

"SUNTEM SANATOSI - ALEGEM CE MANCAM, ALEGEM CUM NE COMPORTAM"

CONSTANTIN ALESSIA
CLASA a VI-a A

Am avut deosebita placere de a fi selectata pentru a participa in cadrul programului ERASMUS la proiectul "We are healthy - choose what we eat, choose how we act!"

Obiectivul principal al proiectului a fost promovarea unui stil de viata sanatos si a importantei sportului pentru o dezvoltare armonioasa.





Proiectul s-a desfasurat in Franta, in localitatea Coutras, langa Bordeaux, la "Colegiul Henri de Navarre".

Coutras este o comună în departamentul Gironde din sud-vestul Franței cu o suprafata de 33,69 km².

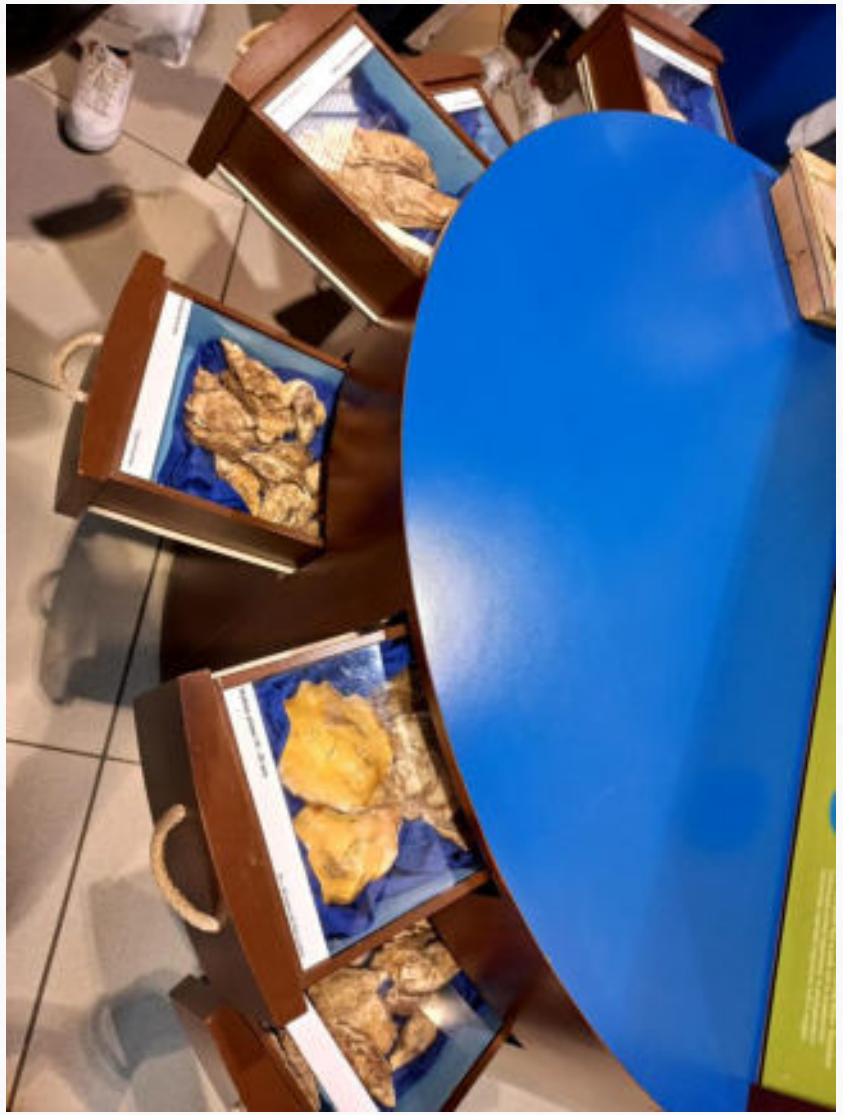




Perioada de desfasurare a proiectului a fost 27 martie - 1 aprilie 2022.

Pe 29 martie, in prima parte a zilei am vizitat "The Oyster House" in Gujan-Mestras si Port Larros, iar dupa-amiaza a avut loc drumetia pe Dune du Pilat.

Gujan Mestras este capitala stridiilor din bazinul Arcachon, orasul celor sapte porturi. Aici se gasesc pepiniere uriase de stridii. Cresterea stridiilor incepe prin colectarea larvelor de stridii in mediul lor natural. Pentru a aduna larvele salbatice de stridii, fermierii utilizeaza colectori plasati in anumite zone. Atunci cand larvele ating dimensiunea optima (cativa milimetri), acestea sunt desprinse de pe colectori si sunt gata pentru crestere. Larvele sunt puse intr-un bazin cu circuit inchis si hranite cu alge.







portul Larros

Duna Pilat (*Dune du Pilat*), este cea mai înaltă duna de nisip din Europa . Este situata în La Teste-de-Buch , în zona Golfului Arcachon , Franța , la 60 km sud-vest de Bordeaux .

Povestea dunei incepe cu multe milenii in urma, atunci cand nisipul a inceput sa se adune in acest loc, la confluenta curentilor atlantici. Si, de adunat s-a tot adunat, spulberat de vant, pana cand s-a format o uriasa duna de nisip – **La Dune du Pilat** a ajuns acum la o inaltime de 107 metri si la o lungime de 3 kilometri!







In data de 31 martie am vizitat orasul Bordeaux, fapt ce ne-a ajutat la intelegerea culturii franceze si a specificului local.





Regiunea Bordeaux este capitala mondiala a vinului . **La Cite du Vin este** un centru cultural ultra-modern ce aduce la rang de sarbatoare vinul.

Locul impresioneaza prin arhitectura cladirii, care are un design futurist intins pe o **suprafata de 3000 de metri patrati**, dar si prin turnul cu o inaltime de 55 de metri construit sub forma unei viţe de vie care urcă spre cer.





Un alt obiectiv pe care l-am vizitat a fost **Catedrala romano-catolica din Bordeaux care dateaza din secolul al XI-lea**, fiind sfintita chiar de Papa Urban al II-lea. A fost ridicata in stil romantic, insa ulterior stilul sau a fost modificat.





Participarea la acest proiect a fost o experienta minunata, unde am invatat multe lucruri interesante despre cultura franceza, despre adoptarea unui stil de viata sanatos si despre impactul sportului asupra dezvoltarii organismului uman.

Sunt recunoscatoare cadrelor didactice care au fost alaturi de noi si tuturor celor ce au facut posibila participarea noastra la acest program.











