

BIEN-ÊTRE

On prend sa santé en marche au lycée de Wagnonville

Le lycée agricole de Wagnonville a été retenu pour participer à l'action « Je prends ma santé en marche » sur le thème de l'activité physique, de l'alimentation et du bien-être. C'est un projet soutenu financièrement par le conseil régional et c'est l'Institut régional du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS) qui est char-

gé de ces actions dans les lycées. A ce titre, Anthony Bacquaert, actiphysicien et chef de projet pour l'IRBMS, est venu animer un atelier débat pour les élèves de première STAV, accompagné de Vincent Detalle, CPE, de Sylvie Crinon, professeur d'EPS et de Corinne Devesa, infirmière. L'objec-

tif d'Anthony Bacquaert est de promouvoir la pratique régulière d'une activité physique dans un but de santé et de bien-être. Il était important pour lui, de montrer aux lycéens la différence entre une activité physique et une activité sportive. Même si l'on pratique un sport en club, on peut être sédentaire, sédentarité dont les effets sont la première cause de mortalité dans le monde. Les bénéfices associés à une activité physique adaptée et sans risques sont immédiats et importants pour la santé. L'animateur a évité le monologue stérile et lassant en proposant à son auditoire la projection d'un diaporama interactif. Les élèves, munis d'un boîtier, répondaient à des QCM ou donnaient simplement leur avis. Ce système permet d'impliquer et de sonder les participants : une prise de pouls en quelque sorte. Les commentaires clairs et parfois déroutants de l'animateur, souriant et pédagogue, ont passionné les lycéens. Quelques idées reçues ont volé en éclats. Les conseils d'hygiène de vie furent nombreux... et seront peut-être suivis. A l'issue de l'atelier, chaque élève a reçu un bilan personnalisé de son niveau d'activité physique, rédigé grâce à un questionnaire qu'il avait renseigné en amont. Un podomètre fut également distribué à chaque participant. Ce petit appareil, porté à la ceinture, donne une indication instantanée du niveau d'activité physique. Anthony Bacquaert a lancé un défi : plus de 10 000 pas par jour !



Un podomètre a été distribué à chaque élève pour lui permettre de mesurer en temps réel sa distance parcourue chaque jour.