

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



APEL Ecole Sainte Thérèse
3 rue Joubert de la Cour
85170 BEAUFOU
apelbeaufou@gmail.com



SEMAINE DES APEL
DU 18 AU 24 MARS 2023



ECOLE SAINTE THERESE

AU PROGRAMME :

**DIMANCHE 19,
A PARTIR DE 9H30,
A L'ÉCOLE MATERNELLE**

Marche familiale

3,5 km jalonnés d'activités à partager en famille.
Circuit accessible aux poussettes.

Accès gratuit.

Dernier départ à 10h30.

Organisé avec
Delphine et
Familles Rurales

EN CLASSE

MARDI 21, JEUDI 23, VENDREDI 24 *

Petit déjeuner à l'école

Repas essentiel pour une journée pleine d'énergie, les élèves profiteront d'un petit déjeuner à l'école : l'occasion d'étudier les bases d'un petit déjeuner équilibré.

* organisés par binôme et trinôme de classe. Le jour concernant votre enfant vous sera précisé par un mail de son enseignante.

TOUTE LA SEMAINE

Défi mobilité collectif

A pied, à vélo ou à trottinette... et si on tentait **ensemble d'atteindre les 350 km !**

Comptabilisez vos km effectués dans la semaine (pour venir à l'école, pour aller au sport...), envoyez-nous le récapitulatif avec une petite photo de vos exploits, et relevons ce défi collectif !

LE + : Le cumul des km sera transmis à l'association « Ensemble contre l'AVC » pour participer au tour du monde de l'association permettant de sensibiliser à la cause de l'AVC.

<https://www.facebook.com/EnsemblecontrelAVC>

**« L'exercice est la clé non
seulement de la santé physique,
mais aussi de la tranquillité
d'esprit. »**

Nelson MANDELA

En bref...

**Nous vous invitons à une
semaine des Apel tonique,
qui permette de vivre des
moments de partage.**



Action de l'APEL

Rester actif sans quitter sa chaise... c'est possible !

Pour clôturer cette semaine, l'APEL offrira aux classes du matériel pédagogique permettant aux élèves de mieux contrôler leur anxiété, de faire de l'exercice et de bénéficier d'une meilleure concentration pendant le temps de classe : ballons gymsièges, élastiques de bureau, coussins de concentration...

« Bien dans son corps, bien dans sa tête »

Bouger a des effets positifs sur l'appareil cardiorespiratoire, les muscles, les os, le poids, mais aussi sur le développement cognitif et la sociabilisation.

L'APEL de l'école Sainte Thérèse participe cette année à la semaine des APEL sur le thème « Bien dans sa tête, bien dans son corps », du 18 au 24 mars 2023.

L'occasion de promouvoir l'activité sportive, d'organiser des activités et challenges sportifs, d'encourager les familles à adopter des modes de déplacements favorisant le mouvement (marche, vélo, roller...).