



NUTRITION ET HYDRATATION

Leçon 7 : Un tour au marché

Un peu de planification contribue grandement au maintien de saines habitudes alimentaires. Dans cette leçon, les athlètes apprendront à planifier les repas et à trouver de la nourriture sur un marché ou épicerie. **Vous pourriez inviter les aidants naturels à participer à cette leçon.**

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent où trouver des aliments sains sur leur marché local.
- Les aidants et les athlètes planifient des repas sains et dressent la liste de courses ensemble.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Liste des aliments du Homeplay : Magie de la préparation des repas / Meal Planning Magic
- 5-10 cônes ou fauteuils poire/poufs
- Papier
- Marqueur
- Ruban adhésif

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Jeux des aliments
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes qui arrivent tôt à marcher avec leurs aidants ou coéquipiers et à parler des aliments qu'ils ont mangés jusqu'à ce jour-là.

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée « Le fitness par le sport ». *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Un tour au marché » et nous allons faire un voyage imaginaire au marché. Quelles sont les différentes sections du marché/supermarché ou de l'épicerie ? Voyons si vous savez bien vous déplacer sur le marché.*



JEUX DES ALIMENTS (11 minutes)

Objectif : Accroître les connaissances des athlètes et leur capacité à trouver des aliments dans leur marché local.

Préparation :

Arrivez tôt pour vous préparer à l'activité Food Games / Jeux des Aliments avant l'arrivée des athlètes.

- **Préparez les en-têtes des sections du marché :** Préparez les titres de l'activité en imprimant les en-têtes fournis ou en les écrivant sur une feuille de papier et en les collant sur une chaise, un cône ou tout autre objet que les athlètes peuvent facilement voir (voir schéma).
- **Organisez l'espace d'activité :** En suivant le schéma, organisez l'espace d'activité en plaçant l'en-tête pour la section Épicerie et 5 à 10 fauteuils poire/poufs ou cônes à chaque station. Vous pouvez modifier l'organisation en fonction de vos préférences et de l'espace disponible.

Instructions :

- *Divisez l'équipe en paires. Si des aidants sont présents, les athlètes et leurs aidants doivent former des paires.*
- *Le but de ce jeu est d'"acheter" tous les articles de la liste de courses. Un produit alimentaire sera attribué à chaque binôme. Une fois assignés, le couple courra vers la « section » appropriée pour ramasser cette nourriture (fauteuil poire ou cône) et me la rapporter.*

LISTE DE COURSES : Les entraîneurs sont encouragés à modifier la liste des aliments en fonction de leur région.

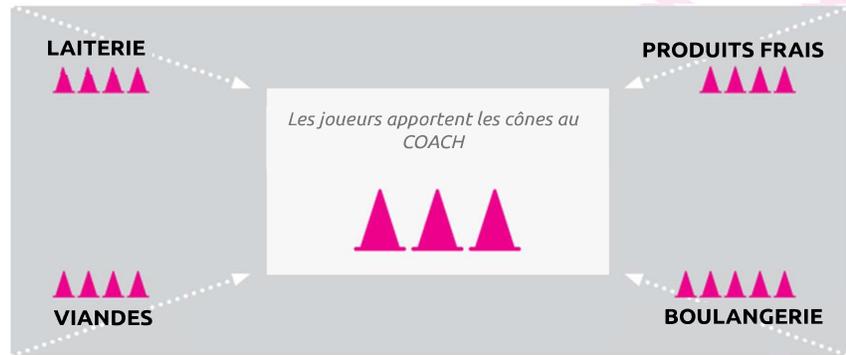
- Boulangerie - Pain pita, pain de blé entier, bagel à la cannelle, croissant, pain naan
 - Produits laitiers - Yogourt grec, lait à 2 %, fromage cheddar, crème sure faible en gras, beurre
 - Viandes - Bœuf haché maigre, poitrine de poulet, saumon, côtelette d'agneau, côtelette de porc
 - Produits frais - Laitue romaine, carottes, pommes, bleuets, fleurons de brocoli
-
- Continuez à attribuer des articles de la liste de courses à des paires jusqu'à ce que le temps défini soit écoulé ou jusqu'à ce que tous les articles de la liste de courses aient été collectés sur les étals ou stations. Après chaque tour, choisissez un aliment et demandez à l'équipe à quel couloir il appartient, en guise de révision.
 - Utilisez moins d'aliments ou des cycles plus courts s'il s'agit d'un nouveau concept pour les athlètes.
 - Répétez 2-3 fois
 - Signaler la fin de l'activité : demandez aux athlètes quels aliments ils ne savaient pas où trouver.
 - *En quoi cette activité vous aidera-t-elle la prochaine fois que vous irez au marché ?*

Exemple de diagramme

15 minutes

Choisissez un moment fixe / ou après avoir trouvé tous les cônes

2 à 3 fois



Options:

- Cela peut être fait comme une activité stationnaire : au lieu de déplacer les aliments dans les « sections » correspondantes, dites le nom d'un aliment et demandez dans quelle section de l'épicerie ou du marché/supermarché se trouve cet aliment. Des instructions plus détaillées sur l'activité fixe se trouvent en annexe.
- Cela peut se faire comme une compétition : défiez chaque paire à collecter autant d'objets que possible.
- Encouragez les couples à essayer différents mouvements au fur et à mesure qu'ils se déplacent vers les différentes stations. Par exemple, les couples peuvent marcher, sauter sur un pied, marcher à reculons, faire



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Comment pouvez-vous aider à faire les courses ou à préparer vos repas ?

- Tenez compte des caractéristiques démographiques de l'équipe et sachez qu'il peut y avoir une variété de préférences alimentaires et d'accès à la nourriture dans le groupe.
- Encouragez les choix plus sains comme les aliments à manger « plus souvent » ou « moins souvent », plutôt que « bons ou mauvais ».
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez un conseil que vous utilisez lors de vos courses et la préparation de vos repas.** Voici quelques suggestions :

- *J'aime hacher les légumes en début de semaine pour une collation facile et saine.*
- *Préparer le dîner est plus facile et plus amusant lorsque mon partenaire et moi travaillons ensemble. L'un de nous prépare la salade et l'autre le plat principal.*

Rappel :

- *Homeplay (activité à faire chez soi) : Magie de la planification des repas (Meal Planning Magic) - Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous planifierez des repas en fonction des aliments que vous aimez et vous créerez une liste de courses afin d'avoir tous les aliments nécessaires pour préparer un repas sain et délicieux.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé aujourd'hui ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : La magie de la planification des repas
- Leçon 7 : Jeux des aliments – Activité stationnaire
- Guide Fit 5