

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## LILLE

### Partenariats:

USEP-Education Nationale  
Fédération Française de Cardiologie  
Direction des Sports / Ville de Lille

# PARCOURS DU CŒUR 2019

- 2 temps forts:

Les Parcours du Cœur scolaire:

Vendredi 5 Avril (9H-16H)

*Halle de Glisse*

Les jours du sport scolaire :

Lundi 17 au Vendredi 21 Juin (9H-15H30)

*Piscine M.Dormoy, Parc de la Citadelle*

# PARCOURS DU CŒUR 2019

**A-OBJECTIFS GENERAUX**

**B-RETOUR SUR LES EDITIONS LILLOISES PRECEDENTES**

**C-PROJET 2019**

**D-CONSTRUCTION DES ATELIERS**

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## A- Objectifs généraux:

### **Fédération Française de Cardiologie:**

Les parcours du cœur sont la plus grande opération de prévention santé organisée en France. Ils ont pour but de faire reculer les maladies cardio-vasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines afin d'éviter les comportements à risque.

Sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, ils mobilisent chaque année, au printemps, plusieurs centaines d'agglomérations, de villes et de communes dans tous le pays.

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## A- Objectifs généraux:

### **Education Nationale:**

Parmi les 5 grandes compétences EPS travaillées :

- Apprendre à entretenir sa santé par une pratique physique régulière
- S'approprier par la pratique physique des méthodes et des outils

Ces compétences générales se développent au sein des champs d'apprentissages dont la production de performance optimale et mesurable à une échéance donnée

### **USEP:**

Former l'enfant à la responsabilité , au civisme et à l'autonomie par la pratique des APS

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## A- Objectifs généraux:

### **Ville de Lille:**

Faire de la pratique sportive un véritable droit pour chaque enfant, réduisant ainsi les inégalités d'accès au sport et favorisant le sport pour tous.

Proposer une offre d'APS de qualité et adaptée au développement de l'enfant, dès la petite enfance et en coordination pédagogique avec l'Education Nationale.

Mettre en cohérence l'ensemble des dispositifs sportifs sur tous les temps de l'enfant, en orientant l'action municipale vers un parcours sportif de l'enfant réfléchi et pragmatique, intégré lisiblement dans le Projet Educatif Global et établi en concertation avec les associations sportives.

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## B- Retour sur les éditions Lilloises précédentes :

**2016: 1<sup>ère</sup> édition - une demi-journée dédiée aux Parcours du Coeur**

| Infos/ Evénement                       | Parcours du cœur  |
|--|---|
| Dates                                  | Samedi 14 Mai<br>(9H15-11H40)                                 |
| Lieu                                   | Complexe Sportif Gagarine<br>Bois Blancs                      |
| Nombres de classes                     | 8   |
| Nombres d'élèves                       | 197   |
| Contenus pédagogiques<br>(par classe ) | 2 activités athlétiques de 30'<br>+<br>3 atelier santé de 20' |

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## B- Retour sur les éditions Lilloises précédentes :

**2017: 2<sup>ème</sup> édition - une demi-journée dédiée aux parcours du cœur + intégration d'ateliers santé aux jours du sport scolaire**

| Infos/ Evénements                      | Parcours du cœur  | Jours du Sport Scolaire   |
|--|---|---|
| Dates                                  | Samedi 1 <sup>er</sup> Avril<br>(9H15-11H40)                  | Lundi 12 au vendredi 16 Juin<br>(9H30-15H30)                          |
| Lieux                                  | Halle de Glisse – Lille Sud                                   | Gagarine (Bois Blancs) –<br>Piscine M.Dormoy                          |
| Nombres de classes                     | 12  | 40  |
| Nombre d'élèves                        | 288   | 946   |
| Contenus pédagogiques<br>(par classe ) | 2 activités athlétiques de 40'<br>+<br>1 atelier santé de 40' | 5 activités de pleine nature de<br>40'<br>+<br>1 atelier santé de 40' |

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## B- Retour sur les éditions Lilloises précédentes :

**2018: 3<sup>ème</sup> édition – Format identique à 2017**

| Infos/ Evénements                      | Parcours du cœur  | Jours du Sport Scolaire   |
|--|---|---|
| Dates                                  | 30 et 31 mars 2018  | 1 au 15 Juin 2018   |
| Lieux                                  | Halle de Glisse – Lille Sud                                   | Gagarine (Bois Blancs) –<br>Parc de la Citadelle                      |
| Nombres de classes                     | 12  | 40  |
| Nombre d'élèves                        | 276   | 965   |
| Contenus pédagogiques<br>(par classe ) | 2 activités athlétiques de 40'<br>+<br>1 atelier santé de 40' | 5 activités de pleine nature de<br>40'<br>+<br>1 atelier santé de 40' |

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## C- Projet 2019

Passage d'une demi-journée à une journée complète + jours du sport scolaire

| Infos/ Evénements                      | Parcours du cœur   | Jours du Sport Scolaire  |
|--|--|--|
| Dates                                  | Vendredi 5 Avril (9H-16H)                                      | Lundi 17 au Vendredi 21 Juin (9H-15H30)                                |
| Lieux                                  | Halle de Glisse<br>–<br>Lille Sud                              | Gagarine (Bois Blancs)<br>–<br>Parc de la Citadelle                    |
| Nombres de classes                     | 24   | 40   |
| Nombre d'élèves                        | 600  | 1000   |
| Contenus pédagogiques<br>(par classe ) | 2 activités athlétiques de 40'<br>+<br>2 ateliers santé de 20' | 5 activités de pleine nature de<br>40'<br>+<br>2 ateliers santé de 20' |

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## C- Projet 2019

### Course aux bouchons

**Temps :**

40 minutes

**Temps effectif:**

Parties de de 4'

**Objectifs :**

L'équipe doit s'organiser en amont, en fonction des compétences de chacun, pour se répartir les déplacements, et permettre à chacun d'apporter une contribution efficace.

**Compétence(s) visée(s):**

S'engager lucidement dans l'activité

**Organisation:**

12 équipes au départ (3 équipes par classe). Chaque équipe dispose d'une caisse pour y déposer ses bouchons..

**Consignes:**

Tous les joueurs de l'équipe partent prendre un bouchon dans un cerceau de leur colonne puis le rapportent dans leur caisse-départ avant de repartir chercher un nouveau bouchon.

Le jeu s'arrête au bout de 4'.

**Critère de réussite:**

Les bouchons de la caisse la plus éloignée valent 2 points. Ils auront une couleur spécifique.

On compte les bouchons qui sont dans les caisses. L'équipe qui a le plus de points gagne (prise en compte du nombre d'élèves).

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## C- Projet 2019

### Course contrat

**Temps :**

40 minutes

**Temps effectif:**

12' en trois départs différés

**Objectifs :**

Chaque coureur choisit une durée de course à réaliser sans arrêt et sans marcher (6'; 9' ou 12'). Ce choix est basé sur un travail préalable permettant de connaître son allure d'aisance et de travailler sur la durée de course.

**Compétence(s) visée(s):**

Connaître son corps par des sensations de bien être et/ou de fatigabilité.  
S'engager dans un projet de course longue.

**Organisation:**

3 groupes de coureurs constitués selon le contrat choisi. Un tour de reconnaissance du parcours en marchant. Départ du groupe ayant choisi le contrat 12', puis trois minutes plus tard départ du groupe ayant choisi le contrat 9' et enfin, trois minutes plus tard, départ du groupe ayant choisi le contrat 6'.

**Consignes:**

Ce n'est pas une course. Il s'agit d'un contrat avec soi-même ou le but est de courir à la vitesse que l'on veut pendant le temps choisi sans s'arrêter et sans marcher.

**Critère de réussite:**

Ne pas s'être arrêté ou avoir marcher pendant le temps de course choisi.

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## C- Projet 2019

### **Ateliers santé:**

8 ateliers à construire par les étudiants de l'IFSI accueillant chacun une ½ classe.

### **Format:**

-20 minutes d'activités pour 10 à 16 élèves

-2 étudiants par atelier

-Se répartir un thème par atelier

-8 thèmes sélectionnés: Alimentation, sommeil, hygiène buccale, addiction aux écrans, gestes qui sauvent (3 thèmes: connaissance générale, PLS, blessures), bienfaits de la pratique sportive

# PARCOURS DU CŒUR 2019

## D-CONSTRUCTION DES ATELIERS

Référents:

Thème:

Objectifs:

Compétences (savoir ou savoir faire) visées:

But de l'atelier:

Règles ou consignes:

Porter l'attention sur:

Critères de réussites:

Timing:

Message de prévention visé :