

Madame, Monsieur, cher(e) Élève,

Dans le cadre du **projet « Fourchettes et baskets »**, basé sur la nutrition, la diététique et le sport, tous les Élèves de 5ème participeront à une action **obligatoire** le **jeudi 7 MARS 2024 de 8h20 à 12h20**.

**En amont, le mercredi 6 mars de 10h30 à 12h20** nous recevrons des joueurs du stade rochelais pour discussion sur leur hygiène de vie, l'entraînement, la prévention des blessures.....

Les **ateliers** proposés aux Élèves le 7 mars seront variés :

- **atelier « parole d'experts »** : discussion avec des sportifs de haut niveau sur leur hygiène de vie adaptée à leur sport
- **atelier « porter secours »** : initiation à l'utilisation d'un défibrillateur par l'infirmière de l'établissement, en lien avec les maladies cardiovasculaires et le surpoids
- **atelier « Cœur et santé »** : avec un médecin partenaire
- **atelier « les ali'menteurs »** : gras et sucre cachés dans les aliments. En complément, le déjeuner du self sera préparé par le chef cuisinier, M. Lanièce, en respectant toutes les données de l'équilibre nutritionnel découvert le matin même.
- **atelier « diététique et santé »** : conséquences sur la santé d'une mauvaise alimentation et bienfaits du sport

Les Élèves participeront également à **des tests d'effort et des parcours sportifs** au gymnase.

Vos enfants devront être en **tenue de sport, apporter une gourde d'eau, une trousse complète** (colle, ciseaux), **feutres, scotch, un cahier de brouillon, des publicités alimentaires (supermarchés par ex)**, pour la réalisation d'une **carte mentale** de 14h à 16h, qui leur sera demandée et évaluée, afin de réinvestir tout ce qu'ils auront appris lors de ce projet.

Une autorisation de captation de son et d'image doit être complétée par vos soins. Vous la trouverez en annexe de la présente note d'information. Elle nous permet, le cas échéant, de diffuser sur le site du collège, ou autre support, tout article mettant en valeur la participation de votre enfant à cette journée.

Ce projet éducatif sur la nutrition, inscrit dans le socle commun, permet de renforcer la co-éducation avec les familles et de veiller à la santé des jeunes. Sachez compter sur l'investissement et l'engagement plein et entier des enseignantes de SVT, EPS et Histoire-géographie pour vos enfants.

Respectueusement,

Mesdames Bruneteau et Casseron  
Porteuses du projet

Madame Romé  
Cheffe d'établissement

Madame, Monsieur, cher(e) Élève,

Dans le cadre du **projet « Fourchettes et baskets »**, basé sur la nutrition, la diététique et le sport, tous les Élèves de 5ème participeront à une action **obligatoire** le **jeudi 7 MARS 2024 de 8h20 à 12h20**.

**En amont, le mercredi 6 mars de 10h30 à 12h20** nous recevrons des joueurs du stade rochelais pour discussion sur leur hygiène de vie, l'entraînement, la prévention des blessures.....

Les **ateliers** proposés aux Élèves le 7 mars seront variés :

- **atelier « parole d'experts »** : discussion avec des sportifs de haut niveau sur leur hygiène de vie adaptée à leur sport
- **atelier « porter secours »** : initiation à l'utilisation d'un défibrillateur par l'infirmière de l'établissement, en lien avec les maladies cardiovasculaires et le surpoids
- **atelier « Cœur et santé »** : avec un médecin partenaire
- **atelier « les ali'menteurs »** : gras et sucre cachés dans les aliments. En complément, le déjeuner du self sera préparé par le chef cuisinier, M. Lanièce, en respectant toutes les données de l'équilibre nutritionnel découvert le matin même.
- **atelier « diététique et santé »** : conséquences sur la santé d'une mauvaise alimentation et bienfaits du sport

Les Élèves participeront également à **des tests d'effort et des parcours sportifs** au gymnase.

Vos enfants devront être en **tenue de sport, apporter une gourde d'eau, une trousse complète** (colle, ciseaux), **feutres, scotch, un cahier de brouillon, des publicités alimentaires (supermarchés par ex)**, pour la réalisation d'une **carte mentale** de 14h à 16h, qui leur sera demandée et évaluée, afin de réinvestir tout ce qu'ils auront appris lors de ce projet.

Une autorisation de captation de son et d'image doit être complétée par vos soins. Vous la trouverez en annexe de la présente note d'information. Elle nous permet, le cas échéant, de diffuser sur le site du collège, ou autre support, tout article mettant en valeur la participation de votre enfant à cette journée.

Ce projet éducatif sur la nutrition, inscrit dans le socle commun, permet de renforcer la co-éducation avec les familles et de veiller à la santé des jeunes. Sachez compter sur l'investissement et l'engagement plein et entier des enseignantes de SVT, EPS et Histoire-géographie pour vos enfants.

Respectueusement,

Mesdames Bruneteau et Casseron  
Porteuses du projet

Madame Romé  
Cheffe d'établissement