

# SEMAINE DE SENSIBILISATION

Sophrologie – Alimentation – Sport – Développement durable

DU LUNDI 25 AVRIL AU VENDREDI 29 AVRIL 2022

LGT de Baimbridge

## Au programme

Conférences-débats – Ateliers

Gérer son stress

Bouger plus

Manger local

Développement durable

Métiers du sport

Avoir confiance en soi

Gérer ses émotions

Manger équilibré

Changements climatiques

Manger pas cher

Le e-sport



Région académique



UFR STAPS  
Faculté des Sciences  
et Techniques des Activités  
Physiques et Sportives



Baimbridge  
Lycée Général  
et Technologique



Direction  
de l'Environnement,  
de l'Aménagement  
et du Logement  
GUADELOUPE

# Programme

**LUNDI 25/04**



**8h10 – 9h10 : Conférence-débat  
« Libérer son stress »**

*Michèle THOURY, Sophrologue*

**9h30 - 12H30 : Ateliers**

**- La gestion du stress face au covid-19 ?**

*Michèle THOURY, Sophrologue*

**- L'apprentissage et la gestion de ses émotions**

*Marie José POPOTTE, Sophrologue*

**- Développer la confiance en soi**

*Laurence SIOBUD, Sophrologue*

**JEUDI 28 /04**



**8h10 – 9h10 : Conférence-débat  
« Sport et alimentation »**

*CODEP EPGV*

**9h30 - 12H30 : Ateliers**

**- Découvrir les métiers du sport**

*UFR STAPS Université des Antilles*

**- Découvrir le e-sport**

**- Activités en plein air**

*Footeux du LGT de Baimbridge*

**MARDI 26/04**



**8h10 – 9h10 : Conférence-débat « Bien dans son assiette, bien dans ses baskets »**

*Savana LAURENT, Diététicienne – Nutritionniste*

**9h30 - 12H30 : Ateliers**

**- L'alimentation et la culture**

*Madame Christella FIARI, Diététicienne*

**- Le plaisir de manger sans se ruiner**

*Françoise COGNON, Conseillère en hygiène alimentaire*

**- L'équilibre alimentaire chez les adolescents**

*Savana LAURENT, Diététicienne – Nutritionniste*

**VENDREDI 29/04**



**8h10 – 9h10 : Conférence-débat  
« Jeunes, environnement, climat et développement »**

**9h30 - 12H30 : Ateliers**

**- Historique du projet Eco-Baimbridge**

**- Les changements climatiques**

*Bruno BENJAMIN, Cyclonologue et Préventionniste – Association OURAGANS*

**- Les métiers du développement durable**

*Maryse JUMINER, Chargée de mission Transition écologique MDDEE – DEAL Guadeloupe*