

LE JOURNAL DES ENFANTS ET DES PARENTS !



L'INITIATION À LA VOILE DES CM1

VA Y AVOIR DU SPORT !

Les Jeux Olympiques de Paris approchent, et c'est tout le monde du sport qui frétille ! Toute la population est associée grâce au passage de la flamme dans les territoires, et Vannes fera partie de la fête le 6 juin. Un papa de l'école participera à l'événement (à découvrir dans ce numéro). C'est l'occasion de parler de sport : l'activité physique et les pratiques sportives qui aident à grandir, à se construire en parallèle des enseignements 'académiques'. « La vie, c'est musclé, il est temps d'aller pousser, on a des rêves à soulever ! Allez, allez, allez, allez ! ». Car le sport, c'est aussi apprendre à mieux se connaître, à apprivoiser ses émotions, à travailler le mental. « Relève-toi, c'est dans la tête, on est ensemble, on va y aller ! Allez, allez, allez, allez ! ». C'est encore apprendre la valeur du collectif, le vivre ensemble cher à l'école. « Abdos, dips, pompes, barre ! Abdos, dips, pompes, barre ! Tous ensemble à la ligne d'arrivée, tous ensemble à la ligne d'arrivée ! ».



N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ABONNER
À LA PAGE FACEBOOK DE L'ÉCOLE
[WWW.FACEBOOK.COM/
ECOLESACRECOEURPRIMAIREVANNES](http://WWW.FACEBOOK.COM/ECOLESACRECOEURPRIMAIREVANNES)



L'AGENDA DE L'ÉCOLE

LA SOIRÉE FESTIVE
VENDREDI 24 MAI 2024

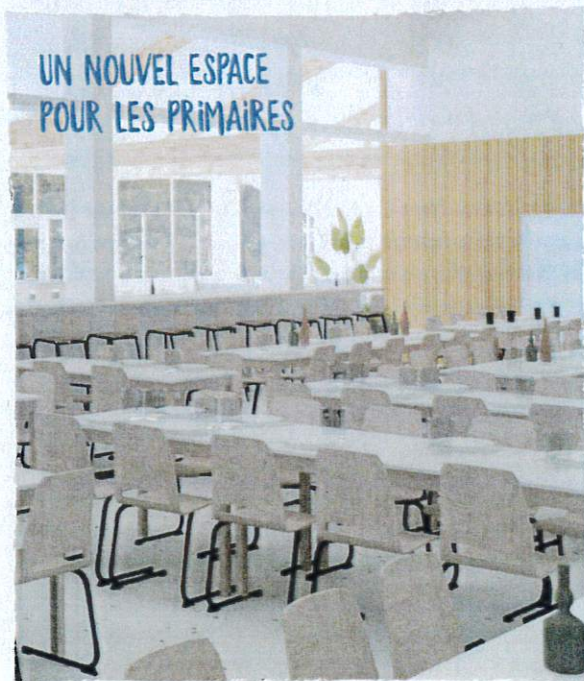
LA KERMESSE
SAMEDI 22 JUIN 2024





UNE RÉNOVATION SANS PRÉCÉDENT POUR LA CANTINE !

Depuis les vacances de février, les travaux ont en effet débuté dans la cantine du collège, ils se poursuivront aux vacances de Pâques puis pendant les grandes vacances. Objectif de cette rénovation d'envergure : une cantine flambant neuve prête à servir près de 1300 repas dès le lundi 2 septembre.



UN NOUVEL ESPACE
POUR LES PRIMAIRES

laverie, c'est-à-dire l'endroit où les enfants desservent leur plateau, est totalement repensée. Agrandie, elle proposera deux hauteurs de zone de dépose pour s'adapter aussi bien à un élève de CP que de troisième ! Vieille de 25 ans, la machine à laver sera bien évidemment remplacée. Elle triple de volume et assurera désormais un lavage exemplaire de la vaisselle.

Silence... on déjeune !

Dans un souci d'amélioration de l'acoustique, la hauteur du plafond va être abaissée. Ce nouveau faux plafond acoustique dimi-

nuera considérablement le bruit de cette vaste salle de restauration. Le carrelage sera remplacé par un sol PVC et des panneaux en bois habilleront certains murs pour minimiser également le bruit ambiant. Un vent de nouveauté souffle également pour l'électricité, le chauffage et les huisseries.

C'est un lieu important pour les enfants ; lieu d'échange et de partage avec leurs copains, la cantine marque la vraie pause de la journée. C'est un challenge de haut vol au vu de l'ampleur des travaux programmés. La zone cuisine ne subira pas de gros changements, alors que la zone

Changement de look

Côté mobilier, c'est un relooking total ! Adieu les vieilles tables et les lourdes chaises. Les architectes proposent une ambiance plus conviviale avec notamment parmi les tables « classiques », quelques tables rondes, des banquettes, des mange debout dont un bar de 40 places face à face, à la place de l'actuelle paroi vitrée qui sépare la salle en 2 zones. Les salles de restauration des maternelles subissent aussi leur relooking avec de nouvelles tables et deux hauteurs de chaises différentes selon que l'on soit en petites ou en moyennes / grandes sections. Enfin, un dernier point à signaler : la circulation des enfants va être repensée de façon à ce que les enfants de primaire n'aient plus à traverser la cour du collège pour regagner leur cour de récréation.

Avec un tel vent de renouveau, les enfants ne cesseront de vous réclamer de manger à la cantine !



C'est nouveau !

Pour connaître les menus de la cantine, rien de plus simple ! Vous pouvez télécharger l'application Me and Myself, puis créer votre compte et indiquer l'école du Sacré-Cœur en lieu de scolarité. Vous connaîtrez ainsi chaque jour le détail du repas.



LE NOUVEAU MOBILIER
POUR LES MATERNELLES

« FAITES DU SPORT, C'EST BON POUR LA TÊTE ! »

Quelques questions à Franck David, papa de l'école, premier français ayant obtenu une médaille d'or de planche à voile aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992. Il sera l'un des porteurs de la flamme à Vannes en juin prochain.



Franck, comment avez-vous commencé la planche à voile et quel a été votre parcours jusqu'aux Jeux Olympiques de Barcelone ?

J'avais 7 ans quand mes parents se sont installés sur l'île d'Arz. J'ai découvert la planche à voile à l'âge de 9 ans, avec mon papa et quelques employés de Bic Sport, entreprise installée à Vannes qui était leader mondial de la planche à voile. Je pratiquais également le rugby au RCV. À 13 ans, j'ai dû faire un choix et j'ai opté pour la planche à voile qui me procurait davantage de plaisir... et qui était très en vogue ! J'ai participé à une première compétition en 1984, dans le cadre de ma scolarité au collège Jules Simon ainsi qu'en UNSS*. Encouragé par mon professeur de sport, je me suis retrouvé en seconde sport-étude à Brest, dans une structure rigoureuse. Pendant les trois années de lycée, je n'ai fait que des études et du sport ! À 18 ans, j'ai obtenu le titre de champion du monde junior, en même temps que le baccalauréat. J'avais dû renoncer aux championnats de l'année précédente pour préparer le bac de

français ! Après le bac, j'ai rejoint la filière « STAPS » et fait un service militaire sportif au sein du bataillon de Joinville. Durant ces années, j'ai fait beaucoup de sport et peu d'études ! Cela m'a permis d'intégrer l'équipe de France et d'être sélectionné pour représenter la France aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992...

...et vous avez rapporté la médaille d'or ! Que vous a apporté ce parcours dans le sport de haut niveau, dans votre vie au sens large ?

La médaille aux JO m'a ouvert de nombreuses portes. Il faut dire qu'un titre olympique est très différent d'un titre de champion du monde. Les JO sont une épreuve à part, en particulier pour des sports « confidentiels » comme la planche à voile. Cela m'a fait entrer dans une autre dimension d'un point de vue notoriété. À 22 ans, déjà l'esprit entrepreneur, mon titre a été un accélérateur extraordinaire pour ma vie professionnelle, en me donnant accès aux rencontres les plus diverses, jusqu'au président de la République !

Selon vous, quelles sont les valeurs les plus importantes qui peuvent être transmises par le biais du sport ?

On connaît tous la formule de De Coubertin « l'essentiel est de participer »... Il n'empêche que, quand on va aux Jeux, c'est pour gagner ! Il y a une recherche d'excellence et de performance. Le sport de haut niveau, c'est aussi beaucoup de travail, de sacrifices, d'un point de vue mental, psychologique et physique. Il faut faire attention à tout, tout le temps, c'est dur, très dur... mais quelle satisfaction quand la réussite arrive ! On peut aussi parler des valeurs portées par



les JO : solidarité, partage... Rendez-vous compte, 200 pays qui se retrouvent autour de tous ces sports, quelle diversité ! C'est une opportunité exceptionnelle pour réussir la mixité. J'ajouterais un dernier point qui me semble important : dans le sport, il y a des règles qu'on ne peut pas transgresser... sinon la sanction tombe immédiatement.

Qu'est-ce que ça vous fait d'avoir été choisi pour porter la flamme olympique à Vannes ?

Une grande fierté bien sûr, et ça me replonge 32 ans en arrière ! Cette flamme olympique, c'est ce qu'il y a de plus emblématique au niveau international et nous avons la chance qu'elle passe par notre ville ! J'espère qu'il y aura beaucoup de jeunes présents pour partager ce moment. C'est vraiment un super événement pour la France, porteur de beaucoup d'espoir pour la jeunesse.

Quel message souhaitez-vous adresser à nos jeunes à l'approche des Jeux Olympiques ?

Lâchez vos téléphones portables et faites du sport !!! C'est bon pour la santé, c'est bon pour la tête et ça permet d'évacuer beaucoup de choses ! J'ai toujours pensé qu'il n'y avait pas assez de sport à l'école. C'est pourtant un terrain extraordinaire pour découvrir les activités sportives. Il faudrait 8 heures par semaine, ça apporterait énormément au niveau éducatif et d'un point de vue épanouissement.

Un grand merci Franck, pour votre témoignage et rendez-vous très bientôt à l'école pour un projet avec la classe de votre fille Lou, en CM1.

* UNSS : Union Nationale du Sport Scolaire



POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, IL FAUT BOUGER !



Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais cet hiver il a plu. Et quand il pleut, la tentation est grande pour les petits et les grands de rester bien au chaud sous la couette, devant un livre ou un écran, de prendre la voiture pour faire les 500 m qui nous séparent de l'école ou de la boulangerie, de jouer aux legos plutôt que de courir au parc. Or le corps humain est fait pour bouger, et pas pour se prélasser dans un canapé... Profitons du retour des beaux jours et de notre motivation, pour rappeler les bienfaits du sport sur la santé.

QU'EST-CE QUE « L'ACTIVITÉ PHYSIQUE » ?

L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, à l'école (dans la cours de récréation) ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. **Jouer à chat, sauter à la corde ou marcher jusqu'à l'école, c'est déjà de l'activité physique !**

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ÇA SERT À QUOI ?

L'activité physique favorise le développement musculaire et l'acquisition de l'équilibre, de la coordination des gestes et de la précision. Elle aide les enfants à prendre conscience de leur corps et de la perception de celui-ci dans l'espace. **L'activité physique te rend plus agile.**

POURQUOI PRATIQUER UN SPORT EN PLUS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE ?

Les enfants pratiquant des sports comme l'athlétisme ou les sports de ballon développent une masse osseuse plus importante que leurs camarades sédentaires.

Le sport rend tes os plus forts, pour toute ta vie !

Les sports d'endurance développent la force musculaire, les capacités cardiaque et respiratoire. Tu peux courir plus longtemps, plus vite, en étant moins fatigué ! Le sport permet d'acquérir confiance, autonomie, esprit de décision et d'entraide. Pour les enfants turbulents, il permet de défouler le trop-plein d'énergie et d'apprendre la maîtrise de soi. **Le sport te rend plus calme et plus concentré le reste du temps. Il t'aide aussi à mieux dormir.**

Sur le plan social, le sport pratiqué dans un club permet de développer des relations hors du contexte scolaire et fondées sur d'autres exigences. La performance physique, le rôle au sein de l'équipe et l'importance du travail collectif permettent aux enfants d'acquérir des qualités dans des domaines dépassant le simple cadre des aptitudes physiques.

Faire du sport, c'est apprendre à perdre et à gagner, avec les autres et parfois contre eux. C'est découvrir le vivre ensemble d'une autre façon.

EN PRATIQUE QU'EST-CE QUE JE DOIS FAIRE ?

Il est recommandé que les enfants de 5 à 11 ans fassent :

- au moins 1 heure d'activité physique par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses (danses, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...) par séance d'au moins 20 minutes consécutives ;
- ils ont besoin d'être actifs **ET** de réduire leur sédentarité.

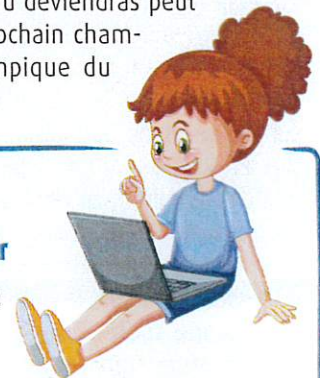
Regarder la télévision, être assis ou allongé devant un écran, jouer aux jeux vidéo en étant assis, être passager dans un véhicule... Les moments de sédentarité sont nombreux.

Pour réduire leur sédentarité pendant le temps libre il est recommandé de :

- penser à se lever au moins toutes les 2 heures ;
- essayer de limiter le temps d'écran.

COMMENT MES PARENTS PEUVENT-ILS M'AIDER ?

En te montrant le bon exemple : faire du sport régulièrement, seul et avec toi, utiliser le vélo ou la marche plutôt que la voiture, te proposer des sorties actives (balades, aires de jeu, etc.). Mais aussi en t'encourageant à bouger à la maison : faire du jardinage si tu as la chance d'avoir un jardin, participer au ménage. Tu deviendras peut être le prochain champion olympique du balayage !



Pour aller plus loin...

Une série de sites internet à consulter

- **Bienfaits et recommandations pour les jeunes :** <https://www.sports.gouv.fr/jeunes-474>
- **Les bienfaits du sport chez les enfants :** <https://www.vidal.fr/sante/sport/enfants-sport/bienfaits-sport-enfants.html>
- **Organisation mondiale de la santé :** <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- **Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit :** <https://www.mangerbouger.fr/>

DU SPORT EN VEUX-TU ? EN VOILÀ ! POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES ÂGES !

« 2024, année olympique ». En effet, les Jeux Olympiques et Paralympiques se dérouleront à Paris cet été. À l'école du Sacré-Cœur, nous n'avons pas attendu cette année pour mettre au cœur du projet d'établissement le sport et permettre aux enfants de découvrir un certain nombre de disciplines sportives : volley, rugby, natation, handball...



Petit tour d'horizon des pratiques sportives par classe proposées à nos enfants

Grande Section



CP



CE1



CE2



CM1



CM2



QUE DE CHAMPIONS AU SACRÉ-CŒUR !



Comme indiqué sur la page Facebook de l'école, le lundi 5 février, par l'intermédiaire de la ville de Vannes, les CM1/CM2 ont reçu **Christian Cordier, chargé de mission de l'association 733 Jesse Owens**. Les trois classes ont visualisé le film «*La couleur de la victoire*». Ce temps a été suivi d'un temps d'échange afin d'expliquer le contexte historique des Jeux Olympiques de Berlin de 1936 où Jesse Owens s'illustra en remportant 4 médailles d'Or. Les thèmes du racisme, du sport, du nazisme ainsi que les valeurs de l'Olympisme ont été abordés.

Les élèves ont pu comparer les performances de 1936 de Jesse Owens et la course d'Usain Bolt sur 100 m. Ils ont pu également se rendre compte du saut en longueur de Jesse Owens en le représentant avec un décimètre. Les élèves ont retenu la phrase de Jesse Owens : «*Nous avons tous des rêves, mais pour que ces rêves deviennent réalité, il faut énormément de détermination, de dévouement, d'auto-discipline et d'efforts*».



Pour associer les écoliers aux valeurs de l'olympisme (excellence, amitié, respect), Vannes, ville étape de la flamme olympique, a lancé un concours de posters dans ses 25 écoles.

Du 18 mars au 21 avril 2024, les œuvres des enfants sont soumises au vote des Vannetaises et des Vannetais.

Pour cela, vous pouvez voter sur le site jeparticipe.vannes.fr pour vos 3 posters préférés par ordre de préférence.

Choisissez ceux qui selon vous représentent le mieux l'excellence, l'amitié et le respect!

Le 6 juin 2024, à l'occasion de la cérémonie d'accueil de la flamme olympique, tous les posters seront exposés sur l'esplanade Simone Veil et l'école lauréate sera mise à l'honneur.

À cette occasion, une élève de la classe de CE2 de Sonia Pujol participe à ce concours (poster n°15)

Ils ont ensuite rencontré **Aladji Ba, athlète handisport et médaillé aux JO d'Athènes en 2004 du 400 m**. Cette rencontre a permis de mieux se rendre compte des efforts à fournir dans le sport de haut niveau et des difficultés rencontrées par les personnes handicapées. Cet après-midi s'est terminé par la pratique d'ateliers d'athlétisme encadrés par la championne de France de javelot **Leila Danet, ancienne élève de l'école du Sacré-Cœur** et le rugby-man du RCV, **Kévin Burgaud**.

LES ÉLÈVES TRANSPORTÉS AU MEXIQUE PAR LES COLLÉGIENS !

Lundi 12 février, les classes de CP et de CE2 de **Benoît** et **Sonia** ont été invitées au collège **Le Sacré-Cœur** pour une adaptation du livre «*La leyenda de los alebrijes*».

Cette histoire, jouée par des élèves de 4^e en option espagnol, a emballé les élèves de primaire et les enfants furent captivés par les sculptures en papier mâché réalisées par les collégiens. En effet, après avoir étudié l'histoire en classe, les enfants reconnurent «*el esfinge*», «*el gato Miz*» et «*el leopardo*», personnages du livre. Ils félicitèrent également le courage des collégiens à se présenter sur scène et dans une autre langue. Après la représentation, un temps d'échange permit entre autres à nos élèves d'apprendre à se présenter en espagnol. Une belle occasion de créer du lien avec le collège et d'être initié à une nouvelle langue!

