



Extrait du Jeunesgonfrevillais.fr, le blog des jeunes

<http://www.jeunesgonfrevillais.fr/spip.php?article283>

Mouv ' Eat

# Opération danse et diététique

- Actu - Prévention / Santé -

Date de mise en ligne : vendredi 20 avril 2012

---

Copyright © Jeunesgonfrevillais.fr, le blog des jeunes - Tous droits réservés

---

**A l'école municipale de danses, on apprend à danser mais pas seulement ! En ce mercredi après midi était organisée une rencontre entre les élèves et une diététicienne pour discuter de l'alimentation et de l'activité physique chez les adolescents.**



**Diététique** Lola Leguillon, diététicienne et Franck Henry, responsable du service Restauration ont prodigué quelques conseils utiles de nutrition aux jeunes danseurs.

Dans le cadre du programme Mouv'Eat proposé par le pôle Éducation-Animation de la ville, des élèves de l'EMD de 11 à 17 ans ont pu être sensibilisés au régime alimentaire à suivre lorsque l'on est adolescent. Invitée par le service Restauration de la ville, Lola Leguillon, diététicienne, a discuté pendant une heure avec les jeunes et prodigué des conseils à suivre pour s'alimenter de façon équilibrée et variée, notamment lorsque l'on est sportif.

Les élèves ont déjà les bons réflexes en matière d'alimentation, mais ont encore quelques mauvaises habitudes à éradiquer : pas facile de troquer un gâteau pour une pomme, ou de toujours respecter les heures des repas. Néanmoins, nos jeunes danseurs savent aussi bien bouger que manger, et l'ont prouvé lors du goûter pensé pour les sportifs qui leur était proposé après cet atelier (fruits secs, pain, fruits et boissons fraîches).



**House Dance** Youssef, animateur à la ville de Gonfreville l'Orcher, a initié les élèves de l'école municipale de danses à la House Dance.

Pour détendre le corps et l'esprit, cet atelier sur la nutrition était précédé et suivi d'un cours découverte de *house*

## Opération danse et diététique

---

*dance* (mélange de claquettes, de salsa et de capoeira) animé par Youssef, nouvel animateur à la ville de Gonfreville l'Orcher. Un avant-goût de ce à quoi pourront participer les jeunes pendant les vacances de Printemps dans le cadre du programme [Ticket-Vacances](#).

Atelier initiation *House Dance* **le mercredi 25 avril de 17h30 à 19h.**

Inscriptions et informations du 18 au 20 avril au service Jeunesse, puis tous les jours de 10h à 12h à partir du 23 avril au local jeunes (quartier Teltow, 1 rue du 1er mai).

*Post-scriptum :*

*Pour plus d'infos sur le programme Ticket Vacances, contactez le Point Information Jeunesse au 02.35.13.18.27*