



Programme de la journée :

Matinée consacrée au niveau 6^e (cours banalisés)

- **8h30-9h25** : Réunion plénière pour tous les 6^e avec les parents disponibles : le sport au collège, l'Association Sportive, son fonctionnement, la pratique sportive ouverte à tous les élèves.
- **9H25-12H30** : « Sentez vous sport! » :
➡ Pourquoi avec une pratique physique régulière? Quelles pratiques? Dans quelles conditions? Comment s'y préparer?

Rotation des 4 classes de 6^e sur 4 ateliers :

- 1- **Bien manger pour être en bonne santé** : atelier animé par Mme Jouan (infirmière scolaire)
Calcul d'Indice de Masse Corporelle (IMC), dégustation de fruits
(réfectoire du collège)
- 2- **Se protéger du soleil, une obligation pour rester en bonne santé** : atelier animé par la « Ligue contre le Cancer » Le soleil est un faux ami, surtout en bord de mer et sur les activités de plein air.
(réfectoire du collège)
- 3- **Bouger et faire du sport, c'est indispensable pour être en bonne santé**
2 ateliers de pratiques sportives extérieures animés par les professeurs d'E.P.S.
 - ➡ Escalade
 - ➡ V.T.T ou activités sur le plateau

12H30 : fin des activités pour les 6^e qui rentrent chez eux, l'Association Sportive de l'après midi étant réservée aux niveaux 5^e, 4^e et 3^e.

Mercredi après midi : **découverte de l'Association Sportive pour tous les élèves du collège (5^e/4^e/3^e)**

Rendez vous 12h30 à l'entrée du collège (vestiaires), explications et déplacement accompagné vers le bord de mer

Fin des activités : 16h au local à bateaux, devant le restaurant « la Crémaillère »

