétique</b> Fais ta boisson énergétique en suivant la recette du cahier d'exercices	Travail en binômes	– Cahier d'exercices, p. 10 – Gobelet, eau, sirop, sucre, maltodextrine (disponible en droguerie)