



MODULES DE FORMATION

GESTION DE CLUB SPORTIF

POUR MEMBRES DE COMITÉ

Alimentation saine et durable dans vos buvettes

Bienvenue !

Intervenantes :

Eva Schilter

Diététicienne Unisanté

Carolien Terink Hunziker

Responsable unité Alimentation Unisanté

Gaëlle Weibel

Etudiante en diététique 3^{ème} année

Au menu

- Introduction
- Restauration et sport
- Pause
- Travail de groupe
- Conclusion, questions

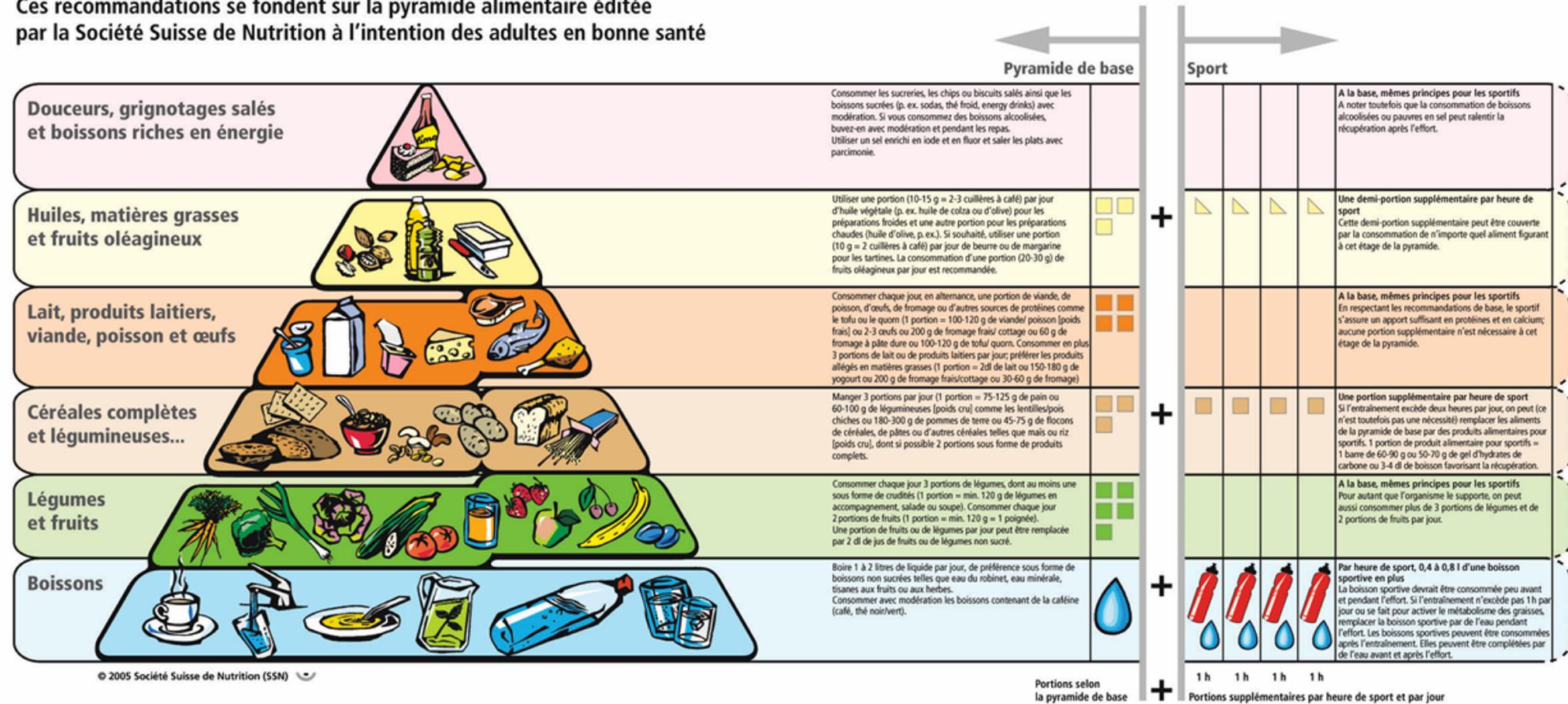
1. Introduction

Alimentation & sport

Pyramide alimentaire pour les sportifs

A partir de 5 heures de sport par semaine

Ces recommandations se fondent sur la pyramide alimentaire éditée par la Société Suisse de Nutrition à l'intention des adultes en bonne santé



© 2005 Société Suisse de Nutrition (SSN)

Alimentation & sport



La Loroupe	Tara Lipinski	Lisa Leslie	Cheryl Haworth	Svetlana Khorkina	Stacey Bowers	Jennifer Parilla	Deena Drossin	LeShundra Nathan	Tobey Gifford	Tabitha Yim	Amy Acuff	Stacy Sykora	Jessica Howard
Distance Running	Figure Skating	Basketball	Weightlifting	Gymnastics	Triple Jump	Trampoline	Long Distance Running	Heptathlon	Sport Aerobics	Gymnastics	High Jump	Volleyball	Rhythmic Gymnastics
5'11" 82 lbs.	5'1" 95 lbs.	6'5" 170 lbs.	5'9" 297 lbs.	5'5", 105 lbs.	5'6" 130 lbs.	5'1" 120 lbs.	5'4" 105 lbs.	5'11" 175 lbs.	5'3" 118 lbs.	4'8" 85 lbs.	6'2" 145 lbs.	5'10", 135 lbs.	5'7", 100 lbs.



Alimentation & sport

- > L'alimentation est importante pour la prestation sportive
- > Responsabilité individuelle (ou des parents)
- > Le club sportif accompagne le sportif dans sa progression



Alimentation & restauration

- Buvette & manifestation
- Atmosphère autour de l'effort sportif, image du club
- Génération des revenus
- Contraintes : infrastructure, logistique, météo,...



Alimentation & restauration

Enjeux globaux de l'alimentation et de la restauration

- L'offre répond à la demande
- Plaisir
- Rentabilité
- Ressources humaines

- Durabilité (aliments de proximité, repas sans produits carnés, et vaisselle (réutilisable & consignée)
- Santé



Alimentation & restauration

Le club sportif contribue à

- La lutte contre la sédentarité
- L'image positive de l'activité physique

- Propose aux jeunes un cadre hors école et famille, avec des pairs, important pour leur développement



Alimentation & sport versus **alimentation & restauration**

Paradoxe ?

Contrainte ?

Opportunité !

2. Votre réalité ?

Votre réalité ?

Sondage Wooclap :



1

Allez sur wooclap.com

2

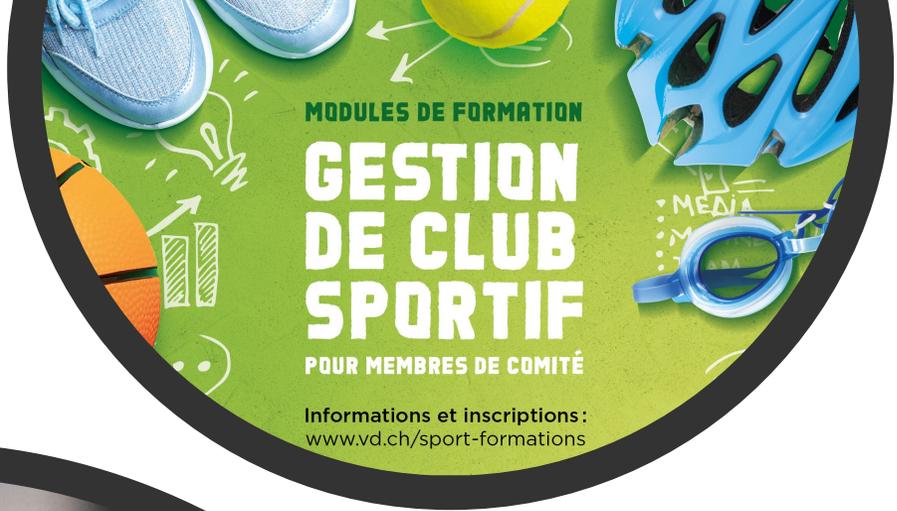
Entrez le code d'événement
dans le bandeau supérieur

Code d'événement

BUVETTE

 [Copier le lien de participation](#)

3. Restauration et sport



Alimentation dans un cadre sportif et santé ?



Consommation en suisse et restauration sportive ?



Boissons

Snacks : sucrés, salés

Repas



Boissons



Boissons

Bien lire les étiquettes?

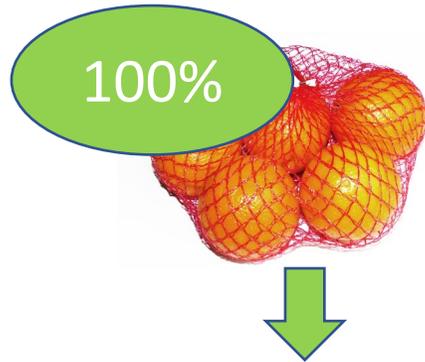


355 ml

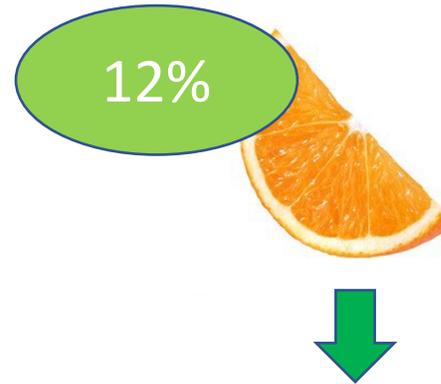


750 ml

Bien lire les étiquettes?



0 sucres ajoutés
0.87 sfr/litre



6 sucres ajoutés
2.98 sfr/litre



les valeurs nutritionnelles pour 100g de produit. Les valeurs donnent donc une indication sur la composition du produit, mais demandent d'être calculées pour connaître les valeurs pour la portion consommée. Elle n'apporte que peu d'indications que le

Ingrédients :

Les sucres représentent à eux seuls un vocabulaire spécifique qui, bien souvent, embrouille plus qu'il n'informe le consommateur.

Afin de mieux savoir les identifier, voici un inventaire des sucres :

-**Sucre** : sucre brut, sucre gélifiant, sucre caramélisé, sucre vanillé, sucre de raisin, sucre de fruits

-**Sirop de ...** : sirop de sucre inverti, sirop d'amidon, sirop de glucose-

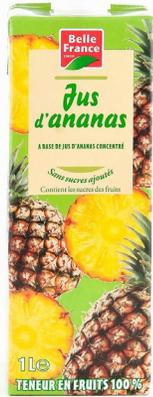
-**...ose** : saccharose, fructose, glucose, dextrose, lactose, , maltose,

-**Autres** : concentré de fruits (pommes, poires), miel

-**Edulcorants** : aspartame, acésulfame K, ...

Allégé en sucre signifie qu'il y a moins de sucre mais il est malgré tout présent

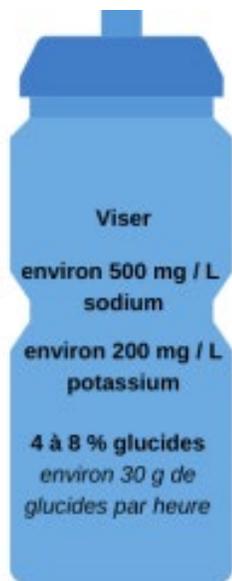
Liste d'ingrédients pour une boisson fun peu ou pas sucrée



Ingrédients



Boissons sportives «maison» ...



1 tasse (250 ml) ou + d'eau

1 CUP



1/4 cuillère à thé (1 ml) sel de table

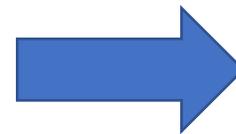
400 mg sodium



1/2 à 1 tasse (125 à 250 ml) jus de fruits

1 CUP

230 à 470 mg potassium
15 à 30 g de sucre



Snacks et petite restauration

Snacks sucrés, salés

Equivalences en énergie 150 Kcal



358 Kcal



231 Kcal



183 Kcal

Intensité	Activité	METs*	Durée en minutes
Modérée	Volleyball, loisir	3,0	43
Modérée	Marche (4,5 km/h, 13 min/km)	3,5	37
Modérée	Marche rapide (6 km/h, 10 min/km)	4,0	32
Modérée	Tennis de table	4,0	32
Modérée	Laver la voiture	4,0	30
Modérée	Passer l'aspirateur	4,0	30
Modérée	Ramasser les feuilles	4,5	32
Modérée	Danse	4,5	29
Modérée	Tondre le gazon	4,5	29
Intense	Course à pied (8 km/h, 7 min/km)	7,0	18
Très intense	Course à pied (10 km/h, 6 min/km)	10,0	13

Snacks et snacks ... pour varier l'offre



Propositions
snacks



Compléter une offre existante

Croque Monsieur + **salade verte**

Saucisse + **pain + salade de carottes**

Hot dog + **Jus de fruit**

Portion de frites + **sangria sans alcool**

Sandwich + **dips de légumes**



Pour se faire plaisir ...



Verrines ... faciles à servir

Houmous + Dips de légumes

Tomates cerises boules de mozzarella

Feuille de basilic et craquers

Planchettes ...

½ melon + jambon cru

Sandwich

Concombre, fromage de chèvre, ruccola



Repas



Repas



Offres de
restauration ...



Equilibre dans l'assiette : compléter une offre existante

Saucisse + pain + salade de carottes à l'orange

Burger + dips de légumes → burger végétarien

Pâtes bolognese + verrine de tomates cherry mozzarella
→ pâtes bolo végétarienne

Barbecue + légumes grillés (champignons, courgettes, ...)

Paëlla + salade mêlée (Iceberg, radis)

Pizza + salade de concombre/
→ végétarienne



Equilibre dans l'assiette : innover



Une salade de carottes



3.40
M-Budget
Carottes
2.5kg 1.36/kg

1kg
1.36 CHF



1.90
Fresca
Carottes
1kg 1.90/kg

1kg
1.90 CHF



1.20
M-Classic Carottes
baby
265g

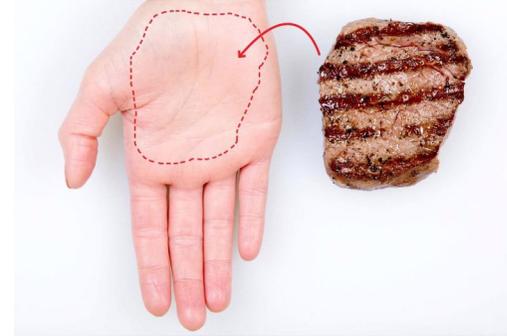
1kg
4.53 CHF



2.10
Anna's Best Carottes
râpées
320g

1kg
6.56 CHF

Durabilité en restauration collective



Durabilité



Questions ?

Pause 😊

4. Travail de groupe

3 thèmes-3 ateliers

Objectif :

A partir de votre offre actuelle, proposer des changements pour équilibrer l'offre, être ouverte aux aspects de la durabilité, tout en soutenant l'image positive du club

Boissons

Snacks : sucrés, salés

Repas

Travail de groupe

Boissons

Snacks : sucrés, salés

Repas

Instructions générales :

- Choisissez le sujet qui vous inspire le plus !
- Deux groupes par thème
- Max 5 personnes / groupe
- 1 groupe / table
- 1 fiche
- 30 minutes

Restitution : 5 minutes/groupe

Réflexions et propositions équilibrées, rentables ... et si possible durable

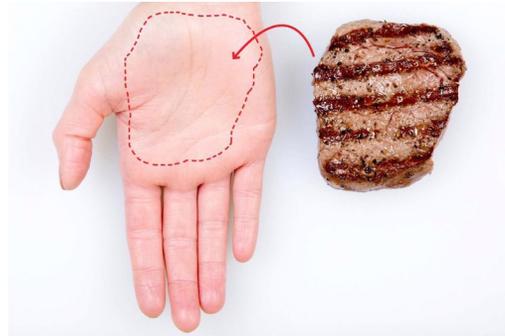
...C'est à vous de nous convaincre de vos idées!

Travail de groupe

Qualité des produits



Taille des portions



Equilibrer



Proposition végétarienne

5. Conclusion

Conclusion

Sondage Wooclap :



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement
dans le bandeau supérieur

Code d'événement
BUVETTE

 [Copier le lien de participation](#)

Take home messages

- L'offre de la restauration est importante pour le club : image & revenue
- Des propositions plus équilibrées, plus durables, en respect des attentes des consommateurs : des petits pas sur la durée font une grande différence !
 - Taille des portions (enfant, grande faim, petite faim, repas du sportif, repas du supporter)
 - Proposition végétarienne
 - Proposition de salade, fruits en entrée et dessert dans le prix du menu
 - Sauces: quantité modeste, plus sur demande
 - Proposition de pain varié, non limité à du pain blanc
 - Fournisseur de proximité avec sponsoring sur mesure (et retour des invendus?)

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

**QUESTIONS SUR
L'ALIMENTATION?**

021 545 15 00
Permanence téléphonique
tous les mardis de 10h00 à 13h00
Non surtaxé

La permanence alimentation est financée, dans le cadre du Programme d'action cantonal (PAC),
par le Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse

Merci
pour votre présence,
attention et participation !

Eva.Schilter@unisante.ch

Carolien.Terink-Hunziker@unisante.ch

Travaux de groupe

- MANIF : 3 DL

- EAU DU ROBINET - 0.-CHF
 - EAU PLATE DU COM -
 - EAU GAZEUSE DU COM
 - L'ETOILE (EAU PLATE - GIM GINGEMBRE - FEUILLES DE MENTHE - CITRON FRAIS)
 - LA SALÉE (YAOURT - SEL - EAU)
 - SELF → THÉS et TISANES CHAUDES 3.00
- 3.00 CHF
2.50

- BUVETTE : 3 DL

- JUS DE POMME - CANELLE - ANIS ETOILÉE → L'ARISTOCRATE 3.-CHF
 - LAIT D'AMANDE - CACAO → LE SOMMET → 4.-CHF
 - VIF - SUCRE - CITRON - SEL → EAU → 2.-CHF
 - L'ÉCOLIER 1.-
- Concept: variétés d'arôme de sirop maison
- 1^{er} achat: vente de la boisson et de son contenant
2^{es} achat / service: boisson uniquement
- 1^{er} prix: double
2^{es} prix / service: moitié
- Ex: 1^{er} verre de boisson 6.-
2^{es} et + 3.-

MENU PLAISIR SANTÉ ⊕ SNACKS ⊖

1.50 (100g) - Pop 'Salé }
Pop 'Rica }

- peu cher
- sain
- contenant
- peu de préparation
- pour tous publics
- longue conservation
- machine \$
- odeurs

2.- Cakes }
 ↓ ↓
Choco Citron }

- prix
- cuisine simple
- sain
- conservation
- personnel
- qualité
- petits manifs

4.- Croc légumes }
 ↓ ↓
Tzatziki Tartare }

- sain
- varié / choix
- sauce maison
- contenant
- personnel
- préparation continue
- prix
- météo
- petite manif

Travaux de groupe

SNACK

Sandwich végétarien: (pain céréales, fromage frais, concomre) 5.-

Saucisse en croûte: 3.-
saucisse de vienne ou volaille

Croque-monsieur: 4.50
jambon - cheddar

BOISSON

2.

- MANIF: 3DL

→ EAU DU ROBINET - 0.-CHF

→ EAU PLATE DU COM -

→ EAU GAZEUSE DU COM

→ L'ÉTOILE (EAU PLATE - GIM GINGEMBRE - FEUILLES DE MENTHE - CITRON FRAIS)

→ LA SALÉE (YAOURT - SEL - EAU)

- SELF → THÉS et TISANES CHAUDES 3.00

3.00CHF
2.50

- BUVETTE: 3DL

→ JUS DE POMME - CANELLE - ANIS ÉTOILÉE → L'ARISTOCRATE

→ L'AIR D'AMANDE - CACAO → LE SOMMET

→ L'ÉCARTÉ

→ VIF - SUCRE - CITRON - SEL → EAU

→ L'ÉCARTÉ

→ VIF - SUCRE - CITRON - SEL → EAU

→ L'ÉCARTÉ

Concept: 1.-

per achat: vente de la boisson et de son contenant

per achat / service: boisson uniquement

per prix / double

per prix / service multiple

per verre de boisson 5.-

per verre de boisson 5.-

Travaux de groupe

Manifestation

0 sucre
prix attractif
facilité de préparation
couleur fun
rafraîchissante été
réconfort hiver

Suivette fresh
Summer water

transposable
pas de perte
financière EAU
QUE DU BÉNÉFICE!

Eau
Fruits divers
CHF ~~1.50~~ 2.00 3dl

La pétillante
Eau plate ou gazeuse
citron presse
CHF 2.00 3dl

INAGER LES BOISSONS

Manifestation

Suivette

Caracannif
Bouillon gingembre
CHF 4.00 3dl

Le sprint
Eau orange tranche menthe gingembre
CHF. 2.00 3dl

Tisane cannelle
CHF 3.00 3dl

SAIS SUCRE! au choix du client

Verisselle aromatisé!

PIZZA

* Planchette à partager
- jambon { avec deep
- maquette { saucettes 12.-

* Menu avec frites à choix
- jambon 12.-
- maquette

Sauce à partager

* Planchette
- sauce sur bâton
- légumes sur bâton 12.-
- cubes fromages sur bâton
- Pain et sauce

Pâtes multi-côtes

* Salade de pâtes
aux légumes
+ glace artisanale 10.-

Crêpes Tradition

* Duo crêpes à choix

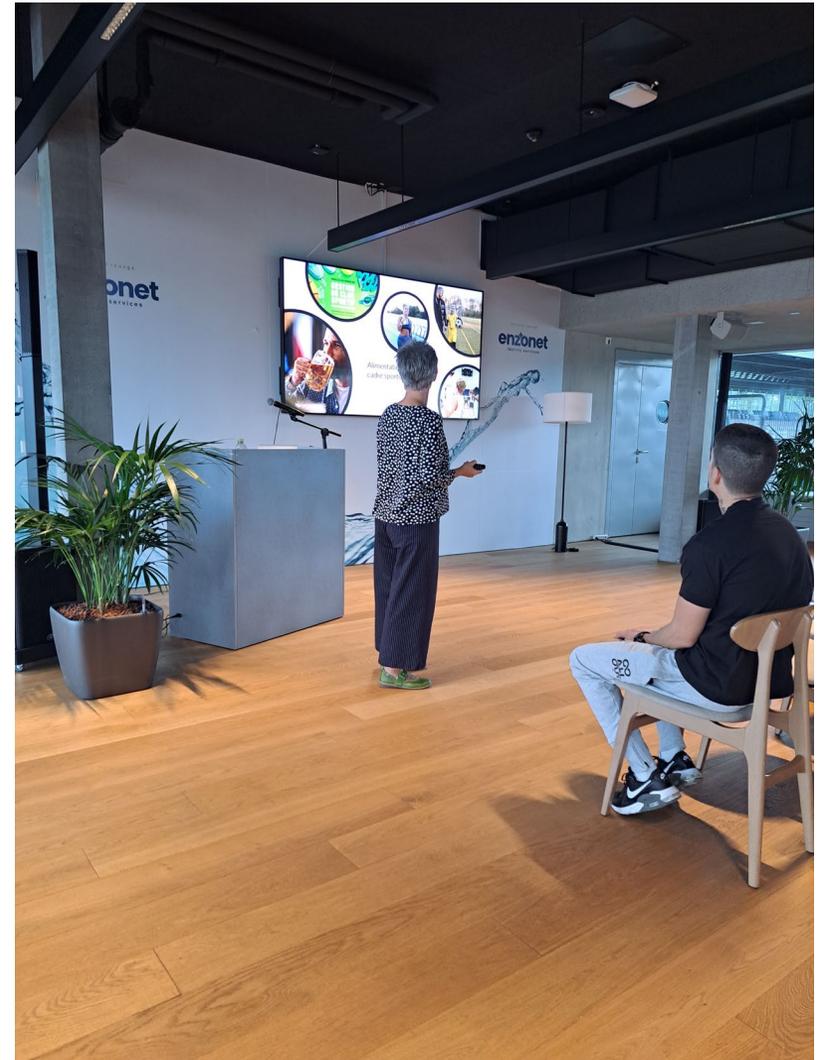
Salées: "Paysan"
Fromages
épinard
"paysanne"
Fromages
jambon 10.-

Sucrées: "Vegan"
Compote pomme du
can + miel
Bein
sinap d'érable
myrtilles

Brioches

TOP

Photos



Photos

