

SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

Conférences, groupes d'échanges, manifestations sportives

Toute la semaine

Alimentation

- Exposition permanente au self réalisée par la 2^{nde} F
- **Revue n°1** : dossier alimentation écrit par la 2^{nde} F avec quiz des 1^{res} AST2S
- Échanges dans la commission restauration : alimentation & bien-être
- Action pomme à 10 h : cinq fruits et légumes par jour

Addiction

- **Revue n° 3** à paraître sur les conduites à risque
- Intervention de Mme Leglantin dans toutes les classes de seconde tout au long de l'année

Bien-être

- Affiche de communication : élèves du LP, 2^{nde} F & Marc Esnault
- **Revue n° 2** à paraître fin février sur activités sportives et bien-être
- Construction d'un jeu éducatif : parcours bien-être
- Manifestations sportives : prestation tennis de table handisport de haut niveau, handi-basket et tous au même handicap, capoiéra
- Atelier sophrologie

Sécurité routière

- Exposition permanente à l'amphi, réalisée par les terminales ST2S

Programme quotidien

Thèmes	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Alimentation	Défi 0 gâchis au self à midi	14 - 15 h 30 Conférence amphi nutrition & bien-être			Amuse-bouches verts pour le cocktail
Sommeil			9 h - 10 h 30 Conférence amphi & quiz sommeil		
Addictions	10 h 30 à 13 h atelier prévention par l'art ¹ en A 201 10 à 16 h Jeu sur les addictions à l'internat 16 h Court-métrage amphi & questions par écrit	10 h 30 à 13 h atelier prévention par l'art en A 201 20 h 30 Conférence pour les adultes	10 h 30 à 13 h atelier prévention par l'art en A 201	10 h 30 à 13 h atelier prévention par l'art en A 201 15 à 16 h 30 A 201 échanges-débat à partir des questions des élèves	12 h dégustation cocktail sans alcool et ses amuse-bouches préau CDI flashmob art comme outil de prévention
Bien-être	10 à 11 h adosexo : d'accord, pas d'accord ?	10 à 12 h & 14 à 16 h adosexo : d'accord, pas d'accord ?	Foyer à 13 h Parcours santé en fauteuil tests d'efforts	10 à 12 h adosexo : d'accord, pas d'accord ?	10 h amphi Conférence activité sportive pour le bien-être 13-14 h tennis de table pour tous 16 à 18 h tournoi sport co en fauteuil

Sécurité routière		Voiture tonneau		9 h 30 à 12 h place aux vélos diagnostic- garage 14 à 16 h RdC F Initiation premiers secours	14 h amphi conférence-débat témoignages sur les conduites à risques
-------------------	--	-----------------	--	--	---

Préparation

	Comportements à risques	Bien-être (Organisé par la classe projet)
Conférences	Addictologue : qu'est-ce que la dépendance ? Sécurité routière et conduites à risques	Activité physique et bien-être : molécules du bonheur, alimentation et besoins, sport et handicap, c'est possible ; conduites dopantes, limites du corps poussées à l'extrême Estime de soi et bien-être
Actions	Film mettant en scène diverses conduites à risques Travail autour de la fête Recettes et préparation des amuse-bouches	Parcours & matchs Communications écrites : (panneaux , revue) et orales sur les bienfaits du sport Groupes d'échanges sur addictions Invitations sportifs contactés au 1 ^{er} trim.
Personnes susceptibles d'être contactées	Néri van den Mecht, addictologue MM Rabevolo & Charlot : sécurité routière	Yusan Méas : médecin conseil à la direction régionale de la jeunesse B. Bonnemain : neurologue sportifs de haut niveau en situation de handicap N. Labrousse : philosophe du lycée