

LES PARCOURS DU

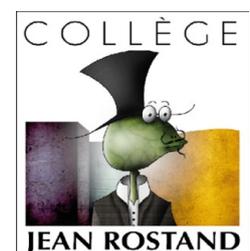
Coeur



organisés par les 3^e Gandhi



Jeudi 19 et Vendredi 20 Juin 2022



Sommaire

I - Présentation du projet

II - Présentation des deux journées

III- La marche

IV - Les sports

V - Les stands

VI - La demi pension

VII - Mise en place

VIII - Formation des élèves

IX - Conclusion

LES
PARCOURS
DU

Cœur



I - Présentation du projet

Au collège Jean Rostand du Cateau, ce sont des élèves qui sont les organisateurs des Parcours du Coeur.

Pour la 5^e année, les élèves de la classe dont je suis professeure principale ont été formés tout au long de l'année pour acquérir des connaissances et des compétences qui leur ont permis lors de 2 journées complètes de transmettre leurs connaissances aux autres élèves du collège.

C'est une classe de 20 élèves (les 3^e Gandhi) , qui , entourés de leurs professeurs ont pu, pendant ces 2 jours, accueillir, renseigner et sensibiliser tous les élèves de 4^e et de 3^e du collège, soit, en tout, 380 élèves.

Toute l'année, les élèves acquièrent des connaissances sur la santé et l'hygiène de vie qui sont intégrées dans leurs programmes disciplinaires.

Pour la mise en place de l'événement, ils disposent aussi d'heures de tutorat dans leurs emplois du temps.

Le travail effectué toute l'année au cours de ce projet est regroupé sous l'intitulé ABYSS qui est un acronyme définissant ainsi le projet de classe. Sa finalité est bien d'organiser Les Parcours du Coeur pour Informer, Transmettre et Sensibiliser un maximum d'élèves à la santé dans le cadre du Parcours Santé obligatoire dans les établissements scolaires.

Cette classe de 3^e Gandhi est ainsi surnommée la 3^e **ABYSS**

Alimentation **B**ien Etre **Y**oga **S**port **S**anté

A partir de cet acronyme, les élèves réalisent, dans le cadre des Arts Plastiques, un logo. Celui-ci sera floqué sur des T-shirts portés par les élèves le jour des Parcours du Coeur à côté des logos des années précédentes.



Les élèves proposent des logos puis devront se mettre d'accord sur celui qu'ils garderont. Ils développent ainsi leur esprit critique et apprennent à faire des concessions.

II - Présentation des 2 journées

Jeudi 19 Mai

Journée 3è

4 classes sont accueillies le matin
4 classes sont accueillies l'après midi

Vendredi 20 Mai

Journée 4è

4 classes sont accueillies le matin
4 classes sont accueillies l'après midi

3 temps forts viennent rythmer chaque demi journée. Tous les élèves vont vivre ces 3 temps forts.

Accueil en salle polyvalente : Présentation de la Fédération Française de Cardiologie , sensibilisation aux problèmes de santé,



1 : la marche

Un parcours de 3,800 kms ,
jalonné par des questions
en rapport avec la santé.

2 : la pratique de sports

VTT
Tir à l'Arc
Marche Nordique

3 : la visite des stands

7 stands interactifs et informatifs
Sont tenus par les 3è Gandhi

Retour en salle polyvalente en fin de demi journée pour un rapide « debriefing » et un questionnaire de satisfaction.

III - La Marche

Les élèves sont emmenés « à travers champs » sur un parcours de 3, 800 kms jalonnés de questions sur la santé. Ils sont encadrés par des élèves de 3^e Gandhi mais aussi d'anciens élèves qui ont été acteurs du projet l'année passée et qui ont souhaité revenir pour aider ! **Merci à Lorenzo et Sarah pour leur précieuse aide !**



Quelques recommandations avant le départ et surtout, une réflexion sur l'importance de bouger, de marcher, cette activité restant la plus simple à mettre en place pour chacun de nous.



IV - Les Sports

Pendant environ une heure, les élèves vont pouvoir pratiquer tour à tour, du VTT, de la marche nordique et du tir à l'arc.



V - Les Stands informatifs

Les élèves restent une heure sur le site stands. Ils changent de stand toutes les 8 minutes.

Abyss Quizz ! Sauras tu buzzer assez fort pour donner la réponse aux questions suivantes ?

Le sucre, c'est mimi mais pas gentil !

Bien se brosser les dents
Classer des boissons de la + à la – sucrée
Observer le développement d'une carie

**Mangez ainement !
Vivez plus longtemps !**
Reconstitue une pyramide alimentaire

Attention les yeux ! Voilà la lumière bleue !

Expériences autour de la lumière bleue,
Connaissance de l'oeil, sa connexion au cerveau
Addiction aux écrans

**N'aie pas peur de t'exprimer
Tu ne seras pas jugé(e) !** Echange autour des émotions,
savoir les apprivoiser , les comprendre

**Une meilleure hygiène de vie
pour une année réussie ! !** Résultats de sondages effectués
par les élèves dans le cadre d'une séquence en anglais

**Des gestes bien appris
peuvent sauver des vies !**
Initiation aux gestes des 1^{ers} secours

Cette année, un stand sur la santé mentale a été travaillé avec l'aide de membres de centres de prévention tels que le CSAPA de Cambrai, la Bouée. Merci à Florine et sa collègue, Isabelle et Florentin.

Merci également à notre parent d'élève , pompier professionnel venu en renfort sur le stand secourisme.

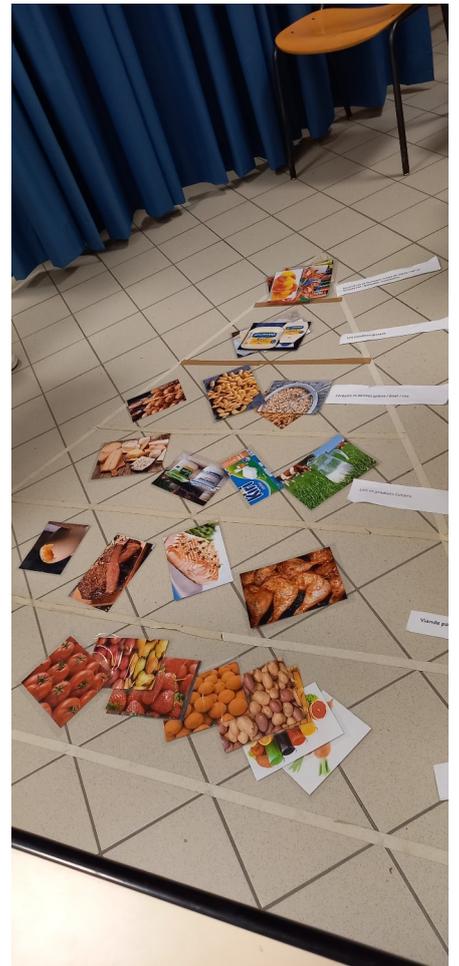
Abyss Quizz



Le sucre, c'est mimi mais pas gentil !



Mangez sainement ! Vivez plus longtemps !



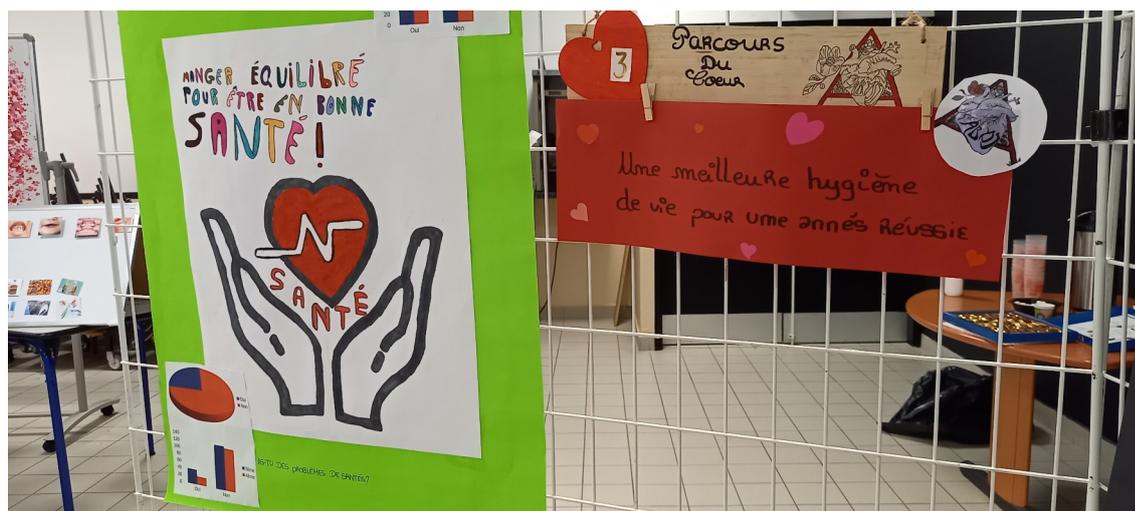
Attention les yeux ! Voilà la lumière bleue !



N'aie pas peur de t'exprimer Tu ne seras pas jugé(e)



Une meilleure hygiène de vie pour une année réussie !



Des gestes bien appris peuvent sauver des vies !



VI - La demi pension

Les élèves ont mené un travail de réflexion sur l'équilibre alimentaire. Ainsi, cette année, ils ont eu à coeur d'harmoniser les conseils donnés avec le menu de la cantine. En collaboration avec notre chef cuisinier, ils ont élaboré 2 menus servis le jeudi et le vendredi.

Jeudi

Crudités

Escalope de poulet

Pommes de terre

Haricots verts

Gouda

Yaourt bio local

Vendredi

Crudités

Saumon

Riz

Épinard

Comté

Fraises (producteur local)

De plus, ils ont participé à la confection de pain bio et de pâtes de fruit qui ont été très appréciés par l'ensemble des demi pensionnaires. Une bonne santé, c'est aussi se faire plaisir.



VII - La mise en place

Etape 1 : Prévenir tous les élèves concernés.

Ce sont les élèves de la 3è ABYSS qui ont donc consulté tous les emplois du temps des 3è et des 4è de l'établissement afin de décider quand est ce que les classes participeraient aux Parcours du Cœur . Je leur laisse les logiciels dont ils ont besoin. Ils acquièrent ainsi **sens des responsabilités** et **autonomie** pour mener le projet à bien. Pour que les élèves « visiteurs » bénéficient de tout ce que nous leur préparons, 4 heures sont indispensables. Les journées sont donc organisées en 2 demi journées. Une centaine d'élèves ont été accueillis le matin et autant l'après midi.

Les élèves organisateurs ont essayé de respecter les emplois du temps des élèves en plaçant les Parcours du Cœur sur la demi journée où les classes avaient EPS . (si possible...)

Une fois que le créneau avait été décidé pour chaque classe, il fallait faire passer l'information.

Etape 2 : Informer les classes de leur participation aux Parcours du Cœur.

Pour cela, il a fallu tout un travail en amont de mes élèves pour déterminer à quel moment ils pouvaient passer dans les classes pour informer les élèves de leur demi journée de participation aux Parcours du Cœur.

Ils ont dû informé mes collègues qu'ils interviendraient pendant leurs cours pour présenter les Parcours du Cœur. Ils ont pu ainsi être évalués sur leur **prise de parole face à un groupe**. (C'est une compétence que l'on doit valider maintenant puisqu'elle apparaît dans les items du socle commun, nécessaire à la validation du brevet.)

Lors de leur passage dans les classes, mes élèves ont donc pu présenter ce qu'étaient les **Parcours du Cœur**, la **Fédération Française de Cardiologie**, comment cela allait se dérouler et surtout, ce que cela pouvait leur apporter et ainsi, répondre à toutes leurs questions.

Etape 3 : Préparer l'événement.

Le mercredi 18 Mai, quelques volontaires sont restés pour installer notre événement. en salle polyvalente : mettre en place les 7 stands.

Sept stands ont été installés pour l'événement. Les élèves restaient dans cette zone pendant une heure et passaient 8 minutes par stand . Un signal leur indiquait le changement de stand. Le fait de n'accueillir qu'une trentaine d'élèves sur la zone stand nous permettait de gérer de très petits groupes (4 à 5 élèves par stand) et donc de mieux communiquer avec eux, d'instaurer un réel dialogue et de réellement capter leur attention et leur intérêt.

VIII – La formation des élèves.

Les heures de tutorat accordées par mon chef d'établissement, Monsieur Michel Lecerf, me permettent d'accueillir des intervenants extérieurs à la classe. Les infirmiers « ouvrent » le projet en rencontrant mes élèves et en les faisant réfléchir sur la santé en général. Ils appuient ces échanges de discours et documents qui viennent enrichir, surprendre, questionner mes élèves.

Un professeur d'atelier cuisine de la SEGPA intervient également pour compléter les connaissances de mes élèves.

Tout adulte de l'établissement est le bienvenu pour apporter sa pierre à l'édifice. C'est pourquoi, cette année des AESH ainsi que les documentalistes ont participé à la préparation de ces Parcours du Coeur .

Le reste des connaissances apportées aux élèves a lieu pendant les temps de cours.

Par exemple, cette année une séquence complète en anglais a été exploitée sur l'alimentation et le sport donnant lieu à une tâche finale sous forme de questionnaires auxquels tous les élèves de 3^e et 4^e ont dû répondre, retrouvant ainsi le résultat de leurs sondages le jour des Parcours du Coeur .

En français, ils ont cherché des informations sur le site de la Fédération Française de Cardiologie pour créer les questions du quiz.

Un travail commun en SVT et Sc Physiques a été établi pour l'étude de ce qu'est la lumière bleue et ses effets sur le cerveau.

En mathématiques, les résultats des questionnaires ont été exploités sous forme de graphiques.

En Technologie, les élèves ont réalisé des badges offerts à l'ensemble des participants.

En arts Plastiques, le logo a été dessiné.

Les parcours du Coeur au collège Jean Rostand, C'est un vrai et grand projet interdisciplinaire qui, au-delà de donner des conseils, d'avertir et de prévenir, développe chez mes élèves des compétences de communication, d'autonomie et leur apprend le sens des responsabilités et de l'engagement.

IX - CONCLUSION

L'idée de ces Parcours du Cœur, c'est d'essayer de transmettre aux élèves de « bons gestes » qui contribuent à une meilleure hygiène de vie afin de les garder en bonne santé.

Plusieurs messages leur ont été délivrés ce jour-là :

Trouvez le sport qui vous plaît et pratiquez le au moins une fois par semaine !

Prenez du temps pour vous....loin des écrans ! Détendez vous ! Respirez !

Les parcours du Coeur au collège Jean Rostand, C'est un vrai et grand projet interdisciplinaire qui, au-delà de donner des conseils, d'avertir et de prévenir, développe chez mes élèves des compétences de **communication**, **d'autonomie** et leur apprend. **le sens des responsabilités et de l'engagement.**

J' aimerais remercier mon chef d'établissement , Monsieur Michel Lecerf, son Adjoint , Monsieur Jérôme Husson ainsi que le gestionnaire, Monsieur Christophe Terrier pour leur soutien et leur large contribution dans la réussite de cette action.

Merci également à vous pour nous permettre cette transmission. Merci aux supports que vous nous offrez pour animer notre action.

