

Nutrition et sport au cœur d'un projet à Renaudeau



Deux espoirs de Cholet-basket ont conclu le projet des élèves de 3^e MDP de Renaudeau avec les jeunes, les professeurs et la direction.

Les musées et archives municipales ; les transports et la sécurité routière ; l'image... Voici trois des quatre projets qui ont mobilisé les 24 élèves de 3^e MDP (module de découverte professionnelle) de Renaudeau, tout au long de l'année scolaire, pendant des semaines banalisées.

Le dernier, concernant la nutrition, les a amenés à quelque chose de plus ambitieux encore, en partenariat avec Cholet-basket, à l'initiative de leur professeur de Prévention, santé et environnement, Mme Paillou. Lydie, 15 ans et Andy, 16 ans, d'expliquer : **« Nous voulions faire une étude sur l'équilibre alimentaire d'un sportif et le nôtre pour comparer ».**

Après avoir assisté à un entraînement et visité le centre de formation, les jeunes ont pu rencontrer le kiné de CB, Yann Courbon, pour évoquer l'hygiène de vie et l'alimentation des joueurs. **« On s'est rendu compte que les sportifs pouvaient manger de tout, mais en petite quantité. Ils font cinq petits repas par jour, quand nous, on en fait trois plus conséquents. Leur façon de faire est sans doute plus équilibrée ».**

Pour conclure, un petit groupe a préparé un apéritif diététique, dégusté vendredi midi en présence de deux espoirs du club choletais.



Cholet Basket donne les clefs d'une bonne nutrition au lycée Renaudeau



Les élèves les plus motivés n'ont pas ménagé leur peine pour accueillir les deux joueurs de Cholet Basket.

Des élèves de 3^e du lycée Renaudeau ont reçu vendredi 10 juin deux Espoirs de Cholet Basket dans le cadre d'un module visant à leur donner les clefs d'un bon équilibre alimentaire.

Si certains peinaient à masquer leur ennui, d'autres ne cachaient pas leur fierté d'être parvenus à mener ce projet à terme. C'est qu'ils n'avaient pas ménagé leur peine pour accueillir deux joueurs du centre de formation de Cholet Basket dans leur établissement, le lycée Renaudeau. « Nous avons dû composer le menu d'un apéritif déjeunatoire. La consigne était de respecter les règles de l'équilibre alimentaire, très strictes pour les sportifs. »

Une question que ces 3^e en module de découverte professionnelle ont étudiée depuis le début de l'année avec leurs professeurs : « Nous avons assisté à un entraînement des joueurs et nous avons aussi rencontré le médecin de Cholet Basket qui nous a donné de bonnes bases », raconte Andy, 16 ans, qui en a surtout conclu que « bien manger, ça ne veut pas dire se priver. Tout est question de quantité... »

Vendredi, les élèves avaient ainsi

décidé d'allier légumes, viandes blanches et fromages, la viande rouge, « trop riche en protéine », étant exclue d'office.

Trouver sa voie

Dès 8 heures, le groupe préposé à la préparation des encas, s'est mis au travail. Quatre heures plus tard, les tables étaient dressées et les fans de basket pouvaient réaliser leur rêve en côtoyant de jeunes Espoirs du club emblématique de la ville : « Impliquer Cholet Basket dans le projet était une bonne façon de motiver les élèves. Les ados sont souvent réticents quand on leur parle d'équilibre alimentaire », souligne Mme Paillou, leur professeur.

Une meilleure hygiène de vie n'était pas le seul objectif de ce module qui visait également à donner aux participants un aperçu du travail en restauration. « Cette année, on a aussi touché à la menuiserie, à la maintenance et à l'électricité » souligne Kevin, manifestement heureux d'un cursus qui lui a permis les d'explorer les différentes voies professionnelles s'ouvrant à lui. Désormais, le jeune homme ne se cherche plus : « Pour moi, ce sera l'informatique. »