



Le collège Jean Moulin, Le Portel présente

Les Parcours du Coeur Edition 2017

La préparation

Les coulisses de toutes nos séances de préparation de la journée de sensibilisation

Nos Rencontres

Articles et photos de tous nos entretiens réalisés dans le cadre des Parcours du coeur

La journée du 11 mai

Les photos des élèves et de tous les participants à notre journée de sensibilisation au collège

Présentation

Nous sommes 20 élèves de 5e, au collège Jean Moulin, à Le Portel, dans les Hauts de France. Notre classe de 5e Wagner a été choisie pour réaliser un projet de sensibilisation de nos camarades de 5e.

De septembre à mai 2017, nous avons donc eu la mission de préparer et d'organiser une journée des Parcours du Coeur dans notre collège, avec l'aide de nos enseignants.

Ci-contre nous voici le jour où nous avons organisé notre journée des Parcours du Coeur, le 11 mai 2017.

Ci-dessous, notre banderole accrochée devant notre collège Jean Moulin à Le Portel.





La préparation



Les séances du jeudi

Depuis le mois de septembre, nous nous retrouvons tous, de 13h à 14h tous les jeudis avec un professeur d'EPS et de SVT pour préparer la grande journée de sensibilisation

Séance de travail dans une des salles pupitre du collège, chacun à sa tâche.



Les EPI

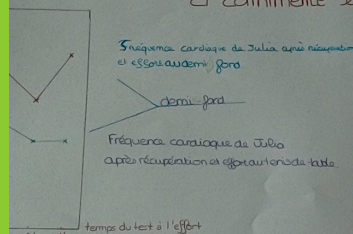
Au cours de l'année, nous avons également réalisé une étude de l'état de forme des élèves du collège lors d'une semaine interdisciplinaire.

Nous avons fait des mesures de fréquences cardiaques et des calculs d'indices mathématiques qui ont ensuite été présenté sous forme de divers graphiques.

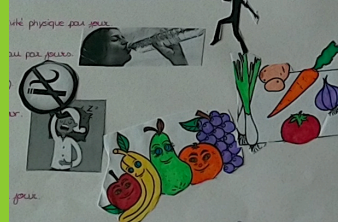
En interprétant nos résultats nous avons vu ce qu'il était nécessaire de faire pour améliorer l'état de forme des élèves du collège.

Exemple d'affiche réalisée lors de cet EPI qui résume les mesures, les calculs et les explications sur l'état de forme des élèves

Quel est l'état de forme des élèves de 5^e du collège Jean Joubert
Et comment l'améliorer ?



7 CONSEILS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ



comparer filles et garçons mais le test

strict donc on compare seulement

de 5^{ème} (Wagner et Berlioz)



Durant le test d'EPS, comme je n'ai pas couru, au départ j'allais vite, mais au moment j'en avais marre donc j'ai arrêté de courir (j'ai couru beaucoup plus vite ce qui explique la baisse) à la fin j'ai couru beaucoup plus vite ce qui explique l'augmentation du graphique.

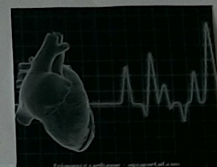
La fréquence cardiaque :

La fréquence cardiaque définit le nombre de battements du cœur par minute.

Comment faire pour prendre la fréquence cardiaque ?

Cela consiste à appuyer avec son ou plusieurs doigts à travers la peau sur une artère.

Il faut compter le nombre de battements de l'artère dans un intervalle de temps déterminé par la contraction du cœur.





Premier entretien: le coach Eric GiRARD

Eric Girard l'entraîneur de l' ESSM (équipe de basket du Portel) est venu nous voir dans le cadre de la préparation des Parcours du Coeur.

Il est venu nous dire ce qu'il s'est passé quand il a eu le «cancer du fumeur», alors qu'il ne fumait pas.

Aujourd'hui, pour respirer, il a un filtre (implant phonatoire) dans la gorge et doit appuyer sur un bouton pour pouvoir parler.

Eric Girard dans la salle de notre CDI, entouré par notre classe

L'implant phonatoire est positionné entre la trachée et l'oesophage qui permet de rétablir le courant d'air expiratoire entre les poumons et la cavité buccale après l'ablation du larynx.

Aujourd'hui, il peut faire du sport, mais il ne peut pas aller sous l'eau.

Il ne se sent pas handicapé car il peut tout faire et continuer sa passion, entraîner l' ESSM.

Son histoire nous a marqué et est une vraie leçon de vie.





Deuxième entretien

Lundi 27 Mars 2017, nous avons eu l'opportunité d'accueillir Monsieur Pirson. Voici son histoire...

Il y a quelques années: M.Pirson est un homme de 45 ans qui vit correctement, fume 10 cigarettes par jour et travaille normalement. Mais un jour qu'il travaillait, il eut des vertiges et commença à avoir des douleurs dans le haut du corps. Il ressentit un gros point à la poitrine, son bras gauche était paralysé et il avait une horrible douleur qui remontait jusqu'à la mâchoire. C'était un **infarctus!**

Après plusieurs mois à l'hôpital où son état se dégradait fortement son cardiologue lui proposa une greffe de cœur. L'opération dura 14h. Il se réveilla avec un nouveau cœur, âgé de 25 ans. Une nouvelle vie commençait pour lui.

Aujourd'hui : M. Pirson est un homme qui a suivi un traitement médical et un traitement médicamenteux. Il a insisté sur l'**importance du don d'organes** pour sauver des vies et sur l'importance d'en parler.

Troisième entretien

Ce lundi 27 mars, nous avons aussi pris connaissance de l'histoire d'une personne atteinte de surpoids.

Cette mère d'élève a pris la décision de se faire opérer dans l'intention de subir une sleeve (fait de se faire enlever une partie de l'estomac) afin de réduire son appétit (manger de petites quantités) et donc de perdre du poids.

Sa décision était motivée par ses problèmes de respiration, sachant qu'elle avait déjà tenté de nombreux régimes sans succès durable.

Suite à son opération, elle a perdu 16 kg en 2 mois. Aujourd'hui, elle se sent déjà plus en forme et mieux dans sa peau.

Nous avons également parlé des dangers liés à une alimentation excessive et trop riche.

Manquer équilibré est l'un des facteurs majeurs pour préserver la bonne santé de notre organisme.



Quatrième entretien

Ce jeudi 27 avril, M. Henocq, ancien professeur d'EPS, est venu nous parler d'une maladie qui le touche : le diabète. Il est atteint d'un diabète de type 2. Ce type de diabète est surtout lié à une mauvaise alimentation (trop sucré, trop gras...) au fil des années.

Le diabète est une maladie dans laquelle la glycémie (=quantité de glucose dans le sang) est plus élevée que la normale (supérieur à 1,20g/L).

De nombreux organes peuvent être touchés lorsqu'on est diabétique : les reins, le foie, les yeux...

M. Hénocq

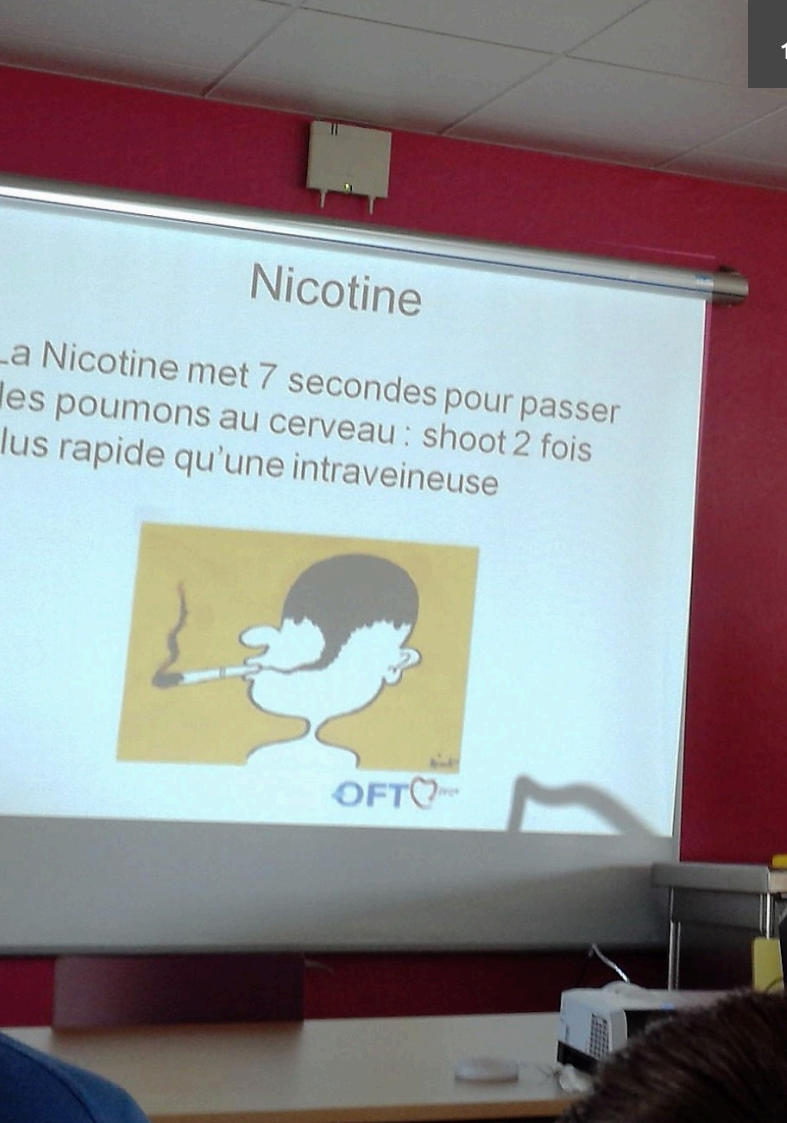
Comme traitement, M. Hénocq s'injecte au moins 5 seringues d'insuline par jour pour diminuer la quantité de sucre dans son sang.

Mise à part cette attention sur son alimentation et ses injections d'insuline, il peut vivre normalement.

Pour éviter le diabète de type 2, il est important de manger équilibré, en vérifiant les quantités de sucres (même cachés) dans nos aliments.

M. Hénocq nous a conseillé de manger plus de légumes car dans les fruits il y a naturellement beaucoup de sucre.





CINQUIEME ENTRETIEN

Le Doteur LUBRET, cardiologue au CHU de Boulogne sur Mer.

Il est venu nous rencontrer, nous, ainsi que tous nos camarades de 5e du collège.

Il est venu nous présenter les effets du tabagisme sur notre organisme, en préparation à la journée des Parcours du Coeur.

Les effets du tabagisme peuvent être **directs** lorsqu'on fume (poumons, coeur, fécondité, apparence physique (visage, dent, mains, peau), attitude...).

Les effets sont aussi **indirects** car les personnes qui vivent avec des fumeurs peuvent aussi être touchés par des problèmes de santé, bien qu'ils ne fument pas directement.

Nous avons pu nous rendre compte que beaucoup d'élèves vivent avec des fumeurs près d'eux au quotidien.





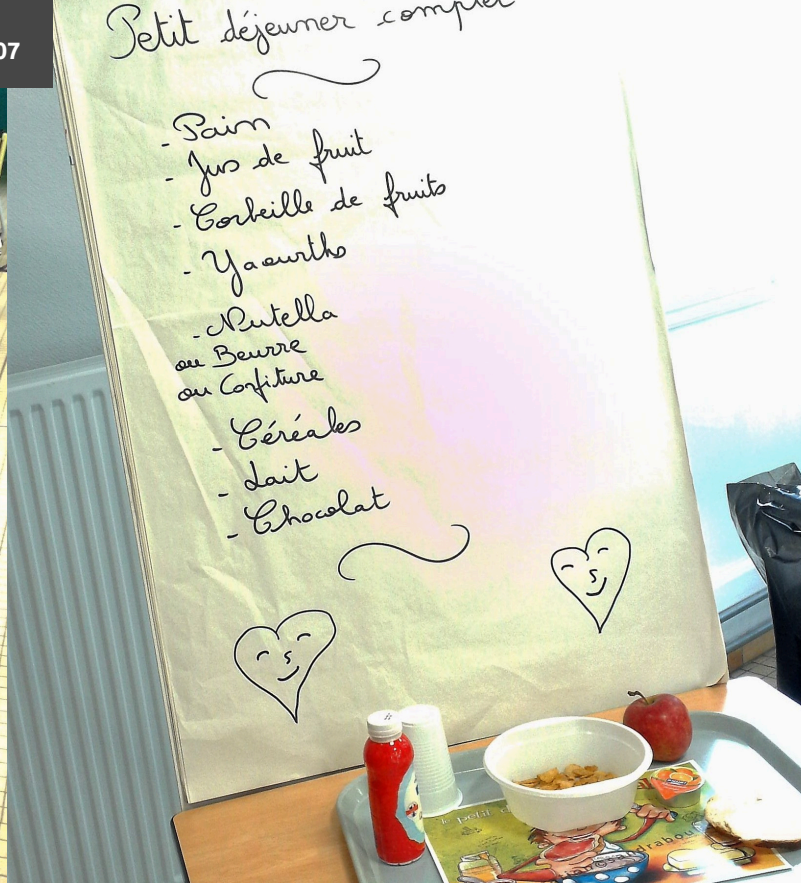
La journée du 11 mai

Ci-dessus, l'entrée vers le réfectoire, lieu de rendez vous de ce début de journée, qui nous met déjà dans l'ambiance des Parcours du Coeur.



AVANT DE COMMENCER

Avant même que la journée ne commence, tous les élèves se sont rendus au réfectoire du collège, où leur était offert un bon petit déjeuner.



UN BON PETIT DEJEUNER !

Pour être prêt à affronter tous les ateliers que nous avons préparé, il faut prendre le maximum d'énergie (jus de fruits, glucides, produits laitiers...)



ATELIER 1 :

Dans le parc au-dessus du collège, nous avons préparé un parcours parsemé de questions en lien avec la santé.



COURSE D'ORIENTATION

Pour varier les plaisirs, nous avons ajouté une difficulté supplémentaire pour les élèves bilangues: des questions en anglais.....



ATELIER 2 : TRAMPOLINE

Le club de Trampoline du Portel est venu nous faire des démonstrations de trampoline. Nous avons aussi goûté au plaisir de sauter en l'air!



ATELIER 3 : REACTION A EFFORT

Après un parcours concocté par nos soins, les élèves ont mesuré leur pouls au repos et à l'effort. Grâce à un calcul, ils ont pu voir s'ils étaient sportif ou non.



ATELIER 4 CARDIOGOAL

Sport inventé par M. Vampouille, le cardiogoal est un sport qui mélange plusieurs disciplines. Son inventeur est d'ailleurs venu nous faire pratiquer.



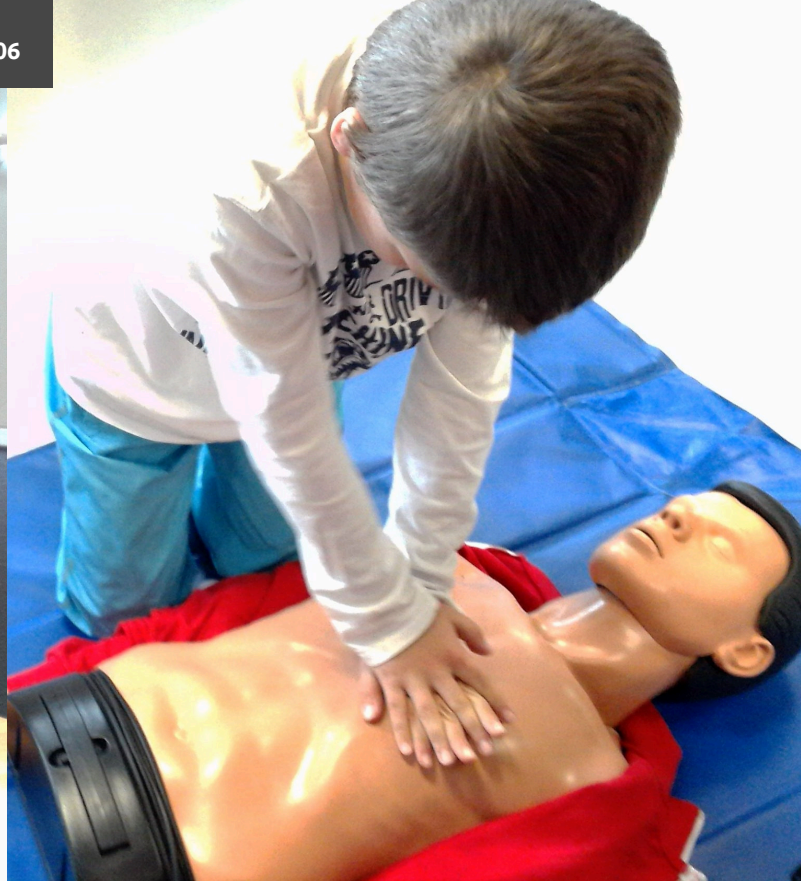
ATELIER 4 CARDIOGOAL

Les 3 cerceaux de différentes couleurs permettent de marquer plus ou moins de points.



ATELIER 5 : TABAC

Dans cet atelier, **Mattéo** a présenté les effets du tabac sur le corps humain (poumon, respiration et effort) puis les élèves ont répondu à des questions.



ATELIER 6 : SECOURISME

Avec l'aide d'élèves diplômés du PSC1, M. Monchy (EPS) a fait s'exercer les élèves sur les gestes qui sauvent.



ATELIER 6 : SECOURISME

Exemple : la mise en position latérale de sécurité (PLS)



ATELIER 6 : SECOURISME

Vérification si la personne respire et est consciente ou non.



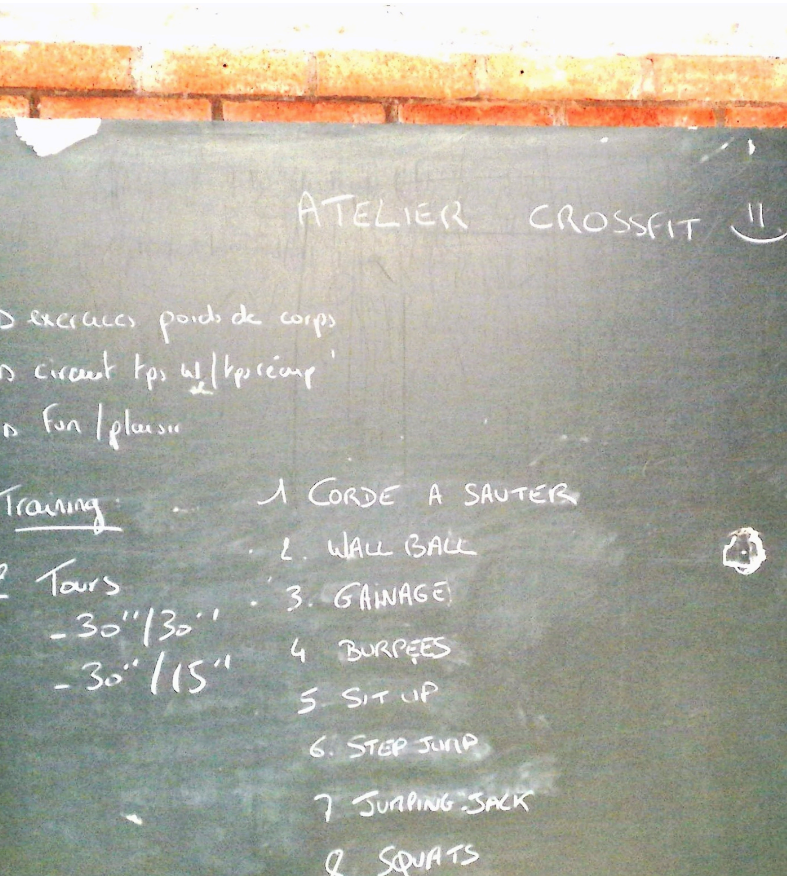
ATELIER 7 : ALIMENTATION

Dans cet atelier, les élèves travaillaient sur un logiciel qui permettait de savoir si le repas proposé en exemple était équilibré ou non.



ATELIER 7 : ALIMENTATION

En tant qu'organiseurs, les élèves de notre classe étaient là pour aider les camarades en difficultés lors des différents ateliers.



ATELIER 8 : CROSS FIT

Le programme de cet atelier de cross fit concocté par M. MUSELET, notre assistant d'éducation et en co-animation avec deux d'entre nous.



ATELIER 8 : CROSS FIT

Et 1 et 2! Et 1 et 2!
 C'est l'atelier le plus physique. Dur dur....



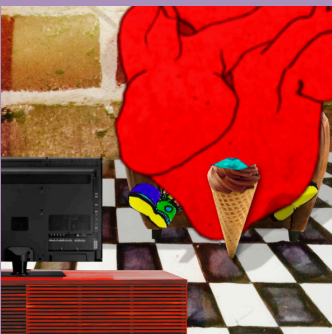
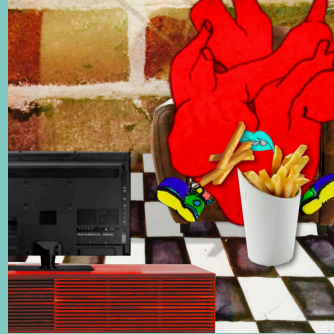
FIL ROUGE

Avec l'aide de notre professeur d'arts plastiques nous avons créé différentes scènes de la vie quotidienne en lien avec l'alimentation, le sport ou le tabagisme.



FIL ROUGE

Ici par exemple, l'histoire d'un coeur qui se goinfre de différents aliments (pizza, burger, frites, glaces) et qui gonfle de plus en plus jusqu'à exploser.





Fin de la Journée:

Après avoir participé à tous les ateliers prévus cette journée, les élèves méritent un peu de repos et quelques récompenses.



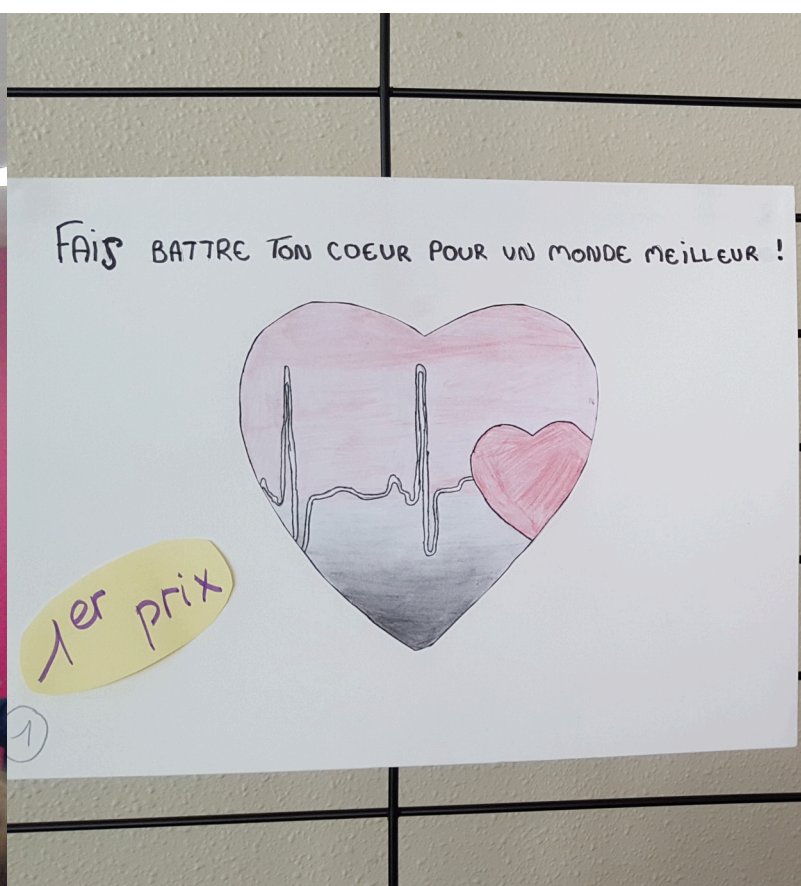
Conférence du Dr LALLEMANT

Tout d'abord, le cardiologue du CHU de Boulogne, le Dr Lallemand est venu faire une petite conférence devant élèves et adultes pour résumer la journée.



Remise de récompenses

Pour finir en beauté, dans divers ateliers, les élèves ont été classés et ont donc gagné différentes récompenses pour féliciter leur engagement.



Remise de récompenses

Parmi ces récompenses, un concours de dessin était organisé et tout le personnel du collège a voté avant cette journée pour son dessin préféré.

