

# PARCOURS DU CŒUR 2023

Les Parcours du Cœur ont vu le jour en 1975, à l'initiative du Dr Henri DELBECQUE. Cette action locale est devenue un grand rendez-vous national annuel et est aujourd'hui **la plus grande opération de prévention-santé organisée en France** ! Cette campagne de prévention est essentielle car elle permet de sensibiliser et d'informer le grand public.

Les Parcours du Cœur ont **pour but de faire reculer les maladies cardiovasculaires** par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vies plus saines afin d'éviter les comportements à risque. Ils se déroulent chaque année partout en France entre mars et juin.

Notre combat vise à **lutter contre les mauvaises habitudes** (alimentation trop riche, manque d'activité physique, tabagisme...) qui font des maladies cardiovasculaires la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans et la deuxième chez les hommes, avec près de 400 morts par jour.

Ainsi, sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, les Parcours du Cœur sont **des rendez-vous conviviaux**, pour bouger, manger équilibré ensemble et prendre conscience de l'importance de le faire tous les jours de l'année !

## Organisation :

**Date** : le jeudi 1er juin 2023

**Heure** : 8h30 à 17h00

**Lieux** : Salle de sport du collège

**Public** : les 7 classes de cinquième

Chaque élève recevra un petit cadeau pour sa participation en fin de  $\frac{1}{2}$  journée.

Programme : 51/53/54/55 (groupe EPS)	Programme : 52/56/57
4 ateliers de 45 min	4 ateliers de 45 min
8h30 : accueil, appel et explication du parcours du cœur	13h28 : accueil, appel et explication du parcours du cœur
8h50 à 9h35 : atelier 1 9h35 à 10h20 : atelier 2	13h40 à 14h25 : atelier 1 14h25 à 15h10 : atelier 2
10h21 à 10h38 : Récréation 10h38 à 10h50 : « Chut on lit »	15h10 à 15h20 : Récréation
10h50 à 11h35 : atelier 3 11h35 à 12h20 : atelier 4 12h20 à 12h30 : bilan avec son groupe	15h20 à 16h05 : atelier 3 16h05 à 16h50 : atelier 4 16h50 à 17h00 : bilan avec son groupe
Pause du midi pour les professeurs de 12h30 à 13h28	

## Description des ateliers :

**- Atelier 1 :** Vestiaires garçons M. Veroone  
Vestiaires filles et tableau mur d'escalade Mme Drancourt

***Gestes qui sauvent*** 20 min Enseignant : M. Veroone

Objectif pour les élèves : découvrir un geste qui peut sauver une vie.

→ Apprendre à poser un défibrillateur automatique externe

***San't Fun*** 20 min Enseignants : Mme Drancourt  
Mme Basuyaux

Objectif pour les élèves : apprendre comment garder la forme

→ Jeu de questions et de défis !

Jeu conçu par la Fédération Française de Cardiologie. Les joueurs doivent répondre à des questions et relever des défis autour des gestes qui sauvent, du cœur, du tabac, de l'alimentation ou bien encore de l'activité physique.

**- Atelier 2 :** Grand gymnase.

***Les dérives des salles de sports*** 40 min Enseignant : M. Rozanski

***Des exercices simples pour une pratique saine au quotidien***

Objectif pour les élèves : Découvrir quelles sont les dérives liées aux salles de fitness.

En effet, selon les pathologies chroniques, la physiologie et aussi l'âge de la personne, certaines machines seront déconseillées. Une mauvaise utilisation de ces installations peut entraîner des blessures parfois conséquentes. Mais aussi la prise de produits dopants extrêmement mauvais pour l'organisme.

→ Cours de fitness avec quelques exercices simples à réaliser au quotidien pour se maintenir en forme en toute sécurité.

**- Atelier 3 :** Petit gymnase, tableau près de l'entrée

***Jeu de l'oie en rapport avec les SVT*** 40 min Enseignant : M. Foveau

Objectif pour les élèves : comprendre le fonctionnement du corps

→ Jeu de l'oie avec des questions en rapport avec les cours de svt de l'année.

-La production d'énergie nécessaire au fonctionnement des organes.

-Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie.

-Le fonctionnement de l'appareil respiratoire.

-Le rôle de la circulation sanguine dans l'organisme.

**-Atelier 4 :** Plateau sportif

**« C'est pas sorcier » de St Ex**

40 min

**Enseignants :** Mme Pavot  
M. Goubet

**Objectif pour les élèves :** mettre en pratique des cours théoriques.

- Faire vivre aux élèves une pratique physique en incarnant différents états physiques et en imageant ce qui peut se produire au niveau physiologique.

Théorie :

Le sang est propulsé par le cœur en direction des muscles et organes. Cette circulation assure un approvisionnement en nutriments et oxygène. Plus un sujet est en forme physique et entraîné plus l'efficacité de son outil de travail sera importante.

Qui est quoi :

La propulsion du cœur sera représentée par une pompe et un ballon de baudruche à gonfler.

Le sang sera représenté par de l'eau à transporter.

L'état physique de l'individu sera représenté par des contenants différents pour transporter l'eau ainsi que des poids/lestes.

La circulation au sein des vaisseaux sanguins sera représentée par un parcours moteur à réaliser.

Les organes seront représentés par un contenant de grosse capacité à remplir.

Les globules rouges sont représentés par des élèves qui se relayent sur le parcours.

**Rotations :**

Horaires	<b>Atelier 1</b> Mme Basuyaux Mme Drancourt M. Veroone	<b>Atelier 2</b> M. Rozanski	<b>Atelier 3</b> M. Foveau	<b>Atelier 4</b> Mme Pavot M. Goubet
8h30	Accueil, appel et explication du parcours du cœur			
8h50 à 9h35	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/3	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/4	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/5	Pause
9h35 à 10h20	Pause	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/3	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/4	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/5
10h21 à 10h50	Récréation et « Chut on lit »			
10h50 à 11h35	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/5	Pause	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/3	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/4
11h35 à 12h20	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/4	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/5	Pause	Gp 5 <sup>ème</sup> 1/3
12h20 à 12h30	Bilan avec son groupe			
12h30 à 13h28	Pause méridienne			
13h28	Accueil, appel et explication du parcours du cœur			
13h40 à 14h25	Pause	5 <sup>ème</sup> 2	5 <sup>ème</sup> 6	5 <sup>ème</sup> 7
14h25 à 15h10	5 <sup>ème</sup> 7	Pause	5 <sup>ème</sup> 2	5 <sup>ème</sup> 6
15h10 à 15h20	Récréation			
15h20 à 16h05	5 <sup>ème</sup> 6	5 <sup>ème</sup> 7	Pause	5 <sup>ème</sup> 2
16h05 à 16h50	5 <sup>ème</sup> 2	5 <sup>ème</sup> 6	5 <sup>ème</sup> 7	Pause
16h50 à 17h00	Bilan avec son groupe			

