



Sortie pédagogique des Étudiants de 1 AM au Centre de Fitness

des Oasis

Réalisé par M. DOUDOU Houcine - 9 أيار 2018



Dans le cadre de la matière de français, et afin de concrétiser les compétences acquises en classe en réalité, les étudiants de 1 AM (a et b), en compagnie de leur professeur de français, ont réalisé une sortie pédagogique en deux parties, le 26/05/2018 et le 07/03/2018.

La destination était le Centre De Remise en Forme et Bien-être (Oasis Fitness Center- Ghardaïa).

En effet, cette sortie avait pour objectif d'identifier les types de sports et activités disponibles sur ce complexe d'une part, et d'autre part, de faire comprendre aux apprenants les bienfaits de l'activité physique régulière.

Ainsi, dans un premier temps, les élèves ont eu un aperçu sur les activités et équipements sportifs dont le centre dispose à savoir :

- ✓ Une piscine à l'eau traitée et conditionnée exploitée à des fins diverses : natation, rééducation, aquagym...
- ✓ Une salle de fitness ;
- ✓ Une salle de musculation ;
- ✓ Une salle de cardio-musculation ;
- ✓ Activités de bien-être : Sauna, Jacuzzi, Massage, Douche sous affusion...





Ensuite, un débat libre sous forme de questions-réponses et qui a été animé par M. BELFAR Hakim a permis aux apprenants de recevoir les explications nécessaires et de repérer et les informations de base sur les bienfaits d'une activité physique régulière. Citons entre autres à cet égard :

- ✓ L'amélioration des fonctions physiologiques essentielles : fonction musculaire, capital osseux, système immunitaire, système nerveux et facteurs génétiques...
- ✓ L'amélioration des capacités cardiovasculaires, respiratoires et donc l'oxygénation de l'organisme ;
- ✓ L'activité physique permet d'entretenir sa forme physique de manière générale, évite le surpoids et redonne de la force.

Au final, nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous les responsables de la clinique des oasis pour leur accueil et soutien, et à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de cette sortie, dont notamment M. Walid TIZEGAGUINE qui a planifié et coordonné et guidé cette sortie.

Nous adressons également des remerciements particuliers – au nom de l'école Tawenza Scientifique - à M. BELFAR Hakim, directeur du centre de remise en forme et bien-être, et à M. Bilal, qui nous ont bien accueilli et guidé tout au long de nos deux passages au centre, et pour toutes les explications et les éclaircissements qu'ils ont apportés à nos chers apprenants.

:



لإسهام ضي بنا، جيل التمكين

