



Les parcours du Cœur

Atelier Alimentation :

Leur atelier s'est déroulé en 4 parties :



En introduction, ils nous ont fait voir une activité pratique durant laquelle les spectateurs étaient conviés à participer en élaborant leur propre barre de céréale chocolatée, une nutrition idéale pour leur santé



Dans un second temps, ils nous ont parlé des clichés sur l'alimentation avec la projection d'un diaporama sur les bienfaits de la «bonne» nourriture



Ensuite Muzaffer et Eva nous ont raconté le changement physique qu'a vécu Muzaffer. Ils ont aussi aidé à savoir gérer notre corps et notre façon de nous alimenter



En conclusion, ils ont fait un quizz Kahoot pour tester ce que l'on a retenu et ils ont répondu aux différentes questions

Atelier Activités Physiques :



Ils nous ont préparé un parcours du combattant rempli d'obstacles pendant lequel les participants ont dû ramper, sauter, faire preuve d'agilité et surtout faire preuve de rapidité car cela était une course entre deux équipes de quatre



Atelier Premiers Secours :



Ils ont commencé par faire un quizz Kahoot pour tester nos connaissances de base



Ensuite ils ont montré comment bien faire la PLS, le massage cardiaque, comment bien placé un défibrillateur et quoi faire en cas d'étouffement. Il fut aussi question de faire pratiquer les mêmes gestes d'urgence aux spectateurs afin qu'ils sachent si nécessaire être efficaces à sauver des vies

Atelier Sport et Handicap :



Ils ont commencé par nous présenter ce qu'était le handisport avec des chiffres à l'appui.



Dans la continuité, ils ont produit des activités pratiques où les spectateurs devaient se mettre dans la peau d'un handicapé avec pour exemple un bras manquant pour manger un yaourt

De plus, ils ont effectué un parcours les yeux masqués pour être dans une totale obscurité et un exercice d'obstacles, les oreilles bouchées, une façon de montrer la réalité d'être aveugle et sourd



Et pour terminer, ils ont fait faire du basket en fauteuil pour nous montrer qu'il est possible de pratiquer des disciplines sportives même si cela n'est pas évident en ayant un handicap



Atelier Stress et Relaxation :



Elles ont commencé par expliquer le stress en détails mais surtout les effets et les causes qu'il peut occasionner



Elles ont clôturé la séance par une phase de relaxation afin d'apaiser les spectateurs

Photos de quelques groupes :

