

MANGER BOUGER

au Collège de MALA'E

Mercredi 26 avril 2023
de 7H00 à 11H00

le programme sera comme suit::

de 7h à 7h30
(avec l'ensemble des participants)

- Accueil et présentation **(10 min)**
- Un rappel des connaissances sous forme de questions à tout le monde **(15 min)**
- Constitution de 3 groupes et répartition dans chaque atelier **(5 min)**



de 7h30 à 09h45: 3 ateliers proposés
Tournée des groupes dans chaque atelier (45 min)

Atelier 1: Nutrition et
dégustation à l'aveugle

Atelier 2 : Activités physiques

Apporter des conseils et
des solutions pour
améliorer les habitudes
alimentaires



Sensibilisation,
motivation et
renforcement de l'activité
physique

Atelier 3: Café Parents et Enfants



Un moment d'échanges et de partage entre les parents et les enfants sur des thèmes proposés par l'équipe de la Prévention selon un tirage au sort

9h45 à 10h00
RECREATION

de 10h à 11h00

QUESTIONS POUR UN CHAMPION (1h)

- **Constitution de 4 équipes:**

2 équipes "enfants" (5 par équipe)

2 équipes "parents" (5 par équipe) **(10 min)**



- **Challenge parents et enfants**

10 questions sur le thème "manger bouger" seront proposées

11h00

Clôture de la matinée par la remise de prix et une activité physique collective (5 min)

Une matinée de sensibilisation avec l'équipe du Pôle de Prévention en collaboration avec la DSA, le Vice Rectorat, et le STJS

MANGER BOUGER

au Collège de MALA'E

Mercredi 26 avril 2023
de 7H00 à 11H00

le programme sera comme suit::

de 7h à 7h30
(avec l'ensemble des participants)

- Accueil et présentation **(10 min)**
- Un rappel des connaissances sous forme de questions à tout le monde **(15 min)**
- Constitution de 3 groupes et répartition dans chaque atelier **(5 min)**



de 7h30 à 09h45: 3 ateliers proposés

Tournée des groupes dans chaque atelier (45 min)

Atelier 1: Nutrition et
dégustation à l'aveugle

Atelier 2 : Activités physiques

Apporter des conseils et
des solutions pour
améliorer les habitudes
alimentaires



Sensibilisation,
motivation et
renforcement de l'activité
physique

Atelier 3: Café Parents et Enfants



Un moment d'échanges et de partage entre les parents et les enfants sur des thèmes proposés par l'équipe de la Prévention selon un tirage au sort

9h45 à 10h00
RECREATION

de 10h à 11h00

QUESTIONS POUR UN CHAMPION (1h)

- **Constitution de 4 équipes:**

2 équipes "enfants" (5 par équipe)

2 équipes "parents" (5 par équipe) **(10 min)**



- **Challenge parents et enfants**

10 questions sur le thème "manger bouger" seront proposées

11h00

Clôture de la matinée par la remise de prix et une activité physique collective (5 min)

Une matinée de sensibilisation avec l'équipe du Pôle de Prévention en collaboration avec la DSA, le Vice Rectorat, et le STJS