

<https://www.haute-garonne.fr/actualites/salies-du-salat-des-collegiens-retrouvent-le-gout-du-sport>

Haute Garonne

HAUTE-GARONNE - LE DEPARTEMENT

Haute-Garonne - 2026

À Salies-du-Salat, des collégiens retrouvent le goût du sport

Tag 1

Collège

Tag 2

Sport

Tag 3

Santé

Publié le 30 août 2026

Reading time

Reading time : 3 minutes

Image d'illustration



Lilian Cazabet/CD31

Chapeau

Au collège de Salies-du-Salat, les élèves de la section Ulis ont participé lors de l'année scolaire 2025-2026 à des ateliers sport-santé financés par le Conseil départemental via un appel à projet « sport-santé ». En Haute-Garonne, un total de 15 projets de ce type ont été organisés pour promouvoir le bien-être des 11-15 ans. Une façon ludique de sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique régulière et aux bonnes habitudes de santé.

Corps

“Quel nutriment trouve-t-on dans la viande, le poisson et les œufs ?”, demande Juana, apprentie nutritionniste, aux élèves du dispositif Ulis du collège des Trois vallées. Ce jeudi 4 juin, six collégiens planchent sur la grille de mots croisés conçue par l'étudiante. Par le biais du jeu, ils révisent les notions vues lors des précédentes séances dédiées à l'alimentation. La réponse fuse : “Les protéines ! Il y en a aussi dans les haricots rouges”, souligne Nathan.

Cette année, le petit groupe suit 12 ateliers de 2 heures consacrés au sport et à la santé. Un programme financé par le Conseil départemental, qui a soutenu 15 projets de ce type pour promouvoir le bien-être des 11-15 ans.

Fruits contre cookies

Addiction aux écrans, sommeil, équilibre alimentaire... Les thématiques abordées parlent directement aux adolescents. “Ils se rendent compte qu'ils mangent beaucoup de produits sucrés : sodas, gâteaux, chips... mais que ça n'est pas idéal pour avoir de l'énergie tout au long de la journée”, observe Corinne Munier, enseignante de la section Ulis. “Maintenant, on sait qu'il vaut mieux remplacer les cookies du goûter par des fruits et du fromage blanc”, ajoute Olivia avec entrain. Et au self, je remarque quand les repas manquent de légumes !”, sourit la collégienne.

Le badminton, c'est validé !

À 11 heures, il est temps de bouger. Tiffany Sabiaux, enseignante en activité physique adaptée à l'Adimep, association spécialisée dans la médecine préventive, qui coordonne ces ateliers, propose une partie de badminton. “Cool ! On a aussi fait de l'ultimate et des parcours d'équilibre. Mais ce que j'ai préféré, c'est le foot. J'aimerais bien en refaire”, confie Luna, 13 ans. Pour les élèves du dispositif Ulis, ces séances revêtent une importance particulière. “Certains sont peu habitués au sport ou n'y ont pas facilement accès. On veille à leur proposer des exercices ludiques et adaptés. L'objectif est qu'ils prennent plaisir à bouger et que ça les incite à continuer, au quotidien”, explique Tiffany, en installant un jeu de morpion en guise d'échauffement. Autour d'elle, des “ouaaaaais” enthousiastes retentissent. Mission accomplie !