

# Les parcours du Cœur

Bonnes  
idées...



✦ Fédération Française  
de Cardiologie

Collèges

## Organisez un Parcours du Cœur dans votre collège !

Le projet **Parcours du Cœur**, mené sur une partie de l'année scolaire, permet aux élèves de proposer, de s'exprimer à l'oral, de conduire un projet en équipe.

L'événement **Parcours du Cœur**, point d'orgue de la démarche d'enseignement interdisciplinaire, concrétise et valorise le projet mené par les élèves.

Les thématiques des **Parcours du Cœur** sont en lien avec les programmes scolaires. En SVT, différentes notions du programme se rattachent à l'activité cardiaque. En EPS, les activités physiques, sportives et artistiques proposées sollicitent le système respiratoire et cardiaque. En français, un travail peut être mené sur l'étude de textes littéraires relatifs à des notions de bien-être. En mathématiques, sur des représentations graphiques des conséquences du tabagisme. En langues vivantes ou en géographie, sur l'alimentation dans différents pays...

Inspirez-vous de  
quelques exemples  
réussis !

Téléchargez  
le Guide  
pédagogique  
des Parcours du  
Cœur Scolaires sur  
[fedecardio.org](http://fedecardio.org)



POUILLEY-  
LES-VIGNES

Collège  
Georges Pompidou ..... p. 4



HUCQUELIERS

Collège  
de la Gorce ..... p. 6



NANTES

Collège  
Notre-Dame de l'Abbaye  
Ecole Saint-Martin ..... p. 8



ARRAS

Collège  
François Mitterrand ..... p. 10



LOMME

Collège  
Jean Jaurès ..... p. 14



BEAUVAIS

Collège  
Michelet ..... p. 16



LE CATEAU-  
CAMBRÉSIS

Collège  
Jean Rostand ..... p. 18



LE PORTEL

Collège  
Jean Moulin ..... p. 22

Certains exemples portent sur le projet pédagogique Parcours du Cœur avec l'événement festif en point d'orgue ; d'autres uniquement sur le déroulement de l'événement festif.



# Collège Georges Pompidou

## FORMAT

- Une journée
- Classes de 5<sup>e</sup>

## ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Infirmière scolaire
- Professeurs d'EPS et de SVT
- Conseillère Principale d'Education

## ACTIVITÉS

### Petit-déjeuner diététique pris en commun

Offert par le supermarché de la ville.

### 5 ateliers pédagogiques

#### 1 Qu'est-ce que le cœur ?

- ✓ Dissection d'un cœur de mammifère.
- ✓ Ecouter son cœur battre avec un stéthoscope.

#### 2 Manger équilibré

- ✓ Démonstration du nombre de morceaux de sucre contenu dans certains aliments.

#### 3 Pratiquer une activité physique régulière.

#### 4 Le tabac et ses dangers.

#### 5 Quels « gestes qui sauvent » en cas d'accident ?



### Récompenses

Remise d'un diplôme et de cadeaux en fin de journée par deux médecins.



## ET AUSSI...

Une implication de l'école primaire de Lavernay le lendemain, avec une déclinaison des ateliers par l'équipe pédagogique de l'école.



## CONTACTS

Véronique Staine,  
principale adjointe  
Isabelle Giraudot,  
infirmière scolaire



## Collège de la Gorce

### FORMAT

- Deux jours
- 150 participants
- 4 classes de 6<sup>e</sup>

### ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Infirmière scolaire
- Professeur d'EPS

## ACTIVITÉS

### Relais en piscine (2 classes de 6<sup>e</sup>)

Relais par équipes, constituées d'un élève non nageur et de trois élèves nageurs. Chaque élève a un ou plusieurs objets à transporter dans l'eau, pour les ramener au camarade suivant, le dernier cumule les accessoires (un anneau, une frite, un pull-boy, une planche). Sensibilisation à la santé cardio-vasculaire et remise des cadeaux.



### Randonnée pédestre (2 classes de 6<sup>e</sup>)

Quelques arrêts sur un parcours de 6 km pour obtenir des indices sur les chiffres à trouver concernant les recommandations

pour l'activité physique, le tabac et l'alimentation. Chaque élève a finalement trouvé les bonnes réponses et est reparti avec son diplôme, son bracelet, sa brochure et son gobelet.

## ET AUSSI...

Implication des établissements scolaires voisins : école primaire (CE2, CM1, CM2), Institut médico-éducatif.

## CONTACT

Thibaut Kuehn





Collège Notre-Dame  
de l'Abbaye

École Saint-Martin

#### ○ FORMAT

- Plusieurs jours
- 350 participants
- 7 classes de collège,  
5 primaires,  
3 maternelles

#### ○ ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Infirmière scolaire
- Enseignants

## ACTIVITÉS

Chaque classe du collège est responsable d'une classe de l'école, des troisièmes avec les petites sections maternelle, jusqu'aux sixièmes avec les CM2. Les collégiens ont pour mission de se rendre à l'école, d'aller chercher les écoliers, de les accompagner jusqu'au collège et de réaliser les épreuves avec eux. Pour chaque niveau, les mêmes épreuves.

### Course et rythme cardiaque

- ✓ Un temps de course (la durée étant variable en fonction des classes).
- ✓ Un temps de travail sur les battements du cœur ; l'écoute de son corps ; la sensibilisation au rythme cardiaque avant, pendant, après un effort.

### Habilitété

- ✓ Tir au pied.
- ✓ Tir à la main.

### Sensibilisation aux bons réflexes « 0-5-60 »



## CONTACT

Laurent Fle,  
principal adjoint



## Collège François Mitterrand

### FORMAT

- Escape Game sur deux semaines
- Course sur une journée
- 150 participants
- Tous les élèves de 5<sup>e</sup>. Dans le cadre de l'Enseignement Pédagogique Interdisciplinaire (EPI) « Corps, santé et sécurité »

### ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Professeur documentaliste
- Professeurs de SVT et d'EPS



Beaucoup d'enthousiasme de la part des élèves, qui ont validé des compétences :

- ✓ Savoir extraire une information.
- ✓ Établir des déductions à partir de leurs connaissances en SVT.
- ✓ Acquérir des connaissances supplémentaires.
- ✓ Être sensibilisé aux méfaits du tabagisme et d'une mauvaise alimentation.

## ACTIVITÉS

### Un Escape Game

Participation en groupes d'une dizaine d'élèves. D'une durée de 45 minutes, sa finalité est de sauver une personne au collège, en danger à cause du tabac ou d'une mauvaise alimentation. Les élèves sont dispersés en équipes. Chaque équipe doit calculer le nombre de sucres présents dans les sodas ou boissons présentés sur des plateaux, reconnaître parmi les cellules visibles au microscope celles d'un poumon souffrant d'une tumeur, trouver des portions de fruits, résoudre un mot croisé dont les réponses se trouvent sur les affiches de la Fédération Française de Cardiologie.



### Une course

Tous ensemble, sur le stade.

### Un goûter

Offert par le collège.



Suite ►



## Collège François Mitterrand (suite)

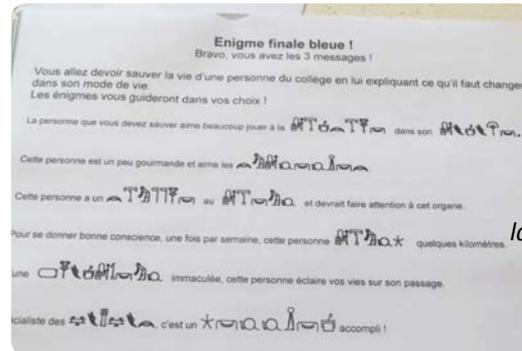
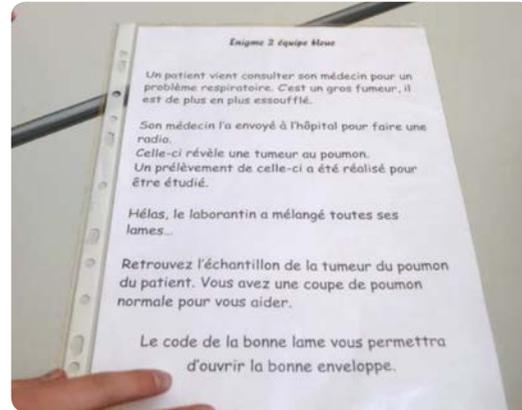
### CONTENU

#### Exemples de textes de l'Escape Game

« Mission. L'un des adultes de l'établissement est en danger de mort. Vous disposez de 40 minutes pour identifier cette personne et lui apporter le bon message afin de lui sauver la vie. »

« Enigme. Un patient vient consulter son médecin pour un problème respiratoire. C'est un gros fumeur, il est de plus en plus essoufflé. Son médecin l'a envoyé à l'hôpital pour faire une radio. Elle révèle une tumeur au poumon. Un prélèvement a été réalisé pour être étudié. Hélas, le laborantin a mélangé toutes les lames... Retrouvez l'échantillon de tumeur, vous avez une coupe d'un poumon normal pour vous aider. Le code de la bonne lame vous permettra d'ouvrir la bonne enveloppe. »

« Enigme. Boire une boisson sucrée après un effort, lors d'un repas, c'est agréable ! Mais le sucre caché peut vous surprendre... Vous allez mettre le nombre de sucres correspondant en face de chaque boisson. Quand vous aurez fini, vous compterez le nombre de sucres total et vous obtiendrez le code ouvrant le second bocal. Vous aurez votre troisième message Parcours du Cœur et l'énigme finale. »



### CONTACT

Patricia Lhommais,  
professeur documentaliste



## Collège Jean Jaurès

### FORMAT

- Une journée
- 4 classes par niveau, de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>, soit 16 classes au total

### ACTIVITÉS

Les élèves sont répartis en groupe de 11 à 13 élèves. Ils suivent un parcours de 5 ateliers sur une demi-journée.

Chaque groupe a un minimum de :

- ✓ 60 min d'activité physique (3 ateliers sportifs parmi une dizaine de choix possibles : parcours du combattant, escalade, danse, tir à l'arc, athlétisme, course d'orientation, hippo glouton...).
- ✓ Un atelier d'information et de prévention (tabac-cannabis ou alimentation-obésité).
- ✓ Un atelier de secourisme (sensibilisation aux gestes qui sauvent).

Des élèves coordonnent les ateliers et les rotations. Une équipe réalise un reportage photo et une vidéo.



### OBJECTIFS

- ✓ Inciter les élèves à être acteurs de leur santé.
- ✓ S'inscrire dans l'axe du parcours éducatif de santé.
- ✓ Mettre en œuvre une interdisciplinarité scolaire pour réaliser le Parcours du Cœur : santé, SVT, EPS, maths.
- ✓ Faire acquérir à chaque élève les connaissances, compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable.
- ✓ Créer un environnement scolaire favorable à la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves.
- ✓ Participer à la mise en application du projet d'établissement sur le bien vivre ensemble.

### CONTACT

Françoise Homble,  
infirmière scolaire



## Collège Michelet

### ○ FORMAT

- Une journée
- 4 classes de 5<sup>e</sup> et une classe ULIS

### ○ ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Infirmière scolaire
- Enseignants



## ACTIVITÉS

### Les élèves passent par cinq ateliers

- ✓ Crossfit.
- ✓ Informations sur les maladies cardio-vasculaires.
- ✓ Prévention tabac.
- ✓ Alimentation et diététique.
- ✓ Gestes qui sauvent en cas de malaise cardiaque.



Les activités se terminent par un questionnaire portant sur les 5 ateliers. Les élèves sont en équipes de trois et la meilleure de chaque classe est récompensée (une carte cadeau par élève d'une valeur de 10€). La journée se termine par un goûter à base de fruits et d'eau.



## CONTACT

Mathieu Brauch,  
principal adjoint



## Collège Jean Rostand

### FORMAT

- Deux jours
- Projet fédérateur sur l'année, pour une classe de 3<sup>e</sup> regroupant 22 élèves en difficulté. Finalité : l'organisation d'un Parcours du Cœur à destination de l'intégralité des 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> du collège général (18 classes), des 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> SEGPA et d'une classe ULIS, soit environ 400 élèves. 100 élèves sont accueillis par demi-journée, pour un Parcours de 4 heures

### ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Une responsable de projet et 12 enseignants



## ACTIVITÉS

### Temps 1 : formation

Le projet est dénommé ABYSS : Alimentation, Bien-être, Yoga, Sport Santé. Il indique les thèmes sur lesquels les professeurs peuvent travailler pendant les heures de cours afin d'éduquer les élèves à la santé. Une équipe de 12 professeurs forme 22 élèves ambassadeurs de santé, qui vont pouvoir ensuite porter les messages aux autres élèves.

**Alimentation.** En espagnol, travail sur les habitudes alimentaires dans différents pays.

**Hygiène de vie.** En anglais, travail autour du sport, de la malbouffe et des écrans. Un professeur de cuisine renforce les connaissances alimentaires en deux ateliers de deux heures.



**Bien-être.** Création d'un logo ABYSS avec le professeur d'arts plastiques, afin de susciter du bien-être à travers de la confiance et de la sérénité, l'appartenance à un groupe. Le logo renforce les liens entre les élèves de la classe. Les élèves ont dessiné un logo sur du tissu, il a été cousu sur des t-shirts en partenariat avec le professeur de couture d'un lycée professionnel. Les élèves courent le cross du collège avec le t-shirt ABYSS, pour faire connaître auprès des autres classes la préparation du Parcours du Cœur.

**Yoga.** Christèle Lalanne, professeur principal de la classe et responsable du projet initie sa classe au yoga. Elle le pratique depuis longtemps et a suivi une formation pour l'enseigner.

**Sport.** Avec le professeur d'EPS, prise de conscience des compétences sportives et des limites.

**Santé.** Intervention d'un infirmier et d'une naturopathe.



Suite ▶



## Collège Jean Rostand (suite)

### Temps 2 : organisation

Prévenir les élèves. La classe ABYSS organise les horaires de passage de chaque classe pour le jour J. Puis présentation du Parcours du Cœur dans les classes : déroulement du Parcours, bénéfices pour chacun... Evaluation de compétence sur la prise de parole face à un groupe. Installation des stands la veille de l'événement, avec les adultes impliqués dans le projet.



### Temps 3 : activités

Pour chaque élève :

- ✓ Marche (5 km), parcours mesuré et repéré par la classe ABYSS. Avec la collaboration du professeur de mathématiques, les élèves ont calculé une relation vitesse/temps, puis réalisé des panneaux indicateurs qui jalonnent le parcours des marcheurs.
- ✓ Découverte d'une activité physique : crossfit.
- ✓ Visite de 7 stands dédiés à la santé, par groupe de 4 ou 5 élèves à chaque stand.

Yoga (présentation et mini-démonstration), herboristerie (dégustation d'infusions de thym, romarin, menthe, sauge...), alimentation (dégustation de produits à base de céréales, jus de fruits, jus de légumes, fruits secs...), familles d'aliments et hygiène de vie (mieux connaître les différentes familles d'aliments grâce à des jeux de société), secourisme (démonstration de gestes qui sauvent, tous les élèves ABYSS ont reçu la formation PSC1), santé (un infirmier écoute les réactions des élèves face au film « les chutes » de la FFC diffusé en boucle, deux élèves font passer le test Ruffier Dixon pour évaluer la santé physique), cosmétiques bio (fabrication d'échantillons à ramener à la maison).

### ET AUSSI...

- ✓ Intégration facile de la classe ULIS formée de 13 élèves porteurs de handicaps variés.
- ✓ Réalisation d'une vidéo.
- ✓ Demande de la proviseur adjointe du lycée voisin d'installer les stands un mercredi matin au lycée pour faire vivre un Parcours du Cœur aux élèves de seconde.



### CONTACT

Christèle Lalanne,  
professeur d'anglais





## Collège Jean Moulin

### FORMAT

- Une journée
- Une classe de 5<sup>e</sup> est choisie en début d'année pour préparer l'organisation d'une journée Parcours du Cœur, qui s'adresse à tous les élèves de 5<sup>e</sup> du collège

### ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Professeurs d'EPS et de SVT

## ACTIVITÉS

### Temps 1 : organisation

Tout au long de l'année scolaire, les élèves de la classe organisatrice se réunissent une heure par semaine avec leurs enseignantes de SVT et EPS pour préparer la journée Parcours du Cœur. Ils réalisent plusieurs tâches en travail de groupe, comme la rédaction de courriers pour inviter des personnels médicaux ou des intervenants d'associations sportives pour encadrer différents ateliers. Les élèves accueillent aussi des témoins, qui renforcent leurs connaissances sur certains thèmes, avec publications d'articles sur l'Espace Numérique de Travail du collège.



### Temps 2 : rencontres

La classe organise plusieurs rencontres, dont certaines pour tous les élèves de 5<sup>e</sup> :

- ✓ Typhaine, née avec une malformation cardiaque, et l'association dunkerquoise Ty'Cœur, qui aide les enfants dans cette situation.
- ✓ M<sup>me</sup> Boubet, diabétique depuis près de 30 ans.
- ✓ Dr. Simon Laurent, pneumologue au centre hospitalier de Boulogne-sur-Mer, sur les effets du tabagisme sur la santé.

### Temps 3 : organisation du Parcours du Cœur

- ✓ Réalisation d'une fresque sous le préau du collège en pluridisciplinarité EPS et Arts Plastiques.
- ✓ Décorations : arche de ballons, messages en Post-it rouges sur les fenêtres du collège réalisés avec l'aide du professeur de mathématiques.



### Temps 4 : activités

- ✓ Petit-déjeuner équilibré.
- ✓ Répartition des élèves en 8 groupes, pour participer à 8 ateliers.
- ✓ Un « Jeu de l'oie » est distribué à tous les élèves. Ils le présentent à chaque atelier. Des points sont attribués en fonction de leurs habitudes de vie et leur état de santé général. Le total de points indique le risque de développer une maladie cardio-vasculaire à l'âge adulte.
- ✓ Conférence du Dr Robert Lallemand, cardiologue au centre hospitalier de Boulogne-sur-Mer, sur les risques d'avoir une maladie cardio-vasculaire, les effets des jeux vidéo et de la sédentarité sur le cœur.
- ✓ Remise de récompenses à l'issue des activités : plus beau dessin (vote des personnels administratifs et des enseignants), QCM sur le tabac, questionnaire sur l'alimentation, course d'orientation, tombola.



Suite ▶



Collège  
**Jean Moulin** (suite)

### Temps 5 : ateliers

- ✓ Alimentation. Les élèves calculent leur Indice de Masse Corporelle à l'aide d'un pèse personne et d'un mètre. Ils doivent ensuite trouver les réponses à un questionnaire à l'aide de posters réalisés et affichés dans la salle.
- ✓ Dissection d'un cœur de porc.
- ✓ Tabac. Les élèves découvrent et comparent au microscope un poumon malade par le tabac et un poumon sain. Puis ils regardent un diaporama et répondent à un QCM.
- ✓ Course d'orientation avec des balises à trouver dans un parc. A chaque balise, une question de SVT rédigée en anglais, avec trois choix pour trouver la bonne réponse.
- ✓ Découverte du trampoline avec les éducateurs sportifs de l'Athlétic Club Le Portel.
- ✓ Cardiogoal, sport collectif aux cibles verticales, de hauteur et de points différents.
- ✓ Corps et effort. Mesure de la fréquence cardiaque au repos et après un effort (400 m).
- ✓ Crossfit. Exercices musculaires.



### Temps 6 : magazine Parcours du Cœur

Réalisation d'un magazine sur l'ensemble de la démarche du Parcours du Cœur au cours de l'année.



### CONTACTS

M<sup>me</sup> Keigler,  
professeur de SVT  
M<sup>me</sup> Dandre,  
professeur d'EPS



