



L'évènement du Mois

Le Raid Académique Unss

Le raid du mercredi 21 février 2024, qui s'est déroulé à la cocoteriaie de l'Étang Saint-Paul, a été un événement d'envergure ayant rassemblé plus de **600 participants**, dont 500 élèves et 100 organisateurs venant des collèges et lycées de toute l'île. Parmi ces élèves se trouvaient des compétiteurs, des jeunes officiels et des jeunes reporters, tous animés par une énergie débordante.

Sous la direction de l'organisateur de ce raid, Monsieur Serge Pascual, et avec le soutien des professeurs d'EPS, l'événement a été encadré de manière efficace et sécurisée.

Le concept de ce raid reposait sur deux catégories principales : les challenges et les découvertes. Répartis en équipes de quatre, les participants ont dû relever diverses activités, telles que la course d'orientation, le VTT, la slackline, le tir à l'arc, ainsi que des activités aquatiques comme la traversée aquatique et le kayak.

Pour certains établissements, l'objectif était de se qualifier pour le championnat de France de raid, ajoutant une dimension compétitive et stimulante à l'événement.

Au-delà de l'aspect compétitif, le raid a également été l'occasion pour les élèves de développer des compétences essentielles telles que le travail d'équipe, la résolution de problèmes et la persévérance. Plus qu'une simple épreuve sportive, cet événement a favorisé le dépassement de soi et le renforcement des liens au sein de la communauté éducative.

En conclusion, le raid du mercredi 21 février 2024 restera un moment inoubliable, marqué par l'esprit de camaraderie, le dépassement de soi et la passion du sport

Flora M'Calavandira et David Louis (TG2)

Le point Santé

Les bienfaits des sports de plein air

Les bienfaits des sports de plein air sur la santé, tant physique que mentale, sont multiples et indéniables. La pratique régulière de ces activités offre des avantages considérables pour le bien-être global.

Sur le plan physique, les sports en plein air contribuent à améliorer la santé cardiovasculaire de manière significative. L'exercice régulier dans un environnement extérieur favorise la stimulation de la circulation sanguine. De plus, l'exposition au soleil lors de la pratique d'activités en plein air favorise la synthèse de vitamine D, essentielle pour le bon fonctionnement du système immunitaire. Se dépenser physiquement dans un cadre naturel déclenche la libération d'endorphines, communément appelées l'« hormone du bonheur ». La sécrétion d'endorphines pendant l'exercice en plein air favorise également une meilleure gestion du stress.

Outre les bienfaits physiques, la pratique de sports de plein air présente également des avantages pour **la santé mentale**. La beauté naturelle des paysages et la tranquillité des espaces verts procurent un sentiment de calme et de sérénité.

De plus, la pratique d'activités en plein air favorise le **développement de compétences sociales et la création de liens sociaux**.

En conclusion, les sports de plein air offrent une multitude de bienfaits pour la santé physique et mentale. En plus d'améliorer la condition physique générale, ils favorisent le bien-être émotionnel, la réduction du stress et l'épanouissement social.

Flora M'Calavandira (TG2)



Textes : M'Calavandira Flora et David Louis

Photos : Marilou Minois-Bouckennooghe.

