

Les parcours du Cœur

Bonnes
idées...



Fédération Française
de Cardiologie

Lycées

Organisez un Parcours du Cœur dans votre Lycée !

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 durant une période de l'année scolaire.

La **mise en place** d'un projet Parcours du Cœur au lycée peut être un point de départ de projets plus généraux de prévention et d'éducation à la santé. Ils sensibilisent les élèves à des enjeux majeurs de santé publique. Il s'agit de leur donner les moyens de faire des choix éclairés en matière d'hygiène de vie.

Inspirez-vous de
quelques exemples
réussis !

Téléchargez
le Guide
pédagogique
des Parcours du
Cœur Scolaires sur
fedecardio.org



Lycée
Boucher de Perthes p. 4



Lycée
Jean Prouvé p. 6



Lycée
Jeanne d'Arc p. 8



Lycée
de l'Authie p. 10



Lycée
Beaupré p. 14



Lycée
Professionnel La Peupleraie p. 16



Lycée
Saint Yves - Sacré-Cœur La Salle ... p. 18



Lycée
Henri Martin p. 20

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.



Lycée Boucher de Perthes

○ FORMAT

- Une journée
- Organisation par une classe de première
- Services et Soins à la Personne pour 200 élèves du lycée général et du lycée professionnel. Trois classes de seconde, trois de première et deux de terminale.

○ ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Enseignants



ACTIVITÉS

Temps 1 : projet de santé d'une classe sur deux ans

Il inclut l'organisation du Parcours du Cœur.

Temps 2 : ateliers

Six ateliers organisés par une même classe de première bac pro.

- ✓ **Nutrition** : fabrication de ravitaillement sous la forme d'un en-cas et de jus de fruit frais.
- ✓ **Addictions** : tabac, alcool, drogue et impacts sur le corps.
- ✓ **Paramètres vitaux** : prise de tension et mesure de la fréquence cardiaque au repos et après un effort.
- ✓ **Gestes qui sauvent**
- ✓ **Pratique physique** : marche et course.
- ✓ **Quizz** pour mesurer les connaissances.



CONTACT

Delphine Langue,
enseignante





Lycée Jean Prouvé

FORMAT

- Une journée
- Toutes les classes de première

ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Infirmière et professeur d'EPS, avec toute l'équipe de enseignants

ACTIVITÉS

Echauffement dansant Ateliers

- ✓ **Nutrition** : estimer le nombre de morceaux de sucre que contient chaque repas de la journée, puis deviner des noms de fruits et légumes exotiques en y plaçant des étiquettes.
- ✓ **Addiction à l'alcool et au tabac**. Faire un parcours avec des lunettes qui reproduisent les effets de l'ivresse. Puis répondre à un questionnaire sur les effets du tabac et de l'alcool.



- ✓ **Frisbee**.
- ✓ **Course** : une dizaine de minutes. Près de 60 km ont été parcourus en additionnant les distances de chacun.
- ✓ **Gestes qui sauvent** : appeler, masser, défibriller.
- ✓ **Sports** : un slalom en 10 steps, 20 tours de pédales sur un vélo elliptique, 10 sauts avec une corde.
- ✓ **Zumba** : avec deux danseurs professionnels.



Goûter équilibré



CONTACTS

M^{me} Le Taro, infirmière
M^{me} Renoir, professeur d'EPS



Lycée Jeanne d'Arc

○ **FORMAT**

Un projet fédérateur dans une démarche de sensibilisation à l'importance de l'activité physique pour les élèves de primaire, du collège et de seconde, ainsi que leurs parents, initié par l'association de parents d'élèves.

Participants : 8 classes de primaire, 11 classes de collège, une classe de lycée. En partenariat avec l'école Saint Jean-Baptiste et le collège Villebois Mareuil

○ **ÉQUIPE ORGANISATRICE**

Associations de parents d'élèves et enseignants des différents établissements

ACTIVITÉS

Temps 1 : le Défi pas

Pratiquer un maximum d'activité physique chaque jour, pendant dix jours, avec ses enfants.

Avec un flyer remis aux parents
+ une grille pour compter les pas.



Temps 2 : activités

Partager un moment de vie collectif le temps d'une journée entre l'école, le collège et le lycée :

- ✓ Fonctionnement du cœur.
- ✓ Information sur les bons réflexes 0-5-60.
- ✓ Gestes qui sauvent.
- ✓ Triathlon : une course de relais, un lancer, un saut.
- ✓ Ateliers : tabagisme, diététique, prendre soin de son corps.
- ✓ Repas équilibré.



TOP DEPART: C'est parti

Vous MESURER vos PAS avec votre :

- Montre connectée
- application téléphone
 - Application GPS: Mes pas avec Google, Runastic...
 - application podomètre: Argus, Pacer, Smart Pedometer
- Podomètre
- enfin votre papier crayon

Kilomètres ou minutes en PAS							
nombres de PAS par famille pendant la semaine de DÉFI du 7 au 13 Avril 2018							
	Sam 7	Dim 8	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Parents							
Enfant							
Grand-mère							
Grand-père							
Total	0	0	0	0	0	0	0

1Km = 1400 pas environ

RDV sur les pages Facebook du collège et du lycée et le site de l'école.
<https://www.facebook.com/lyceejeannedarc>
<https://www.facebook.com/collegedevilleboismareuil>
<https://www.facebook.com/apep13030000>



CONTACT

Armelle Fardet,
présidente association de
parents d'élèves APEL du lycée



Lycée de l'Authie

FORMAT

- Un Parcours du Cœur intergénérationnel organisé dans la ville par les élèves de la section ST2S du lycée

ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Groupe d'élèves volontaires, professeurs d'EPS et de Sciences sanitaires et sociales

PUBLIC CONCERNÉ

- Élèves des cycles 2 et 3 des écoles des Tilleuls et Etienne Marchand
- Élèves du collège Jean Rostand ayant EPS le lundi
- Élèves du lycée ayant EPS le lundi
- Seniors de la commune de Doullens, qui participent aux activités proposées par le CCAS
- Membres de la cité scolaire du Val d'Authie
- Habitants de la commune de Doullens
- Plus de 600 participants au total



ACTIVITÉS

Temps 1 : enquête

- ✓ Recherches documentaires.
- ✓ Enquête auprès des jeunes et des seniors de la commune. Des questionnaires relatifs à l'hygiène de vie et la connaissance des gestes qui sauvent sont soumis aux primaires, aux collégiens et aux seniors.

Temps 2 : organisation et promotion de l'événement





Lycée de l'Authie (suite)

Temps 3 : événement

Ateliers de prévention

Ils sont conçus, organisés et tenus par des groupes d'élèves.

Diététique. Combien de morceaux de sucre dans un soda, un jus de fruits ? Quelles sont les grandes familles d'aliments ?

De quoi a-t-on le plus besoin ?

Compléter la pyramide des aliments.

Réduire sa consommation de sel.

Découvrir les herbes aromatiques et les épices.



Tabac. Organisé avec l'infirmier du lycée, en lien avec le service d'addictologie du centre hospitalier de Doullens. De quoi se compose une cigarette ? Les risques pour le cœur et la santé ? Comment arrêter de fumer ?

Gestion du stress. En lien avec une sophrologue.

Gestes qui sauvent. En lien avec les pompiers de Doullens.

Prévention des AVC. En lien avec les responsables prévention - santé de l'ARS Picardie.

Activité physique

Marche de 45 minutes avec prise de pouls après l'effort.



ET AUSSI...

Reportage photo et réalisation d'un site de présentation de l'ensemble de la démarche :
<https://spark.adobe.com/page/rA8yziOuxaLWY/>

CONTACTS

Isabelle Lefèvre, *professeur de STSS*
Luc Verghote, *professeur d'EPS*



Lycée Beaupré

FORMAT

- Deux jours, pour les 16 classes de seconde du lycée
- 400 participants

ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Enseignants
- Infirmières scolaires
- Restauration scolaire

ACTIVITÉS

Course d'orientation

18 balises à trouver, réparties sur l'ensemble des terrains de sport du lycée, avec des questions sur la santé cardio-vasculaire.

Un passage obligé par des stands :

- ✓ Alimentation, avec un quizz sur les bonnes habitudes.
- ✓ Tabac.
- ✓ Gestes qui sauvent et démonstration de défibrillateur.

Les élèves sont répartis par équipes de cinq. Un classement est effectué à l'issue de chaque session d'une demi-journée. Des lots sont attribués aux vainqueurs lors d'une remise des prix.



ET AUSSI...

Une exposition sur les maladies cardio-vasculaires au centre de documentation.



CONTACT

Guy Ternel,
professeur d'EPS





Lycée Professionnel La Peupleraie

○ FORMAT

- Une journée
- Pour 10 classes du lycée :
3 Prépa pro, Secondes
et Premières Bac Pro,
classes de CAP
- 220 participants

○ ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Enseignants et infirmières
scolaires

ACTIVITÉS

Ateliers activité physique

- ✓ **Run and bike.** Par équipe de trois ou quatre élèves sous forme de relais, effectuer le maximum de fois un parcours de 400 mètres avec un élève à vélo et le second en course à pied.
- ✓ **Disc golf.** Nécessite une activité cardiaque moins exigeante que les autres, tout en amenant les élèves à marcher de façon ludique.
- ✓ **Zumba.** Les professeurs d'EPS ont fait appel aux élèves licenciés à l'association sportive UNSS. Ils se sont occupés de l'installation du matériel (barrières, rubalise, réparation VTT), de la sécurité sur le parcours, de l'explication des activités et de la gestion du disc golf.



Ateliers hygiène de vie

Souffle. Information sur les méfaits du tabac, utilisation d'un testeur de monoxyde de carbone, exposition « Le tabac et si j'arrêtais ? ».

Gestes qui sauvent. Démonstration de réanimation cardio-pulmonaire et de l'utilisation d'un défibrillateur.

Nutrition. Jeu en relation avec les règles de l'équilibre alimentaire, réalisé par la SEGPA de Billy-Montigny. Boissons à base de fruits frais pour désaltérer les lycéens après les ateliers sportifs.



CONTACT

Aurélie Queva,
direction



Lycée Saint Yves - Sacré-Cœur La Salle

FORMAT

Une journée
Classe de 3^e Préparatoire à l'enseignement professionnel (PEP)

ÉQUIPE ORGANISATRICE

Professeurs de Français, d'EPS et de SVT, avec l'infirmière scolaire

ACTIVITÉS

Temps 1 : préparation

En SVT, les élèves travaillent les besoins et l'équilibre alimentaire, l'importance du petit-déjeuner, les conséquences d'une mauvaise alimentation et les désordres alimentaires. Ils abordent le tabac, le cœur et son fonctionnement.

En EPS, ils travaillent l'activité physique, le lien entre la fréquence cardiaque et l'activité physique pratiquée, la notion de sédentarité, l'importance de bouger.

En français, les affiches, le vocabulaire à partir du mot « cœur ».

Un travail est réalisé dans le cadre de la formation PSC1 au premiers secours.



Cool, j'adore ...



Pour avoir du peps, pour être performant, Au petit-déjeuner sois gourmand mais pas n'importe comment !



Bouge ton cœur pour être le meilleur



Si tu veux profiter de TA VIE, viens

Fumer...si je pouvais m'arrêter...

Pour que ta vie soit chouette, laisse ta cigarette !!!

Temps 2 : activités

- ✓ Petit-déjeuner équilibré avec l'intervention de la diététicienne du lycée.
- ✓ Réalisation d'une affiche en se mettant en scène, autour de la notion de bien-être, en lien avec « bouger, bien manger ».
- ✓ Déjeuner.
- ✓ Ateliers sportifs.
- ✓ Remise des diplômes et des récompenses.



Remise des diplômes



Atelier : faire une affiche en se mettant en scène.



CONTACT

Marylène Picard, enseignante



Lycée Henri Martin

FORMAT

- Une journée
- Les élèves de seconde, dans le cadre de l'accompagnement personnalisé transdisciplinaire EPS-SVT

ÉQUIPE ORGANISATRICE

- Professeurs d'EPS et de SVT



ACTIVITÉS

Temps 1 : préparation

Les élèves préparent 4 ateliers de sensibilisation.

Temps 2 : activités

4 ateliers le matin :

- ✓ Alimentation.
- ✓ Tabac.
- ✓ Gestes qui sauvent.
- ✓ Activité physique, test d'effort et relaxation.

L'après-midi : course ou marche, 5 ou 10 km, dans un parc de la ville.

Temps 3 : compte-rendu

Réalisé sous forme digitale pour chaque atelier, il peut être diffusé.



CONTACT

Marie-Laure Schultz,
enseignante

