

Mon journal santé

Club Santé du collège F. Donatien


ACADÉMIE
DE MARTINIQUE
*Liberté
Égalité
Fraternité*


Collège
F. Donatien

Sommaire

L'équitation.....	3
J'ai confiance en moi !	4
Mon alimentation au collège	6
Le soleil, la mer et les kayaks	7
Let's play !.....	8

L'équitation

Ce vendredi 1^{er} Décembre 2023, les élèves de l'équipe Basilic du Club Santé du collège Fernand Donatien, ont participé à la 2^e séance d'initiation à l'équitation au Ranch Black Horse aux Trois-Ilets. Nous vous proposons de découvrir avec nous le **vocabulaire hippique**.



La selle

Le cavalier s'assied dessus. Elle est généralement en cuir.

Le tapis de selle

Il se place sous la selle. Il sert à protéger le cheval, en évitant les frottements et amortissant les chocs.

Les étriers

Le cavalier y place ses pieds. Ils lui servent à prendre appui quand le cheval trotte. Ils sont en général en acier.

Les fers

Ils protègent les sabots du cheval de l'usure. Il faut les changer souvent.

La bombe

Elle a pour but de protéger la tête du cavalier en cas de chute

Les rênes

Ce sont des sangles qui relient le mors aux mains du cavalier. Elles servent à diriger le cheval en fonction du côté vers lequel on les tire.

La bride et le mors

La bride est l'ensemble des courroies qui passent autour de la tête du cheval. Elle sert à maintenir le mors. Le mors est une pièce de métal placée dans la bouche du cheval.

Tout d'abord on met un tapis de selle, il protège le dos du frottement de la selle. Puis on met l'amortisseur il protège le dos du cheval. Enfin vient **la selle**. Il en existe plusieurs modèles on la pose sur l'amortisseur lui-même posé sur le tapis. On met ensuite le filet. On passe le mors du filet dans la bouche du cheval et la têtère au-dessus des oreilles. Après on accroche la sous gorge et la muserolle.

J'ai confiance en moi !

Du vendredi 1^{er} Décembre au vendredi 8 Décembre 2023, les élèves de l'équipe **Curcuma** du Club Santé du collège Fernand Donatien, auront un atelier sur la confiance en soi et l'estime de soi animé par Mme **Populo Aline**, Consultante en développement personnel de l'association BECOME : « Devenez ce que vous êtes ! » Ils seront accompagnés par **M. Niger**.



Le premier atelier s'est déroulé le vendredi 24 Novembre. C'était un atelier d'ancrage culturel. Il s'intitulait : « **d'où je viens, que s'est-il passé, où je vais et où est-ce que je veux aller ?** ».

Les élèves de l'équipe Curcuma vont participer aussi à :

- **un atelier de développement personnel** : « *Bâtir la confiance et l'estime de soi à travers ses compétences* », le vendredi 1^{er} Décembre.

- **un atelier de développement du potentiel** : « *Identification et verbalisation des sources de stress et de blocage. Proposition et mise en œuvre de plan d'action* », le vendredi 8 Décembre.



Avis des élèves :



Trop Bien !

« J'ai bien rigolé dans cet atelier. C'était vraiment bien »

Yoël



Très bien !

« J'aime bien cet atelier, c'était vraiment intéressant »

Rachel



J'aime bien !

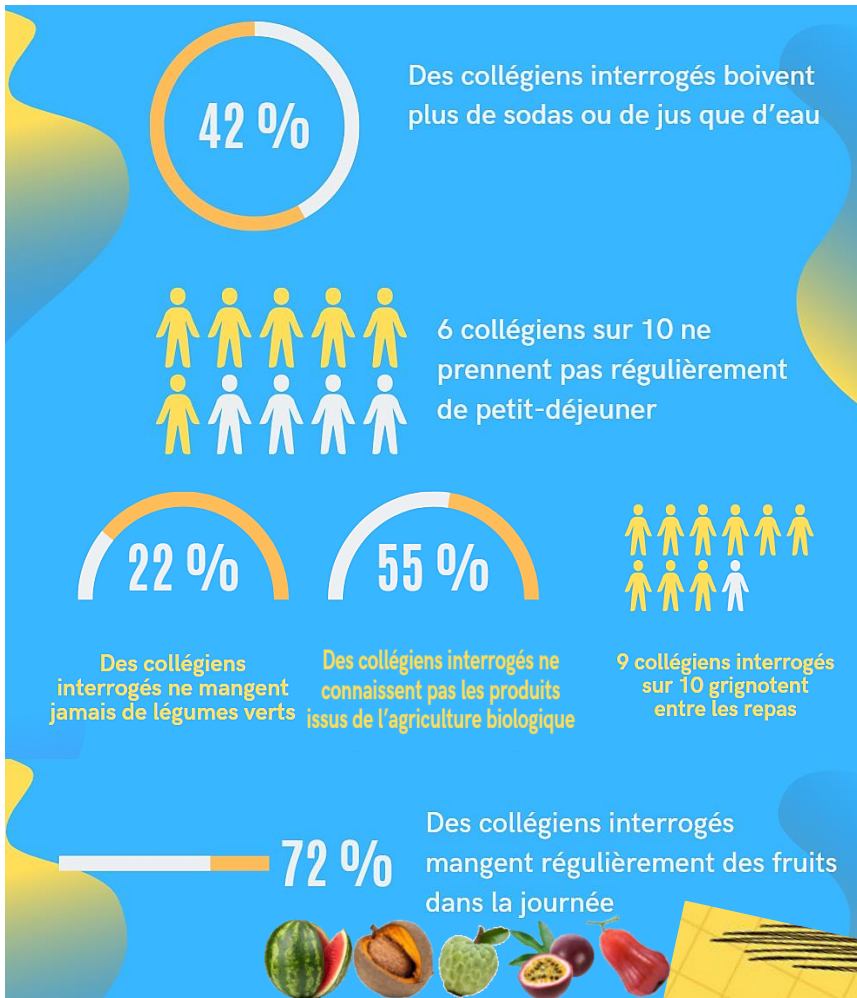
« On a passé un bon moment avec Mme Populo, j'ai bien aimé l'atelier »

Star-Landjina

“Il est important de prendre conscience du pourquoi nous nous levons chaque matin, de remercier tous ceux qui ont contribué à qui nous sommes aujourd’hui et d’identifier clairement nos objectifs pour se projeter vers l’avenir. Se connaître soi-même c’est contribuer à notre réussite.”

M. Niger

Mon alimentation au collège

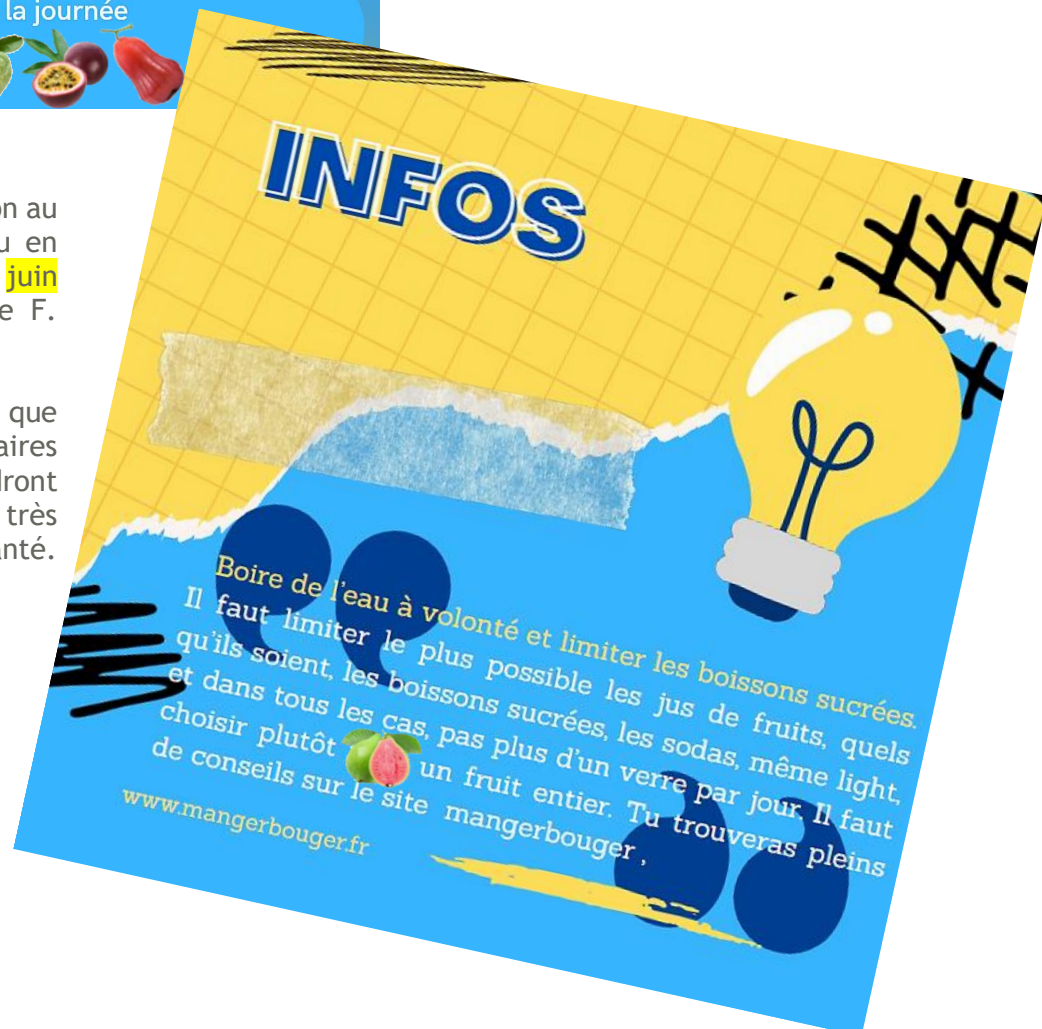


Afin d'évaluer nos actions dans le cadre de notre projet santé, 295 élèves du collège F. Donatien, de la 6^e à la 4^e, ont été interrogés sur 4 thématiques de santé pendant le mois d'octobre 2023. 4 questionnaires ont été proposés par le comité de pilotage du projet.

Nous vous présentons quelques résultats du 1^{er} questionnaire intitulé « Mon alimentation au collège ».

Ce questionnaire « mon alimentation au collège » sera proposé de nouveau en fin d'année scolaire au mois de juin 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.



Le soleil, la mer et les kayaks

Du vendredi 1^{er} Décembre 2023 au vendredi 5 janvier 2024, les élèves de l'équipe **Safran** du Club Santé du collège F. Donatien, participeront à une initiation au kayak avec West Indies Pro Kayak au Lamentin. Ils seront accompagnés par Mme Séjean. Pour la première séance, M. Vincent-Sully, un parent d'élève, a accompagné nos élèves du club santé.



Le kayak offre plusieurs avantages pour la santé des enfants, notamment l'amélioration de la force, de la coordination, la réduction du stress, la promotion de la santé mentale, le développement des compétences sociales et l'amélioration de la condition physique globale. C'est une **activité de plein air amusante** et populaire pour les aventuriers de tous âges.



Avis des élèves :



Très bien !

« Cette activité s'est bien passée, mais le bus avait trop de retard ! »

Zaïda



Trop Bien !

« Le cadre de cette sortie était super, j'aime beaucoup le kayak. L'initiation s'est bien passée. »

Jadenn



Trop Bien !

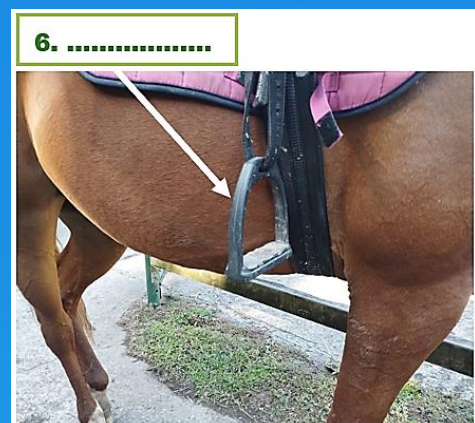
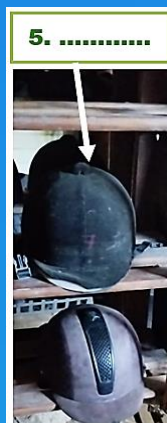
« La sortie était bien, on a été loin mais l'eau était parfois un peu boueuse »

Alyssa

Let's play!

Do You remember?

Imprime et complète cette page, trouve les bonnes réponses et dépose ta feuille réponse au CDI.



Mon cheval et moi

N O R E P E T T O R A C F W C E L B M A
V J R E R H K S A B L E E C U R I E E X
C S E S I Z I K S L A W E Z R P E P L S
H A I I T X E R S E L L E R F E A B L L
E B R R E I N E R F E L A P E P O V I Y
V O E P D N D I E D I R B M O I I F F J
A T L E D A U R J Q U Ç W U Q J R R E P
L S A R B P V T P A S S I O N G E T A P
Q X V A F R P S W M D L E S N T N N E L
A Q A B F A S E Z Q L Ç Q A T O I B Q A
R Z C I W T E D W E A C T E I E T X E I
D H E R B I V O R E H S N T R P E B C S
R L O C I L B P A U U O A T F A D O N I
E R Y D T S M L T M P T R O G N A N E R
S Ç L U T C L E J C I V O L R S N H I A
S S A A P U F B J U M E N T A A E E T Q
A S C O R E O U Q Y R S K Y C G M U A V
G L N E R X T E N D R E S S E E O R P M
E E P G E R E I N I R C H P I M R Q G Z
Y O C O M P L I C I T E R J W U P E Z T

EQUITATION
PONEY
PONETTE
JUMENT
PLAISIR
PROMENADE
HERBIVORE
COMPLICITÉ
REPRISE
SAUT
OBSTACLE

ALLURE
GRACE
MUSTANG
PRZEWALSKI
AMBLE
TOLT
FER
LICOL
EPERON
ECURIE
PANSAGE

CHEVAL
CAROTTE
CRINIÈRE
FILLE
PASSION
BONHEUR
TENDRESSE
SABOTS
PANIER
TARPAN
DESTRIER

DRESSAGE
SABLE
BOX
PATIENCE
PAPOUILLE
SELLE
BRIDE
ETRIER
CHUTE
CAVALERIE
PALEFRENIER

Bonne semaine



Club Santé F. Donatien

Rédaction :

M. Liénafa

Reporters :

Bimbin 6^e F

Trieste 4^e A

Jéranaud 4^e F

Venkatapen 5^e F

Lorsold 6^e F

Accompagnateurs :

Mme Marie-Luce

Mme Elisabeth-Flora

Mme Séjean

M. Niger

M. Vincent-Sully

Intervenant extérieur

Mme Populo

En collaboration avec :

Ranch Black Horse

West Indies Pro Kayaks

Rendez-vous au prochain numéro