



**SEMMAINE DES APEL**  
du 18 au 23 mars 2024

**BIEN DANS SON CORPS  
BIEN DANS SA TÊTE**

Parce que la santé physique / mentale des enfants et des jeunes doit rester une priorité des communautés éducatives, le mouvement des Apel se mobilise du 18 au 23 mars 2024, autour de la thématique « Bien dans son corps, bien dans sa tête », à l'occasion de la 17e Semaine des Apel

**Programme**

- Sensibilisation autour de la sédentarité
- Lundi**  
Atelier de Sophrologie  
Grande section de maternelle
- Jeu**  
Challenge 'Mets tes baskets et comptes tes pas'
- Toute la semaine  
Collège & Lycée  
Présentation de l'application WeWard
- Sensibilisation autour de l'hygiène alimentaire
- Primaire**  
Mardi, Jeudi, Vendredi  
Dansez encore.  
5 mn pour bouger ton corps !
- Lundi**  
Vidéo nutrition CM2
- Mardi**  
Vidéo nutrition au collège

Intervention sur le rééquilibrage alimentaire et découverte du programme régional

Proxob

L'hygiène alimentaire

CM2



# Scéance gestion des émotions

GSM

Matinée bien remplie :  
Petite lecture du monstre rose  
Exercices de respiration & relaxation  
Décryptage des émotions  
Dans la peau de mon super héros ! ...



# Challenge

## “Mets tes baskets et comptes tes pas

CM1

Distribution de podomètres.  
Sur 24H combien de pas font nos enfants?”





# Dansez encore, 5mn pour bouger son corps

Primaires

Pour commencer la journée, chorégraphie  
sur la musique “El baile del cuerpo” et “Le coach”



# Panneaux de présentation de l'application WeWards

Collège/Lycée



**SEMAINE DES APEL**  
du 18 au 23 mars 2024

**BIEN DANS SON CORPS  
BIEN DANS SA TÊTE**

WeWard vous motive à marcher !

**WeWard**  
l'app qui permet  
de **gagner de l'argent** en  
marchant

**WeWard**

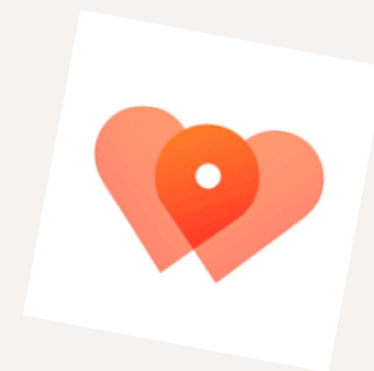
**Santé**  
Restez en forme en marchant avec WeWard. La marche est le premier pas vers une bonne santé physique et mentale. L'Organisation mondiale de la santé recommande de faire 10 000 pas par jour pour lutter contre la sédentarité, l'un des principaux facteurs de risque de décès.

**Environnement**  
Adoptez une mobilité décarbonée et préservez la planète. La marche est le moyen de transport le moins polluant, avec un impact carbone nul.

**Dynamisme local**  
Profitez de la marche pour visiter des lieux intéressants près de chez vous. Marcher, c'est prendre part aux activités de proximité. En effet, la marche permet de découvrir et de redécouvrir sa ville, ses sites culturels, ses lieux et ses commerces.

**BIEN DANS SON CORPS  
BIEN DANS SA TÊTE**

**apel**  
Association de parents d'élèves





Un grand merci à Alexandra, praticienne à Ollierge, qui a proposée bénévolement aux grands de maternelle une séance de gestion des émotions.



Merci aux maîtresses et à la directrice de l'ISP de nous avoir permis de réaliser les animations et aux élèves de nous avoir suivi.

Merci à la petite dizaine de parents de l'APEL qui se sont investis dans ce projet.



Apel Institution  
Saint Pierre  
Courpière



apelsaintpierre  
courpiere



Pour des photos et petites vidéos bonus, suivez nous sur les réseaux sociaux

