

Mon Journal Santé



ACADÉMIE
DE MARTINIQUE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



Club Santé du collège F.DONATIEN

Sommaire

La santé en jeu.....	3
Mon activité physique	4
Equitation	5
À table !.....	8

La santé en jeu...

Dans le cadre du club Santé, l'élaboration d'un jeu permettra de mettre en lumière toutes les thématiques abordées dans les ateliers et de se familiariser aux problématiques de Santé.

Le groupe « Vanille » qui débute sa conception a opté pour le jeu de l'échelle, jeu de société populaire qui consiste à déplacer les jetons sur des cases avec un dé en espérant monter les échelles pour atteindre la case « arrivée » au plus vite et éviter de trébucher sur les serpents qui ralentissent l'ascension.



Les cases numérotées de 1 à 64 s'enchaîneront autour de 4 couleurs. Chaque couleur représentera une catégorie :

Vert : « Bien dans son assiette »

Jaune : « Bien dans ma tête »

Rouge : « Bien dans mon corps »

Bleu : « Bien sur ma planète »

Si un joueur tombe sur une case où figure le bas d'une échelle, il répond à une énigme pour grimper directement à la case au sommet de celle-ci. S'il tombe sur une case où figure la tête d'un serpent, il répond à un défi. S'il perd, il est avalé et retourne à l'extrémité de la queue. Après avoir défini la notion du « Développement Durable », le groupe « Vanille » avait pour mission de trouver 20 questions et les réponses correspondantes pour étayer les cases bleues lors des trois premières séances.

Maintenant, il s'agira de les mettre en forme, d'élaborer des énigmes et d'imaginer des défis en rapport avec la thématique. Ce travail certes laborieux est source d'enrichissement tant sur les notions que sur la recherche documentaire et la manipulation du logiciel de traitement de texte Word.



Avis des élèves :

★★★★★ Maël

★★★★★ Morisha

★★★★★ Jade

★★★★★ Amrit

Mon activité physique



Des collégiens interrogés pratiquent une activité physique régulière en dehors du cours d'EPS.



Des collégiens interrogés souhaitent découvrir de nouvelles activités physiques.



7 collégiens interrogés sur 10 passent 3 heures ou plus devant les écrans en moyenne par jour durant la semaine.



Des collégiens interrogés pratiquent une activité physique d'intensité élevée au moins 3 fois par semaine

Afin d'évaluer nos actions dans le cadre de notre projet santé, 295 élèves du collège F. Donatien, de la 6^e à la 4^e, ont été interrogés sur 4 thématiques de santé pendant le mois d'octobre 2023. 4 questionnaires ont été proposés par le comité de pilotage du projet.

Nous vous présentons quelques résultats du 2^e questionnaire intitulé « Mon activité physique ».

Ce questionnaire « mon activité physique » sera proposé de nouveau en février 2024 à tous les élèves du collège F. Donatien.

Grâce à nos actions nous espérons que certains comportements alimentaires changeront et que nos élèves prendront conscience que l'alimentation est très importante pour rester en bonne santé.

**Il est recommandé que les adolescents de 12 à 17 ans fassent :
Au moins 1 h d'activité physique par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses (danses, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...)
Ils ont besoin d'être actifs ET de réduire leur sédentarité**

Fais le test de niveau d'activité physique et de sédentarité des ados sur le site : www.mangerbouger.fr

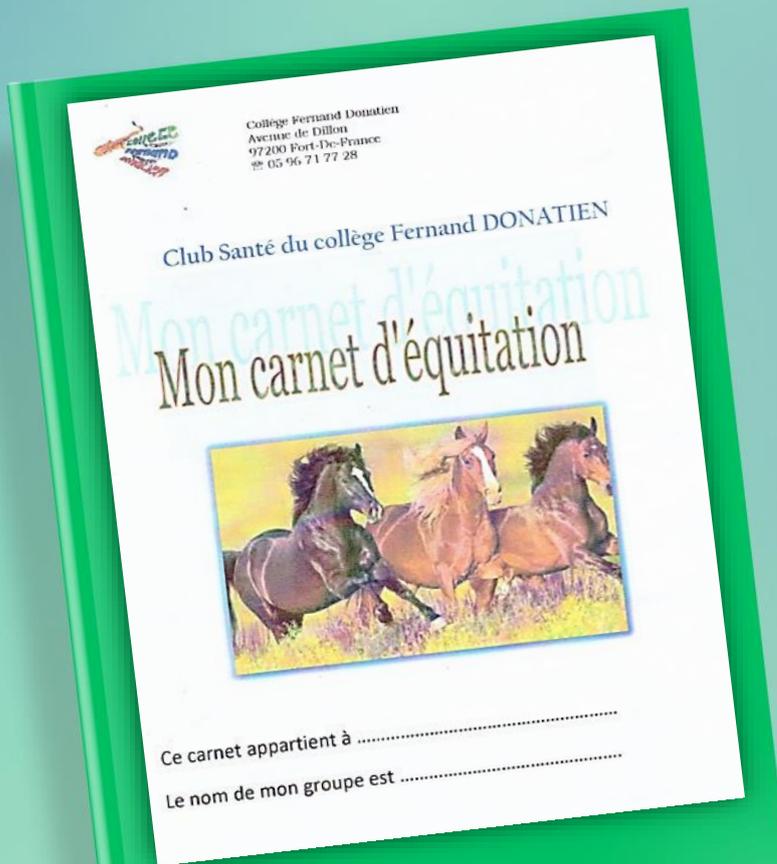
Equitation

Ce vendredi 8 Décembre 2023, les élèves des équipes Basilic et Vanille du Club Santé du collège Fernand Donatien, ont participé à la 3^e séance d'initiation à l'équitation au Ranch Black Horse aux Trois-Ilets.

Mme Flamand (professeur spécialisé) et Mme Dunon (professeur documentaliste) ont élaboré un **livret pédagogique** sur le thème de l'équitation. Il a été proposé aux élèves lors de cette 3^e séance. Grâce à ce carnet d'équitation, les élèves du club santé peuvent découvrir le vocabulaire hippique, revoir les règles de sécurité, exprimer leurs ressentis et leurs émotions, et valider des compétences.

MON CARNET D'EQUITATION

Club Santé du collège F. Donatien





Atelier culinaire du 08/12/23

Devant les clients, la cuisine devient naturelle.
C'est une expérience enrichissante à la fois
pour le client mais aussi pour le chef qui
partage sa passion et qui s'adapte à chacun
afin de lui offrir un goût unique

Message du chef

Menu

Chausson de bœuf
à la moutarde

Saumon des caraïbes
à la sauce coriandre

Gnocchis d'ignames
relevés au curry

Sorbet d'ananas
avec des chips d'ananas

À table !

Du vendredi 8 au vendredi 22 Décembre 2023, les élèves de **l'équipe Cannelle** du Club Santé du collège Fernand Donatien, participeront aux ateliers culinaires du chef Ducteil Nathanaël à Fort-de France .



Ils étaient encadrés par un chef de cuisine et accompagnés Mme Speno-Jannas et Mme Cincinnatus, un parent d'élève. Tout en s'amusant, ils ont pu découvrir **les goûts, les couleurs, la forme et les textures des aliments**. Beaucoup d'enfants refusent de manger de nouveaux aliments par peur de l'inconnu. Le fait de sentir, manipuler, peser, couper et nommer les aliments les encourage à y goûter. La transmission culinaire joue donc un rôle d'éducation alimentaire majeur.



Faire la cuisine développe les aptitudes physiques des enfants, comme **la motricité fine**, mais favorise aussi l'écoute, **la concentration** et la capacité à agir par soi-même. Respecter les étapes de la recette, obéir aux règles d'hygiène et de sécurité, attendre que la pâte gonfle ou que le gratin dore, apprendre de ses erreurs, nettoyer le matériel...



Les élèves ont préparé des chaussons de bœuf à la moutarde, du **saumon des caraïbes** sauce coriandre, des gnocchis d'ignames, en dessert un **sorbet d'ananas** et des chips d'ananas, en boisson du jus de citronnelle et de lime. En faisant par eux-mêmes ils découvrent de nouveaux aliments, quand et comment les cuisiner et les consommer. Les élèves ont profité de la préparation d'un repas pour partager un moment privilégié avec leurs camarades du club santé. Des instants de partage qui permettent de créer du lien et d'apprendre **tout en s'amusant** !



Avis des élèves :

★★★★★

Excellent !

« J'ai passé un excellent moment ! C'était super bien, j'ai cuisiné avec mes camarades et le repas était délicieux ! »

Fabien

★★★★★

Trop bon !

« J'aime beaucoup cuisiner, on a préparé le repas ensemble et on a dégusté le délicieux sorbet ananas. Vraiment génial ! »

Lohane

★★★★★

Superbe !

« L'atelier était trop beau et la cuisine vraiment au top ! J'ai trop envie d'y retourner. »

Méridith

★★★★★

Au top !

« En général, je n'aime pas le poisson mais celui-là était délicieux ! Il était trop bon j'ai tout mangé, et le dessert succulent ! »

Melvin

L'atelier de Nathanael Ducteil propose une cuisine moderne afin d'être en contact avec les clients. La façon de cuisiner change c'est une cuisine d'instinct. Ainsi la cuisine moderne véhicule l'image du partage, de la convivialité, une forme de respect s'installe, l'aliment est puisé dans toute sa globalité (la chaîne alimentaire, le producteur, l'océan, la terre, les agriculteurs, les vendeurs, les cuisiniers et les clients).

Mme Speno-Jannas

Bonne semaine



Club Santé F. Donatien

Rédaction :

M. Liénafa
Mme Dunon
Mme Flamand
Mme Speno-Jannas

Reporters :

Carpin 6^e F
Lorsold 6^e F
Cincinnatus 6^e F

Accompagnateurs :

Mme Loties
Mme Cincinnatus, parent
Mme Speno-Jannas

Intervenant :

Mme Dunon

En collaboration avec :

Ranch Black Horse
Ateliers du chef Ducteil

Rendez-vous au prochain numéro