

Un premier parcours du cœur pour nos secondes, une première réussite au lycée Thérèse d'Avila!

Dans le cadre du parcours éducatif de santé du lycée, nous avons souhaité impliquer nos élèves dans un parcours du cœur en plus des autres dispositifs existants. Le choix a été fait de sensibiliser les élèves et de réussir à tous les impliquer. Le projet a été co-construit avec les éco-délégués de seconde, la documentaliste et une professeure d'EPS qui ont voulu un format ludique, motivant mais aussi scientifique. Les élèves se sont impliqués dans l'organisation, la mise en place et le choix des ateliers.

Ainsi, nous avons organisé une demi-journée banalisée pour tous les élèves sous la forme d'un parcours sportif et informatif.

Organisés en équipes, les 221 élèves ont relevé des défis sportifs autour de 9 ou 10 ateliers, encadrés par des enseignants ou des éco-délégués de terminale. Nous avons fait le choix de proposer des ateliers de renforcement musculaire, de cardio, mais aussi d'adresse, d'équilibre, individuel ou collectif. **A chaque atelier sportif, deux équipes s'affrontaient et les élèves ont reçu une information, une sensibilisation santé à collecter, mémoriser.**

A cela s'ajoute, un atelier géré par deux élèves pompiers volontaires (futurs infirmiers) qui ont expliqué les gestes qui sauvent aux secondes.

Les équipes ont ainsi tourné toutes les 15 minutes entre les ateliers répartis sur la cour, le plateau sportif et la salle d'EPS. Le parcours était ainsi présent, visible au cœur du lycée et a suscité des réactions positives de l'ensemble des élèves de tous les niveaux scolaires.

A la fin de la demi-journée, les équipes se sont réunies en salle d'EPS et ont dû répondre à un questionnaire en lien avec les informations récoltées tout au long du parcours. Les résultats sont très positifs.

=> les élèves ont apprécié les activités sportives proposées, le challenge entre les équipes mais aussi le dépassement de soi. Les informations Santé sont très bien reçues et intégrées.

Ce fut un beau premier parcours du cœur !

Activités proposées :

Atelier 1 : les gestes qui sauvent

Atelier 2 : challenge vélo

Atelier 3 : Slakeline

Atelier 4 : Flagfootball

Atelier 5 : Tir à l'arc

Atelier 6 : Parcours du combattant

Atelier 7 : Le défi des lignes

Atelier 8 : Tir à la corde

Atelier 9 : Rouleau américain

Atelier 10 : un peu d'adresse



Parcours du combattant en relais



Rouleau américain



Challenge Vélo : Qui fera la plus grande distance en 5 min ? Partenariat avec Décathlon qui a prêté les homes trainers.



Le défi des lignes ou un « suicide » : courir le plus vite possible en relais en touchant chaque ligne



Tir à la corde