

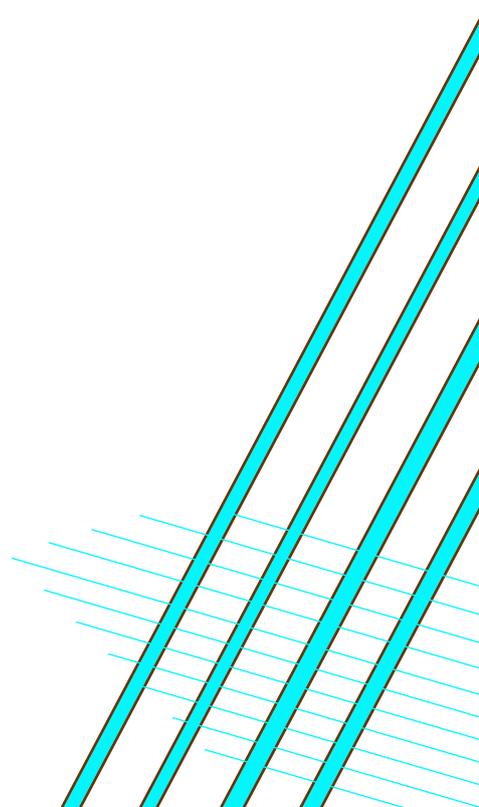
Mon journal santé

Club Santé F. Donatien



Sommaire

Introduction	3
De l'équilibre dans nos assiettes	4
Toujours plus haut !	5
Vive l'équitation !	6
L'art de la dégustation	7



Introduction

Notre journal santé nous permettra d'informer la communauté scolaire sur nos activités pédagogiques.

Dans le cadre du **projet santé** du collège Fernand Donatien, Le club santé a débuté ses activités le lundi 20 Novembre 2023.

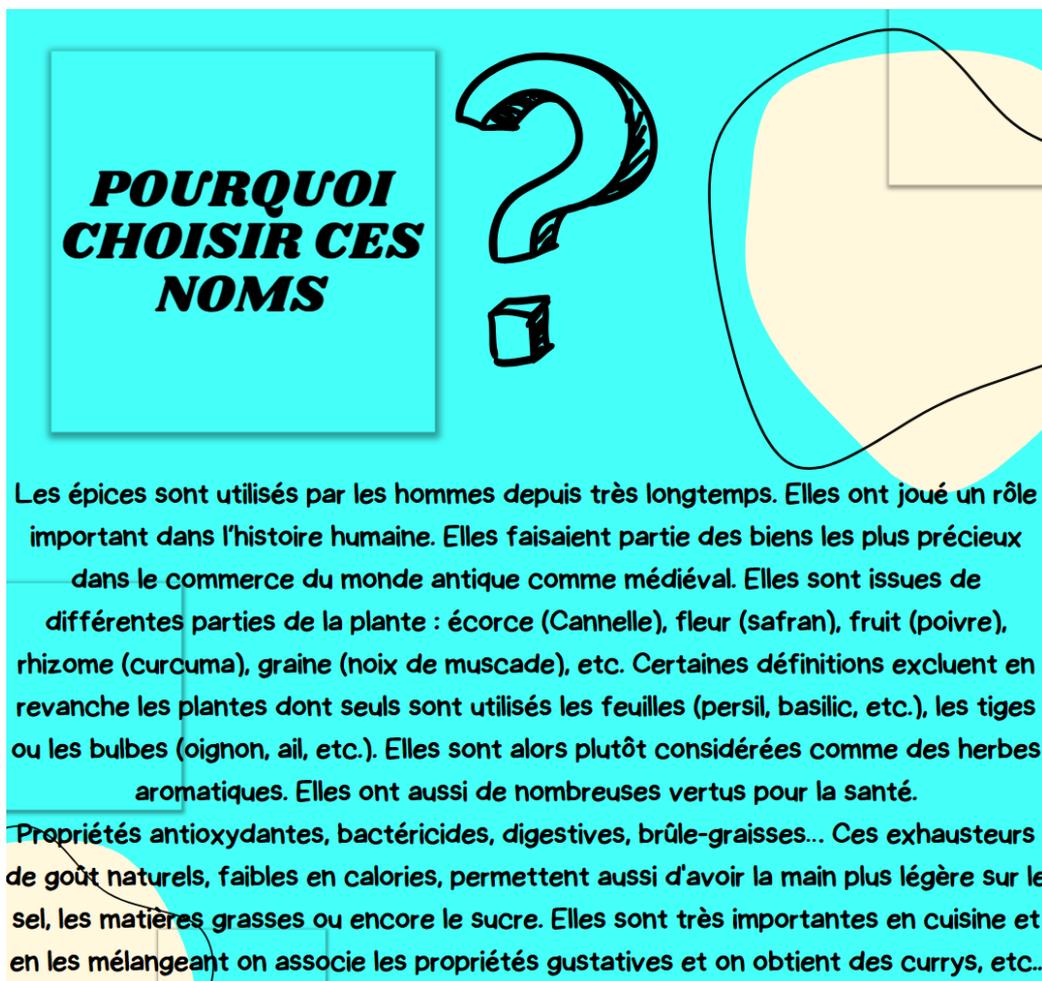
Il se compose de 50 collégiens, soit 5 équipes de 10 élèves, de la 6^e à la 4^e.

Le nom choisi pour chaque équipe du club santé est le nom d'une épice ou d'une plante aromatique. Chaque équipe a **un reporter** qui a pour mission de récolter des informations lors des ateliers du club santé.

Voici le programme de la période n°1 du lundi 20 Novembre au vendredi 22 Décembre 2023 :

- L'équipe Cannelle : atelier du goût
- L'équipe Curcuma : atelier santé mentale positive
- L'équipe Safran : atelier d'éducation nutritionnelle
- L'équipe Basilic : ateliers d'activités physiques
- L'équipe Vanille : atelier création du jeu Club Santé

Ces ateliers et visites pédagogiques vont nous aider à préparer notre **semaine de la santé** prévue en **Avril 2024** et à enrichir le parcours santé de nos élèves.



POURQUOI CHOISIR CES NOMS

Les épices sont utilisées par les hommes depuis très longtemps. Elles ont joué un rôle important dans l'histoire humaine. Elles faisaient partie des biens les plus précieux dans le commerce du monde antique comme médiéval. Elles sont issues de différentes parties de la plante : écorce (Cannelle), fleur (safran), fruit (poivre), rhizome (curcuma), graine (noix de muscade), etc. Certaines définitions excluent en revanche les plantes dont seuls sont utilisés les feuilles (persil, basilic, etc.), les tiges ou les bulbes (oignon, ail, etc.). Elles sont alors plutôt considérées comme des herbes aromatiques. Elles ont aussi de nombreuses vertus pour la santé.

Propriétés antioxydantes, bactéricides, digestives, brûle-graisses... Ces exhausteurs de goût naturels, faibles en calories, permettent aussi d'avoir la main plus légère sur le sel, les matières grasses ou encore le sucre. Elles sont très importantes en cuisine et en les mélangeant on associe les propriétés gustatives et on obtient des currys, etc..

De l'équilibre dans nos assiettes

Du lundi 20 Novembre au lundi 4 Décembre 2023, les élèves de l'équipe Safran du **Club Santé** du collège Fernand Donatien vont participer à des ateliers sur l'éducation nutritionnelle animés par **Mme Eloidin-Delin**, *Consultante-Formatrice en Diététique et Docteur en sociologie de l'alimentation, spécialisée en éducation alimentaire, prévention, promotion de la santé* et ils seront accompagnés par **Mme Juston**.



Le premier atelier s'est déroulé ce lundi 20 Novembre et il s'intitulait « **Base de notre alimentation ici ou ailleurs : les groupes d'aliments** ».

Les élèves de l'équipe Safran participeront à 3 autres ateliers d'éducation nutritionnelle :

- *Composition du petit déjeuner*, le lundi 27 Novembre.
- *Équilibre du déjeuner*, le lundi 4 Décembre 2023.
- *Poids de forme et lecture des étiquetages nutritionnels*, le lundi 11 Décembre.



Avis des élèves :



Intéressant !

« J'ai appris beaucoup de choses sur l'alimentation. »

Sorayane



Vraiment Bien !

« C'était très intéressant, on a travaillé en groupe aussi ! »

Noah



Très bien !

« C'est important de manger équilibré pour rester en bonne santé ! »

Alicia

Toujours plus haut !

Ce mercredi 22 Novembre 2023, les élèves de l'équipe Vanille du Club Santé du collège F. Donatien, ont participé à une initiation à l'escalade à Clip and Climb à Schoelcher. Ils étaient accompagnés par Mme Elie-dit-Cosaque et Mme Querbel et ils étaient très enthousiastes et très motivés pour cette activité.



L'escalade est une activité physique qui permet aussi de se poser des questions pour choisir son itinéraire, de prendre des décisions, de canaliser ses émotions, de surmonter sa peur, de savoir assurer sa sécurité et celle des autres, d'utiliser une motricité spécifique liée au déplacement vertical. Les élèves ont apprécié cette activité. Ils sont repartis fiers d'avoir réussi à surmonter certaines peurs.



Avis des élèves :

★★★★★

J'aime !
« J'ai bien aimé l'escalade. J'aimerais bien y retourner »
Amrit

★★★★★

Trop bien !
« C'était bien l'escalade et la salle est jolie avec beaucoup de couleurs »
Jilian

★★★★★

Cool !
« J'ai pu grimper plusieurs fois et à la fin on a fait le valoclimb ! »
Fabien

Vive l'équitation !

Du vendredi 24 Novembre au vendredi 22 Décembre 2023, les élèves de l'équipe Basilic du Club Santé du collège Fernand Donatien, auront un stage d'équitation au ranch black Horse aux Trois-Ilets.



Encadrés par des monitrices et accompagnés par Mme Renard et Mme Flamand, les élèves ont pu découvrir cette nouvelle activité en toute sécurité. Bonne pour le corps et l'esprit, l'équitation booste la confiance en soi et renforce l'assurance grâce à la complicité avec le cheval. C'est une activité conviviale pour se créer des souvenirs et partager un bon moment.



Avis des élèves :



Au top !

« C'était trop bien ! J'aime beaucoup être avec les chevaux.

Le cadre était magnifique ! »

Idriss



Trop bien !

« C'est une excellente initiative de pouvoir nous donner la chance de pratiquer l'équitation !

Un grand merci aux organisateurs. »

Zaïda



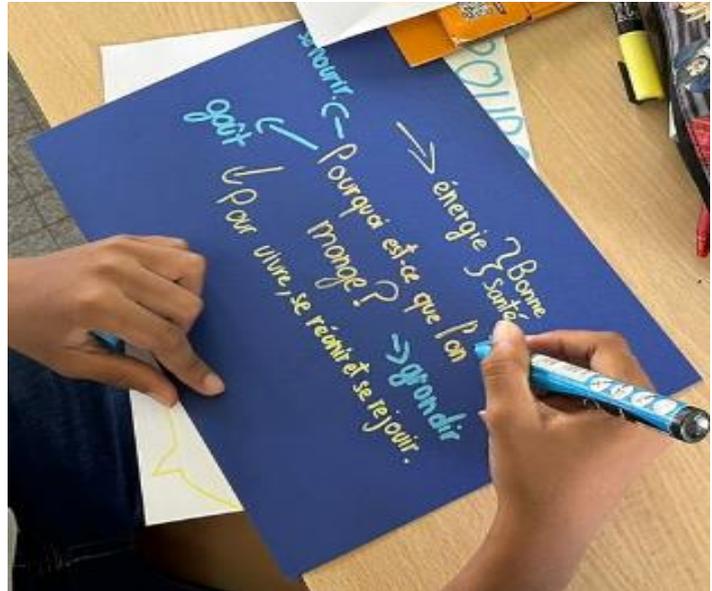
Très agréable !

« Les chevaux étaient calmes. Les monitrices étaient gentilles. J'ai vraiment passé un bon moment »

Alyssa

L'art de la dégustation

Ce vendredi 24 Novembre 2023, les élèves de l'équipe Cannelle du Club Santé du collège Fernand Donatien, ont participé à un atelier sur les sens autour de la dégustation animé par Mme Speno-Jannas au collège.



A chaque moment de l'acte alimentaire, avant même de manger, nous utilisons nos sens. Sans nos sens, notre vie serait triste, et le fait de s'alimenter n'est pas qu'un acte vital, nous y cherchons plaisir, satisfaction, convivialité et partage.

Les élèves du groupe Cannelle participeront à un 2^e atelier sur les sens autour de la dégustation le vendredi 1^{er} Décembre 2023.



Avis des élèves :

★★★★★ Keitany
★★★★★ Gabriel
★★★★★ Melvin

★★★★★ Jilian
★★★★★ Fabien
★★★★★ Mérédith

Bonne semaine



Club Santé F. Donatien

Rédaction :

M. Liénafa

Reporters :

Saint-Philippe 6^e F

Trieste 4^e A

Jéranaud 4^e F

Venkatapen 5^e F

Lorsold Maël 6^e F

Accompagnateurs :

Mme Renard

Mme Spéno-Jannas

Mme Elie-dit-Cosaque

Mme Juston

Mme Flamand

Mme Querbelle

M. Niger

Intervenants extérieurs :

Mme Elouin-Delin

En collaboration avec :

Ranch Black Horse

Clip and Climb

Rendez-vous au prochain numéro