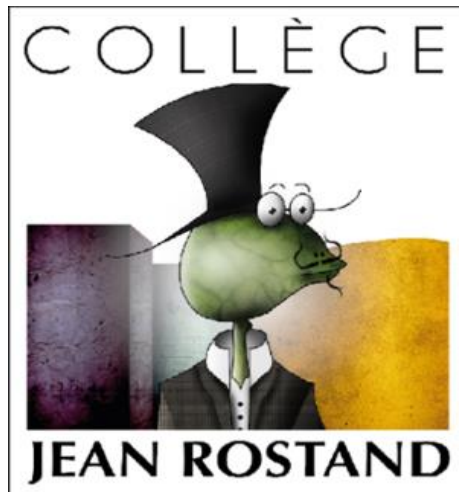


Les Parcours du Cœur : Edition 2021 au Collège Jean Rostand,

Le Cateau Cambrésis (Nord)



SOMMAIRE

1. Présentation

2. Le projet de classe : ABYSS et les stands associés

A/ A comme **A**limentation

Stand n°6 : le décryptage des étiquettes alimentaires

Stand n°2 : Les dégâts du sucre

B/ B comme **B**ien – être

Stand n°7 : le stand santé

Stand n°3 : Addictions : alcool/cigarettes

Stand n°5 : L'addiction aux écrans

C / Y comme **Y**oga.

Stand n°4 : Les bienfaits de l'ASMR

D / S comme **S**port

La découverte de 3 sports

E / S comme **S**anté

Stand n°8 : Secourisme

Stand n°1 : Jeu de société

3. La mise en place

Etape 1

Etape 2

Etape 3

4. Organisation de la journée .

5. Conclusion

Les Parcours du Cœur : Compte rendu

Ouf! Le premier mot qui me vient à l'esprit en rédigeant ce compte rendu! OUF! Car notre action « Protégeons notre santé » a finalement pu avoir lieu cette année, malgré les restrictions et les protocoles.

Cette pandémie nous aura permis de réfléchir à une nouvelle formule de nos Parcours du Coeur même si , dans les grandes lignes, l'accès à l'information par les élèves, ce jour là, est ,elle, restée identique.

Organisés par les élèves d'une classe de 3è « à projet » à destination de 7 classes de 3è du collège général + les 3è SEGPA et une classe d'ULIS, soit environ 200 élèves pour cette quatrième édition !

1. Présentation

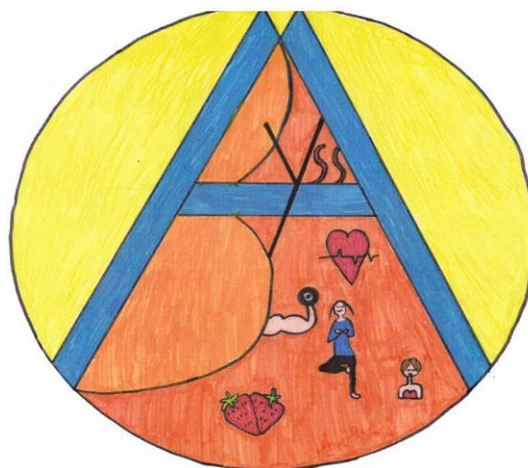
Je m'appelle Christèle Lalanne et je suis professeure d'anglais au Collège Jean Rostand de Le Cateau Cambrésis dans le Nord (59) depuis 25 ans. (en zone prioritaire)

En mai 2016, mon principal m'a proposé d'être professeure principale d'une classe de troisièmes. Je l'étais déjà depuis une quinzaine d'années mais la nouveauté était d'y installer un projet « fédérateur » chez des élèves en difficulté posant parfois des problèmes de comportement et d'assiduité.

Depuis 2017, je rends donc la classe de troisièmes dont je suis professeure principale organisatrice des « Parcours du Coeur » au sein de notre collège. Il me semblait judicieux que le message de la Fédération Française de Cardiologie soit relayée par des élèves eux-mêmes qui auraient un discours souvent plus convainquant que le notre auprès de leurs camarades.

Pour cette quatrième édition, une classe était donc constituée de 25 élèves avec un nom de projet « ABYSS » et une finalité à ce projet : L'organisation des Parcours du Cœur scolaires.

**Notre « logo » de classe,
imaginé et dessiné par
les élèves avec le professeur
d'arts plastiques.**



2. Le projet de classe et les stands associés.

J'ai trouvé cet acronyme : **ABYSS**, indiquant les thèmes sur lesquels les professeurs pouvaient travailler pendant les heures de cours afin d'éduquer les élèves à la santé.

Alimentation / **B**ien être / **Y**oga / **S**port / **S**anté

Une fois ces 5 thèmes bien identifiés, je pouvais, entourée d'une équipe de 11 professeurs et de deux intervenants extérieurs (intervenants de l'association **CSAPA** : Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) me lancer dans cette grande aventure dont la finalité serait de former « 25 ambassadeurs de la santé ».

A/ A comme **A**limentation.

L'alimentation, ses bienfaits et ses excès, ont été abordés dès le début d'année dans les séquences *de langues vivantes.*

Pour ma part, en anglais, nous avons travaillé une séquence sur la nourriture et le sport intitulée « Eat well, live better » : séquence sur l'hygiène de vie et les habitudes des adolescents autour de 3 grands thèmes : le sport, la « malbouffe », et nous avons également abordé le thème du sommeil et des écrans.

A l'issue de cette séquence, les élèves ont dû produire des petits leaflets « conseils ».

Stand n°6 : le décryptage des étiquettes alimentaires

Nous avons également appris à décrypter les étiquettes alimentaires. 2 heures hebdomadaires sont banalisées dans les emplois du temps des élèves de ma classe afin qu'ils puissent se consacrer à leur projet. C'est à l'intérieur de ces 2 heures que nous pouvons faire tout ce qui ne rentre pas directement dans nos matières (ex : Ici, l'étude de produits de consommation). C'est aussi à l'intérieur de ces 2 heures que les infirmiers interviennent.

Le jour des parcours du Coeur, un stand était consacré aux étiquettes alimentaires. Un « échange » entre mes élèves et les participants permettait de les sensibiliser sur le taux de sucre ou de graisse contenu dans certains aliments. Ils attiraient également leur attention sur la présence des additifs et des E_____.

Une petite activité permettait de reclasser des emballages de produits alimentaires du plus sucré au moins sucré; ou bien du plus salé au moins salé....



Illustration : Les élèves reproduisent des étiquettes alimentaires "en grand" pour les afficher le jour des PDC dans leur stand.



Illustration 1: Un professeur de la classe est également présent sur chaque stand pour encadrer les élèves.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

	POUR 100g	1 PORTION
Énergie	895 kJ 215 kcal	761 kJ 183 kcal
MATIÈRES GRASSES	14g	12g
ACIDES GRAS SATURÉS	4,2g	3,6g
GLUCIDES	9,1g	7,7g
SUCRES	0,7g	0,6g
FIBRES ALIMENTAIRES	1,2g	1,0g
PROTÉINES	12g	11g
SEL	2,9g	2,5g

Tableau de composition nutritionnelle pour 100g :

Énergie	Protéines	Glucides	Acides gras saturés	Acides gras insaturés	Fibres alimentaires	Sels
895 kJ	12 g	9,1 g	4,2 g	4,9 g	1,2 g	2,9 g

COOKIES
Gout chocolat et pépites de chocolat

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Énergie 2036 KJ (501 Kcal)

Matières Grasses 25g
Dont acides gras saturés 12g

Glucides 59g
dont sucres 35g

Fibres alimentaires 5,5g

Protéines 7,3g

Sel 0,88g

Ingrédients: Farine de blé et pépites de chocolat 50% (cacao pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant végétal (soja), arôme naturel de vanille), sucre, huile de palme, chocolat en poudre 3,6% (pâte de cacao, sucre, cacao magre en poudre) possible en poudre, cacao en poudre, sucre à levure E450, E500, E550, sel arôme possible.

Toutes les données sont données à titre indicatif.

Stand n°2 : Les dégâts du sucre

Un autre stand dédié au sucre consistait à classer des boissons de la plus sucrée à la moins sucrée, puis grâce à un partenariat avec une classe des sixièmes, les élèves avaient une petite formation sur les bactéries présentes dans les dents, les caries et comment se brosser les dents.





Cette année, contrairement aux autres années, aucune dégustation n'a pu être faite sur les stands. Les masques ont dû être portés tout le temps.



B/ **B** comme **B**ien – être

Pour moi, le bien être vient aussi de la relation qu'on a avec les autres. Et quand on arrive en 3è, on est parachuté dans une classe dans laquelle il faut instaurer un climat de travail, bien sûr mais aussi de confiance, de sérénité et donc, de bien-être. C'est la raison pour laquelle nous avons créé ce logo ABYSS, avec la collaboration du professeur d'arts plastiques. L'appartenance à un groupe est essentielle chez les adolescents et j'ai voulu renforcer les liens à travers l'existence d'un **logo**, pour cette classe.

Pour cela, je développe également chez les élèves des compétences qui seront évaluées dans le socle commun, référence ultime pour l'obtention du brevet. En effet, le socle nous demande d'évaluer les élèves dans des situations de projet collectif. Ils doivent ainsi proposer, discuter, choisir, argumenter, se mettre d'accord...



Cette année, les élèves ont élu un logo, puis chacun d'eux l'a personnalisé. Le jour « J » un petit badge accroché à leur T-shirt reprenait le logo qu'ils avaient personnellement travaillé.



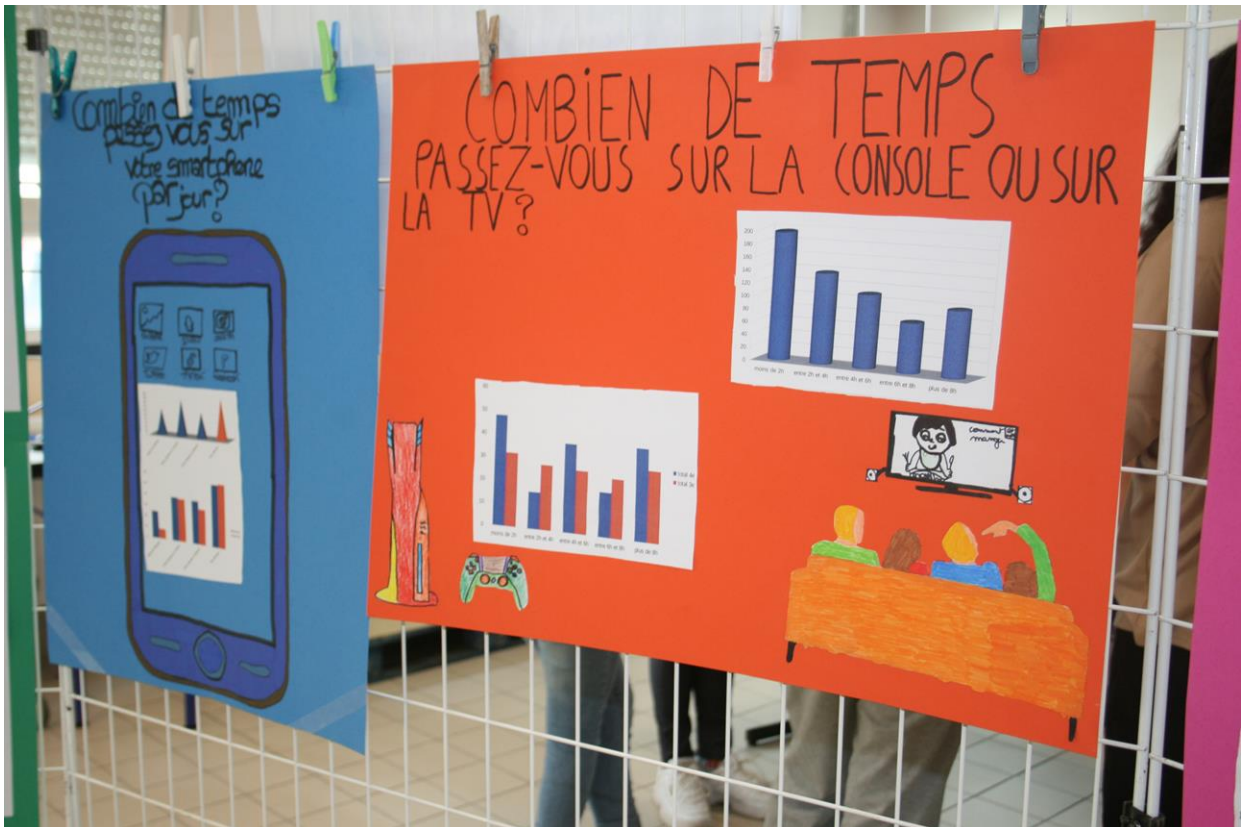
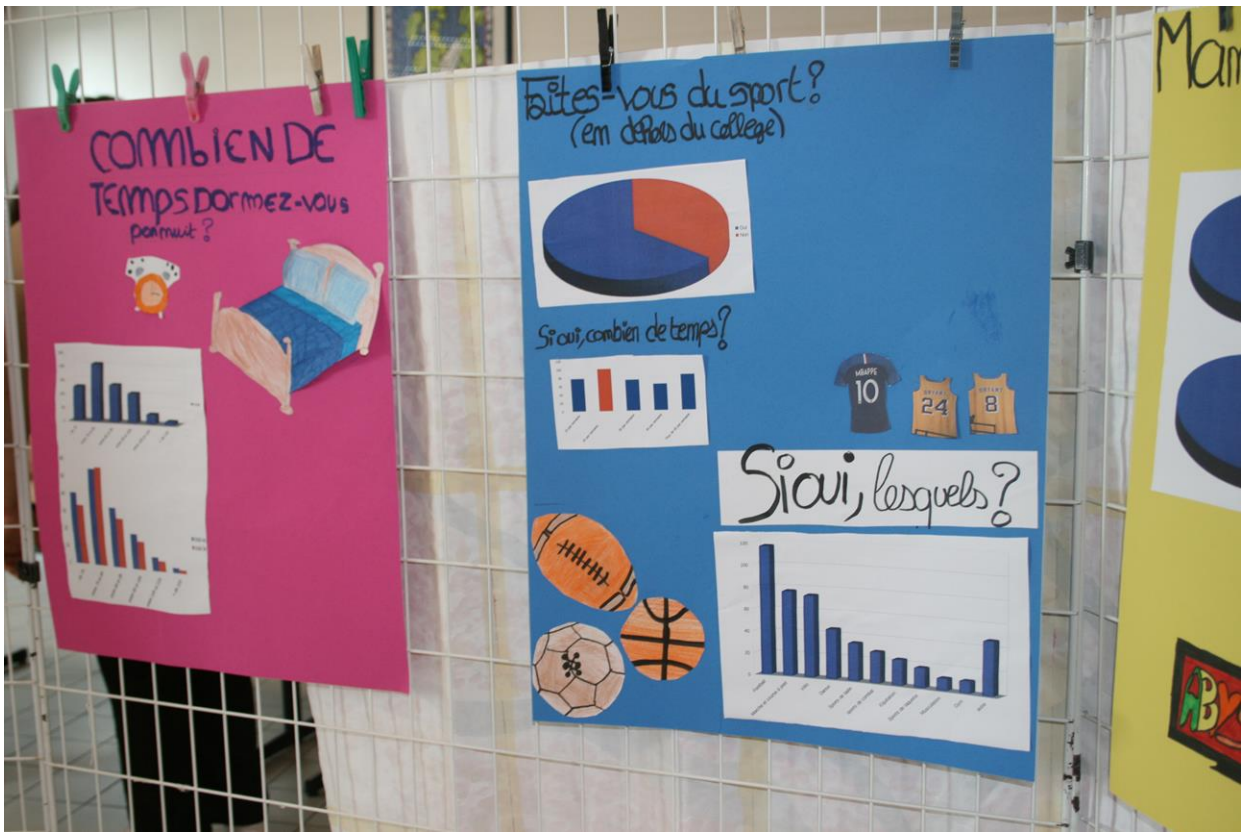
Stand n°7 : le stand santé

En mathématiques, mon collègue s'est servi de sondages qu'il a fait réaliser par les élèves sur leur hygiène de vie pour réaliser des statistiques affichées le jour des Parcours du Cœur dans les stands. Pour certaines classes, un lien évident entre les résultats scolaires et l'hygiène de vie a pu être constaté.

Statistiques ↓









Un échange entre le professeur de mathématiques et la réaction des élèves devant les diagrammes représentant les habitudes de nos collégiens.

Stand n°3 : Addictions : alcool/cigarettes

Cette année, la classe a fait intervenir deux personnes venues nous parler des addictions. Les addictions sur lesquelles les élèves ont voulu mettre l'accent étaient :

le tabac, l'alcool et les écrans.

Deux stands ont donc vu le jour cette année.

1/ L'addiction au tabac et à l'alcool.



L'association CSAPA de Cambrai était présente dans nos stands et ont aidé les élèves à animer des activités de sensibilisation.

Exemples :

a) Une paire de lunettes déforme la vue, comme si vous étiez ivre. Les élèves réalisaient donc un parcours avec des obstacles, ce qui les a beaucoup amusé.

b) Une silhouette était également aimantée sur un tableau blanc. Les élèves remplaçaient grâce à des étiquettes les zones concernées par des cancers liés au tabac.

c) Un jeu permettait de replacer la quantité de liquide contenu dans des verres type « bistro ». Puis, mes élèves posaient la question suivante :

« A votre avis, quel verre contient le plus d'alcool ? »

En fait, tous contiennent la même dose d'alcool



d) Un jeu « vrai/faux » avait également été conçu pour évaluer les connaissances des élèves sur les conséquences de l'addiction à l'alcool ou au tabac.

Stand n°5 : L'addiction aux écrans

2/ L'addiction aux écran

Un petit film était diffusé aux élèves sur les conséquences et les dangers de la lumière bleue. Un questionnaire évaluait ce qu'ils en avaient retenu. Ce questionnaire était aussi un espace d'échanges pour une prise de conscience d'une utilisation excessive des écrans.



Questionnaire sur les écrans et la santé



1) Quel est la lumière qui est mauvaise pour la santé ?

La lumière blanche La lumière jaune La lumière bleue

2) Est-ce-que les lunettes protègent des écrans ?

Oui Non Certaines oui

3) La télévision produit plus de lumière bleue qu'un smartphone ?

Vrai Faux

4) A votre avis, en moyenne combien passons nous de temps sur les écrans par jour ?

Moins d'une heure ? 2 heures ? 4heures ? 6 heures ou plus ?

5) Entourez les bonnes réponses (il peut y en voir plusieurs)

a - Les écrans peuvent engendrer : prise de poids / diabète / maux de tête

b - La lumière bleue peut avoir des conséquences sur la vue/ le caractère

c - Elle peut avoir un impact sur l'éveil / le sommeil

6) La télévision produit-elle plus de lumière bleue que les smartphone,tablettes,ordinateurs ?

-moins -plus -c'est pareil

7) Quels sont les effets négatifs des écrans ?

L'intelligence se développe et favorise une meilleure mémoire Nez qui saigne et yeux qui pleurent

Impact sur la qualité du sommeil

8) Quelles sont les conséquences du portable sur la vie des jeunes ?

troubles de l'attention et du sommeil Comportement agressif

Meilleure concentration Ongles et dents Fragiles

9) Quels sont les risques liés aux écrans pour les enfants ?

Perdre la notion du temps ? Pas en forme pour aller à l'école ? Moins de réflexe

C / Y comme Y oga.

Je pratique le yoga depuis 20 ans environ et je me suis toujours demandé dans quel cadre « légitime » je pouvais le mettre en place avec mes élèves. Je suis aussi nouvellement diplômée comme professeur de yoga. Lorsque j'ai accepté ce projet sur la santé, j'ai tout de suite saisi l'opportunité de l'enseigner à ma classe. Toutefois, dès novembre, nous avons arrêté : la pratique de cette discipline est, pour moi, difficilement compatible avec le port du masque. De ce fait, cette année, pas de yoga aux Parcours du Coeur mais de l'ASMR

Stand n°4 : Les bienfaits de l'ASMR

ASMR (de l'anglais *Autonomous Sensory Meridian Response*) est une succession de sons très doux répétés à voix très basse, en chuchotements , pouvant favoriser bien être et concentration.



A ce stand, 3 de mes élèves accueillaient leurs camarades, prenaient leur pouls, puis, leur passaient une vidéo ASMR, reprenaient leur pouls et constataient (ou pas!) que leur rythme cardiaque avait baissé...



D / **S** comme **S**port

Le professeur d'EPS de l'équipe a eu un rôle primordial dans ce projet.

Avec cette classe, l'objectif est une réelle prise de conscience des bienfaits du sport. C'est pourquoi, il leur a fait découvrir des activités que les élèves n'ont pas l'habitude de pratiquer à Jean Rostand. Une pratique de 15 mns de chacune de ces activités constituait (après les stands) le 2^e temps fort de cette demi-journée.

Les élèves ont donc pu essayer le tir à l'arc, le fitness et le VTT.

Ce sont les élèves de la classe qui décident des activités à proposer !

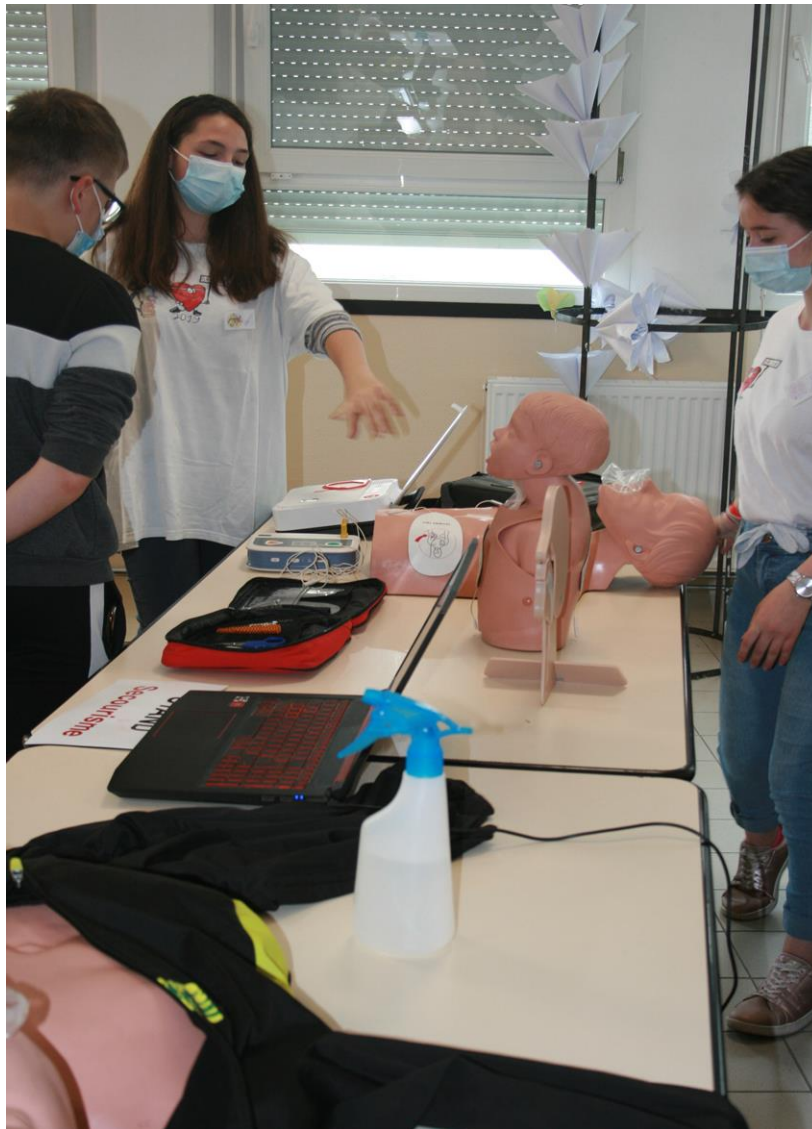


Le fitness est dirigé par 2 élèves de ma classe.



Stand n°8 : Secourisme

Un professeur du collège est habilité à former nos élèves aux gestes des premiers secours. C'est pourquoi, un stand est consacré à cela. Cette année, étant donné les conditions sanitaires, difficiles de faire pratiquer les élèves « visiteurs ». C'est pourquoi, nous avons remplacé cela par un petit film et 2 élèves ambassadeurs qui faisaient des démonstrations.



Avec leur professeur de français, mes élèves ont fabriqué un jeu de plateau du type « Trivial Poursuite ». Les élèves lançaient les dés, avançaient leur pion et répondaient à des questions directement inspirées du site de la fédération Française de Cardiologie. Ce stand a été le « choucou » des élèves...



3 . La mise en place

L'unique date du 4 juin 2021 avait été retenue dans mon établissement pour la mise en place des « Parcours du Cœur », il nous restait à organiser cette journée.

Pour éviter un trop gros brassage des élèves et étant donné les journées d'absences au collège dues au respect de la demi jauge, seuls les 3è étaient invités à cette journée « Parcours du Cœur »

Etape 1 : Prévenir tous les élèves concernés.

Ce sont les élèves de la 3è ABYSS qui ont donc consulté tous les emplois du temps des 3è de l'établissement afin de décider à quel moment les classes participeraient aux Parcours du Cœur le matin ou bien l'après-midi. Pour que les élèves bénéficient de tout ce que nous leur préparons, 4 heures sont indispensables. Cette journée était donc organisée en 2 demi journées. Une centaine d'élèves ont été accueillis le matin et autant l'après midi.

Les élèves organisateurs ont essayé de respecter les emplois du temps des élèves en plaçant les Parcours du Cœur sur la demi journée où les classes avaient EPS . (si possible...)

Une fois que le créneau avait été décidé pour chaque classe, il fallait faire passer l'information.

Etape 2 : Informer les classes de leur participation aux Parcours du Cœur.

Pour cela, il a fallu tout un travail en amont de mes élèves pour déterminer à quel moment ils pouvaient passer dans les classes pour informer les élèves de leur demi journée de participation aux Parcours du Cœur.

De mon côté, et afin de ne pas les stresser, j'avais informé mes collègues des élèves qui viendraient pendant leurs cours présenter les Parcours du Cœur. Ils ont pu ainsi être évalués sur leur prise de parole face à un groupe. (C'est une compétence que l'on se doit de valider maintenant puisqu'elle apparaît dans les items du socle commun, nécessaire à la validation du brevet.)

Lors de leur passage dans les classes, mes élèves ont donc pu présenter ce qu'étaient les **Parcours du Cœur**, la **Fédération Française de Cardiologie**, comment cela allait se dérouler et surtout, ce que cela pouvait leur apporter et ainsi, répondre à toutes leurs questions.

Etape 3 : Préparer l'événement.

Le jeudi 3 Mai, après les cours, quelques volontaires sont restés pour installer notre événement. Cette année, c'est en salle polyvalente que nous avons installé nos stands. Les élèves de la classe volontaires sont alors venus aider les adultes impliqués dans le projet pour « monter » les stands et être prêts pour le lendemain.

Et voilà le résultat !

Huit stands ont été installés pour l'événement. Les élèves visiteurs restaient dans cette zone pendant une heure et passaient 7,5 minutes par stand Un signal leur indiquait le changement de stand. Le fait de n'accueillir qu'une trentaine d'élèves sur la zone stand nous permettait de gérer de très petits groupes (4 à 5 élèves par stand) et donc de mieux communiquer avec eux, d'instaurer un réel dialogue et de réellement capter leur attention et leur intérêt.



Une musique « zen » avait été composée par la classe et leur professeur d'Education musicale. Elle faisait office de fond sonore dans la salle polyvalente.





4 .Organisation de la demi journée .

Nous avons accueilli une centaine d'élèves par demi journée et leur avons fait vivre les Parcours du Cœur pendant 4 heures.

Chaque demi journée était organisée autour de 3 Temps forts :

La visite des stands

La marche

La découverte des sports

Ces 3 temps forts se succédaient logiquement. Nous avions une trentaine d'élèves qui commençaient par **la pratique d'un sport** pendant qu'un autre groupe expérimentait **la marche** et que le dernier groupe **visitait les stands**. Chacune de ces activités durait à peu près une heure et se succédait.

Les élèves du collège étaient « pris en main » dans chacune de ces activités par un binôme de la classe « ABYSS » et un adulte.

A chaque début de demi journée, ils étaient accueillis en salle d'étude. Je leur expliquais ce qu'ils allaient vivre pendant ces 4 heures et surtout leur présentais ce qu'était la Fédération Française de Cardiologie.

La marche : activité phare des Parcours du Cœur !

Les marcheurs partaient donc pour un parcours de 3kms 200 .. Le parcours avait été mesuré et repéré par les élèves de la classe « ABYSS ».

Deux élèves de la classe accueillait les marcheurs au départ. Là, ils leur faisaient un petit « topo » sur les bienfaits de la marche (qu'ils avaient préparé en concertation avec leur *professeur d'EPS* et leur *professeur de français*)

Ils partaient donc derrière le collège, à travers champs, pour finir sur le complexe sportif. Les meilleurs marcheurs pouvaient ainsi ajouter quelques mètres à leur parcours en attendant les plus lents.

Puis, ils se réunissaient au gymnase pour la prochaine étape. (la découverte de 3 sports : VTT / Tir à l'arc / fitness)

Le parcours marche était jalonné de panneaux réalisés par les élèves. Des questions y figuraient ; les réponses étaient données plus loin, sur un prochain panneau.

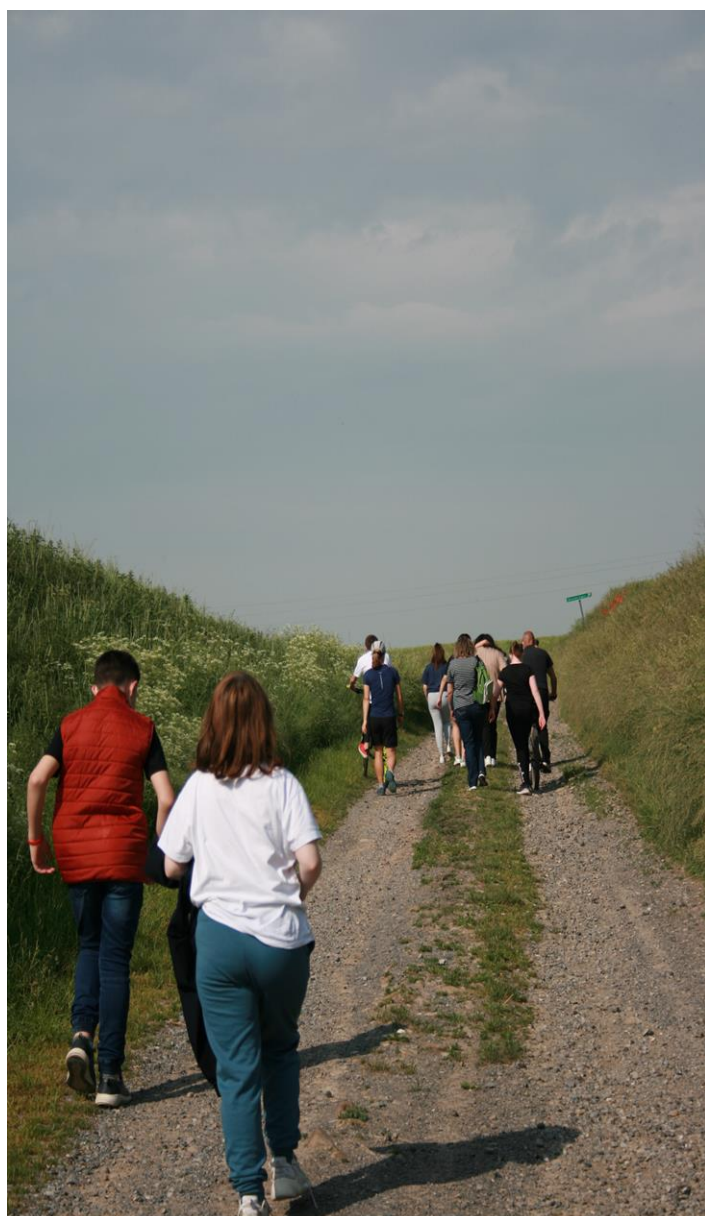
Avant de partir, les marcheurs recevaient quelques explications sur les bienfaits d'un exercice physique régulier : par exemple, la marche.

Les élèves « ambassadeurs » accompagnent les marcheurs à vélo.

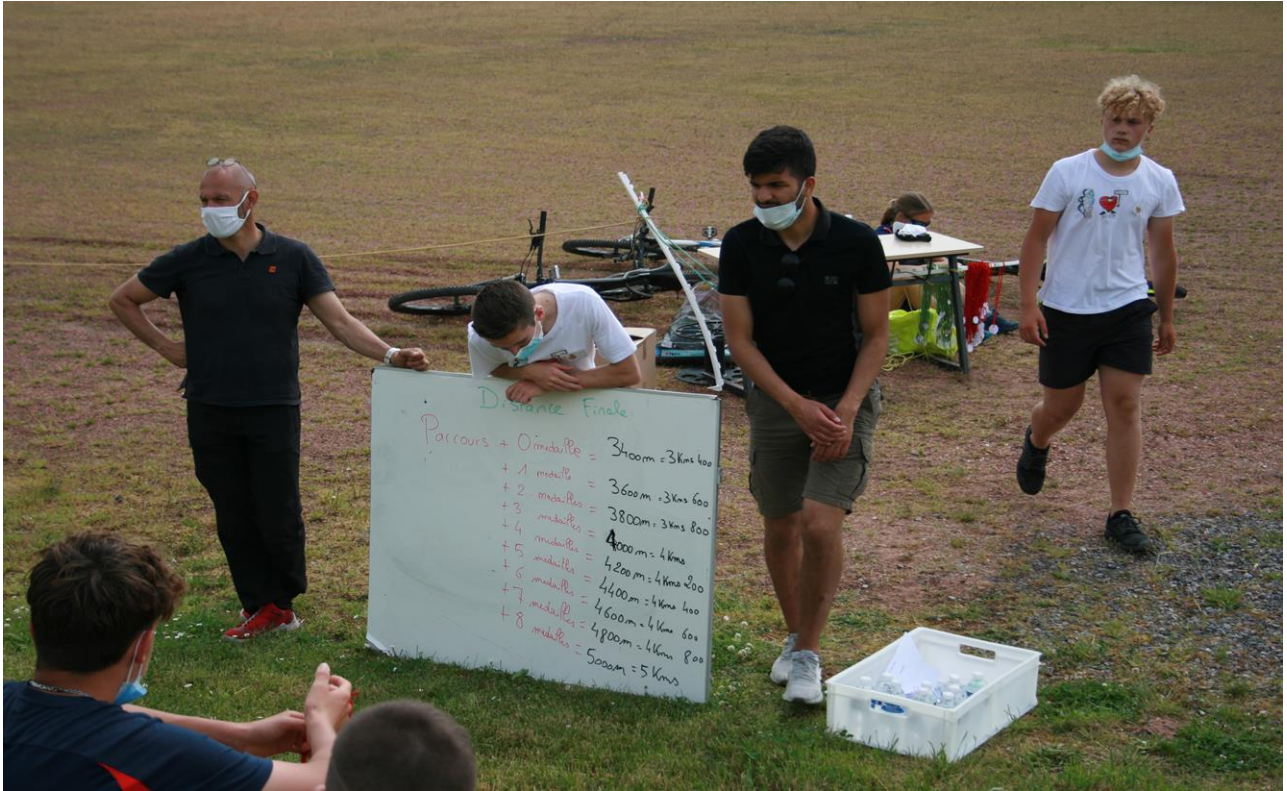
Le départ



Le trajet



L'arrivée



5. CONCLUSION

L'idée de ces Parcours du Cœur, c'est d'essayer de transmettre aux élèves de « bons gestes » qui contribuent à une meilleure hygiène de vie afin de les garder en bonne santé.

Plusieurs messages leur ont été délivrés ce jour-là :

Trouvez le sport qui vous plaît et pratiquez le au moins une fois par semaine !

Prenez du temps pour vous....loin des écrans ! Massez vous ! Détendez vous ! Respirez !

Un grand merci à toute l'équipe pédagogique de cette classe qui contribue à ce grand projet ainsi qu'aux intervenants extérieurs. Merci aux personnels de l'établissement venus en renfort, à ceux ayant aidé à la logistique.

J' aimerais remercier particulièrement mon chef d'établissement , Monsieur Michel Lecerf, son Adjoint , Monsieur Jérôme Husson ainsi que le gestionnaire, Monsieur Christophe Terrier pour leur soutien et leur large contribution dans la réussite de cette action.

En plus des Freezbis offerts par les Parcours du Coeur, ma classe avait créée des marque pages en souvenir de cette journée.

Les collégiens sensibilisés aux bons comportements en matière de santé

Une classe de troisième du collège Jean-Rostand a, durant cette année scolaire, mis en place un projet ambitieux et fédérateur autour du sport et de la santé. Le projet ABYSS (alimentation, bien-être, yoga, sport et santé) s'est concrétisé au travers d'une journée de sensibilisation.

LE CATEAU-CAMBRÉSIS.

La pratique d'une activité physique régulière accompagnée de bonnes habitudes alimentaires est un facteur déterminant pour l'état de santé des jeunes. Si la nécessité de faire bouger les enfants et les adolescents est reconnue, les moyens d'y parvenir restent à développer. « Une hygiène de vie saine assure un potentiel physique optimal. Aussi, la promotion d'un mode de vie actif et la lutte contre la sédentarité sont pour nous, professeurs, des objectifs essentiels. Les inciter à pratiquer une activité physique régulière, associée à de bonnes habitudes alimentaires, est donc pour nous prioritaire », justifie Christèle Lalanne, professeure principale de la classe de troisième qui a mis sur pied le projet ABYSS.

PROJET INTERDISCIPLINAIRE

Cette journée mise en place en direction des autres élèves avait donc pour objectif de sensibiliser

d'abord et de proposer ensuite des exemples d'actions de prévention. Un dispositif bâti autour de cinq thématiques : promouvoir une alimentation saine, apporter une attention particulière à son hygiène de vie, veiller à sa santé, valoriser la démarche d'un sport sain et favoriser le bien-être.

Un projet qui se voulait interdisciplinaire et qui s'est décliné dans des ateliers sportifs et des stands de prévention.

« Aujourd'hui, on a tendance à rester sur nos écrans sans penser aux effets néfastes qu'ils ont sur nous... »

« Pour certains, il faudra convaincre davantage, pour d'autres, on leur met le pied à l'étrier. Une chose est sûre, on ne va pas du jour au lendemain... »

main modifier leur comportement, mais c'est une première étape. Et en ce sens, le collège est un relais essentiel », reconnaît M^{me} Lalanne.

« POUR MIEUX VIVRE »

Un premier pas que semblait avoir franchi la majorité des élèves présents autour des stands et très impliqués dans leur projet. « Aujourd'hui, on a tendance à rester sur nos écrans sans penser aux effets néfastes qu'ils ont sur nous. Si, bien sûr, il n'est pas question de les ranger totalement, on a pointé du doigt ce qui nous manque : faire du sport, apprendre à déstresser, bien manger... En bref, comment prendre soin de nous. Des choses qui ne nous semblaient pas primordiales et qui pourtant nous aident à mieux vivre ! » ■



**SUR NOTRE SITE
LAVOIXDUNORD.FR**
retrouvez toute l'actualité
du Cambrésis en direct.



L'une des thématiques était la promotion d'une alimentation saine.

Le Cateau

AU COLLÈGE J. ROSTAND Les élèves créent leur parcours du cœur

LE CATEAU Ce vendredi 4 juin, les élèves de troisième du collège ont présenté aux autres élèves leur propre « parcours du cœur ».

Soulagée, Christèle Lalanne est heureuse d'avoir pu organiser, avec ses élèves de 3^e, la restitution du projet ABYSS. Durant toute l'année, les élèves de l'école ont travaillé sur diverses thématiques autour de la santé, du bien-être, de l'alimentation et du sport. Ce 4 juin, ses élèves tenaient des stands (huit, au total) pour présenter aux autres élèves du collège, les résultats de leurs recherches. Des activités sportives étaient également proposées en extérieur. Clara a travaillé sur le sommeil. Les questions qu'elle a posé à ses pairs mettent en évidence que, ceux qui dorment le plus sont moins souvent sur les écrans, ont de meilleurs résultats. À côté, Bryan et Sulyvan forment les autres élèves aux gestes de premiers secours.

« C'est simple, il suffit de suivre le rythme de la Marséillaise. À chaque syllabe, on fait une compression ». Plus loin, Justin et Gauthier proposent un atelier sur les diverses addictions, avec le concours C.S.A.P.A. de Cambrai. Le but est de sensibiliser les autres élèves aux dangers de l'alcool, du tabac ou de la drogue. « Des infirmiers étaient venus dans notre classe pour présenter ces dangers. Et nous avons voulu travailler là-dessus », précisent-ils. Parmi ces stands, les collégiens ont sans aucun doute beaucoup appris mais



« Les élèves ont donné leurs idées. Ensuite, tout s'est fait dans les différents cours », précise la professeuse d'anglais, Christèle Lalanne.

aussi découvert des domaines, comme l'ASMR, ce phénomène visant à écouter des bruits très bas. Lou-Anne cherchait, sur son stand, à savoir si l'ASMR pouvait détendre les participants. La réponse est mitigée, mais sans doute biaisée par l'ambiance dans la salle. « Je prends leur fréquence cardiaque avant et après qu'ils aient écouté de l'ASMR. Je trouve que pour la plupart, le rythme augmente ». Quant

Un marché artisanal, les 2e samedi du mois



Un nouveau rendez-vous mensuel pour les Cateusiens

LE CATEAU

Depuis dix ans maintenant, le marché couvert du Cateau accueille des producteurs les vendredis et dimanches. D'ores et déjà, un nouveau marché, artisanal celui-ci, aura lieu tous les deuxièmes samedis de chaque mois. Cette première édition est prévue ce samedi 12 juin, de 9h à 13h, au sein du marché couvert. Fruits, légumes, miel, thés et même bijou, le but de ce nouveau marché est de faire la part belle aux commerçants et artisans locaux.

