

Cazaubon : Sport, Santé, Nature à l'école



Cazaubon : Sport, Santé, Nature à l'école

Jeudi, dans le cadre de l'opération Sport nature santé, les élèves du CE1 au CM2 ont participé, en classe et par petits ateliers à une matinée, sur le retour des tests physiques qu'ils ont passé en décembre 2015. Ce jour-là, les 75 enfants, avaient participé à une marche d'endurance (réaliser la plus longue distance), aux lancers de balles (adresse), au saut (détente horizontale), à la frappe de plaque (vitesse gestuelle des membres supérieur), aux exercices de souplesse (flexion du tronc, position debout), à la marche à reculons (équilibre), au relais navette (vitesse et coordination), ainsi qu'à l'atelier de détente verticale. Les élèves ont été aussi pesés et mesurés.

Jeudi matin, Sophie Mediamole du Comité départemental olympique sportif (CDOS), et Claude Cros, éducateur territorial des activités physiques et sportives de Cazaubon (Etaps), avec les enfants, ont réalisé le retour des tests. Les deux responsables sportifs, ont distribué à chaque élève sa feuille avec les résultats obtenus dans les divers ateliers.

Après avoir étudié leurs résultats, les élèves ont tracé leur fil de forme. Ce dernier met en relief leurs capacités physiques et leur révèle leurs faiblesses. Avec ce document, ils pourront déterminer plus facilement leur profil sportif afin de mieux s'orienter vers un sport qui leur convient.

La rencontre s'est prolongée par un dialogue sur les conditions de vie et le développement du corps. Les éducateurs ont présenté les résultats sportifs de la génération des parents de ces enfants, puis ils leur ont posé la question : « Pourquoi vos parents avaient de meilleurs résultats. » Les enfants ont répondu unanimement : « Ils n'avaient pas de console et jouaient davantage dehors où avaient davantage d'activités physiques. »

Dans l'intérêt du développement physique des enfants, les éducateurs leur ont prodigué des conseils qu'ils peuvent pratiquer, notamment plus d'activités en plein air (promenade à pied, vélo, aider les parents au jardinage, au bricolage, au ménage ou à la vaisselle) : « Toutes ces activités sont physiques et contribuent au développement de votre corps. »

La nutrition a été abordée, avec son importance, puis Claude Cros a rappelé aux enfants qu'à la récréation de l'après-midi, ils doivent se rendre à la cantine pour retirer leur fruit. Ce gouter leur est offert, grâce à l'opération un fruit pour la récré, mise en place par le Codes (Comité départemental d'éducation pour la santé), et la municipalité cazaubonnaise depuis 2010. Cette opération est approuvée par le plan national nutritionnel santé (PNNS). Les fruits dont bénéficient les enfants sont frais et sont acquis auprès des producteurs locaux.