

BOUGE TON CORPS !

Ce mercredi 26 Avril 2017, les élèves du club santé du collège Fernand Donatien, ont participé à deux ateliers animés par Mme Tobinord de l'association Fitn'dance Fwi pendant la matinée à l'IMS au Lamentin et par M. Rotin de l'association Cœur et santé l'après-midi à « An la koua » au Gros-Morne. Tous les jeudis de 13h à 15h, depuis le mois d'octobre 2016, les élèves du club santé bénéficient d'un atelier de danse au réfectoire et d'un atelier de jeux traditionnels au gymnase du collège.



Les élèves ont préparé une chorégraphie de danse, qu'ils vont présenter à la semaine de l'alimentation et de la santé et à la fête des méritants en juin avec Mme Tobinord. Ils ont pu répéter dans une salle de danse à l'IMS avec des miroirs pour travailler l'expression corporelle et pour mettre plus de conviction dans leurs mouvements. La danse permet de travailler l'image de son corps par rapport à soi et aux autres, la gestion des émotions, la mémorisation et l'endurance.



Pour le déjeuner, les élèves ont pris un repas local et équilibré à « An la koua » au Gros-Morne. Puis ils ont échangé avec M. Rotin sur l'équilibre alimentaire et sur les catégories d'aliments.



Après une remise au calme, un temps d'écoute et d'observation de la nature environnante, les élèves ont pu redécouvrir des jeux traditionnels sur la terre battue.



Les élèves se sont bien dépensés et ont pu prendre conscience que l'activité physique est nécessaire à l'équilibre du corps, qu'elle est conviviale, source de plaisir et de bien-être, qu'elle est un frein à l'ennui et au grignotage et qu'elle n'est pas liée obligatoirement à une pratique sportive intensive. Une bonne alimentation est indispensable pour être en bonne santé.