

# Journée Santé des Collèges

L'EACPA Entente Athlétique Cergy-Pontoise Athlétisme (Association d'athlétisme engagée dans la promotion du sport-santé et de la prévention auprès des jeunes ) organise le 16 janvier 2026 une Journée Santé pour les collégiens.



Il s'agira de sensibiliser les collégiens à l'importance de la santé, de l'activité physique et d'une bonne hygiène de vie à travers des ateliers ludiques et éducatifs.

Les élèves participeront à 4 ateliers tournants, encadrés par des éducateurs sportifs et des intervenants spécialisés. Chaque atelier durera environ 30 à 35 minutes.

## Contenu des ateliers

### **Atelier 1 - Test de condition physique (Diagnoform)**

Évaluation du niveau de force, vitesse, endurance et coordination. Calcul d'un quotient de forme personnalisé. Objectif : prendre conscience de son état de forme et valoriser l'activité physique régulière.

### **Atelier 2 - Jeu sportif autour de l'alimentation**

Activités ludiques pour identifier les familles d'aliments, comprendre les besoins du corps en nutriments et apprendre à composer un repas équilibré.

### **Atelier 3 - Prévention Diabète**

Composition d'un goûter équilibré, jeu de memory et quiz éducatif pour sensibiliser les jeunes au diabète et à l'importance d'une alimentation équilibrée.

### **Atelier 4 - Addictions et Tabagisme**

Quiz en équipe sur les addictions courantes (tabac, écrans, etc.) et échanges pour encourager les comportements responsables.

L'encadrement sera assuré par des éducateurs sportifs diplômés et des intervenants santé dans le respect du rythme et des capacités de chaque élève. Le matériel fourni par l'organisation.

Bénéfices pour les élèves

Prendre conscience de l'importance de la santé et du mouvement

Développer leurs connaissances en nutrition et prévention

Découvrir le sport sous un angle ludique et éducatif

Renforcer la cohésion et la motivation à bouger

Date : **16 Janvier 2026**

Lieu : Athletica - 64 Rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

Durée totale : 2h30 par session

Horaires au choix :

- Matin : 9h00 - 11h30

- Après-midi : 14h00 - 16h30

***Attention, les transports ne sont pas pris en charge pour vous rendre à Athletica.***

Infos pratiques

- Niveau(x) : Tous niveaux
- Collège éligible : collèges publics du Val d'Oise
- Date limite d'inscription : mercredi 10 décembre 2025

Contact

EACPA – Entente Athlétique Cergy-Pontoise Athlétisme

[t.ledreck@eacpa.fr](mailto:t.ledreck@eacpa.fr)

07 61 10 99 39

[www.eacpa.fr](http://www.eacpa.fr)