

édération
rançaise de
ardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT



LES
PARCOURS
DU

Cœur



Parcours du Cœur Scolaire

Vendredi 26 mai 2023

Élèves de 5èmes du collège de
Sangatte

Les ateliers



- Dix ateliers animés par soit des bénévoles du club cœur et santé de Calais, soit des personnels du collège, soit des intervenants extérieurs et parents bénévoles.
- Ateliers encadrés par les enseignants du collège et par les parents d'élèves de 5^{ème}.
- Chaque atelier dure 30 minutes.

Gestes qui sauvent

Deux ateliers animés par
2 membres bénévoles
du club cœur et santé
de Calais:



- ❖ Utilisation du défibrillateur
- ❖ Appel des secours
- ❖ PLS
- ❖ Massage cardiaque (adulte + bébé)



Massage
cardiaque sur
un bébé
mannequin

Utilisation d'un défibrillateur d'entraînement





Massage
cardiaque
sur mini
mannequin



Savoir
mettre en
PLS



Diététique

Deux ateliers:

1. Le sucre et la composition de l'assiette équilibrée
2. Le petit déjeuner (bien savoir le composer)

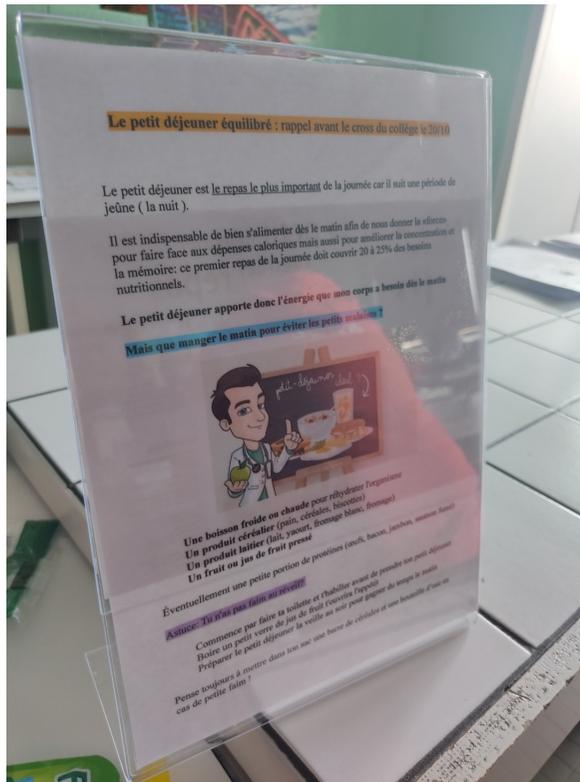
Savoir repérer et bien composer son assiette



Savoir repérer le nombre de glucides dans les aliments



Atelier réfléchir à son petit déjeuner





Temps fort diététique
à la restauration du
collège

- Petit déjeuner au self à 8h30 offert à tous les élèves de 5èmes participant au parcours.
- Menu de la restauration dans le thème rouge et blanc .
- Préparation de smoothie par le chef de cuisine pour les élèves DP.

Chaîne de service petit déjeuner

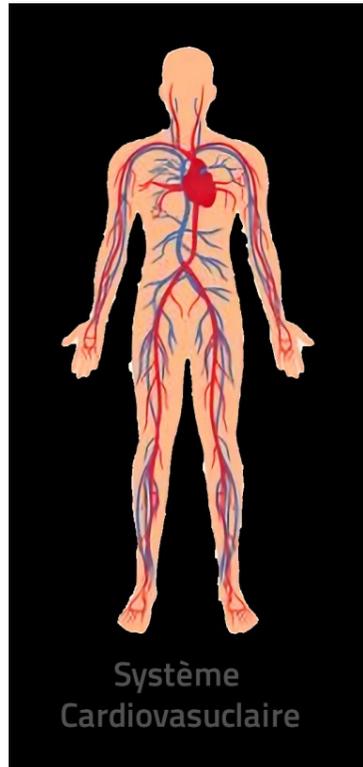








Systeme cardiovasculaire



Deux ateliers:

1. SVT: exposition préparée par les élèves de 5èmes sur le système cardiovasculaire et quizz
2. POLICE: jeu info /intox sur les méfaits du tabac



Exposition sur le système cardiovasculaire



La police: jeu info/intox sur le tabac



Activité physique

- Deux ateliers:

1. Entraînement d'enchaînement de TABATA
(full body)

2. Rugby

RUGBY





TABATA



Fils rouge

- Atelier créatif pour la fabrication d'une fresque
- Entraînement de chaque groupe à la TABATA pour en faire une grande finale.
- Fabrication de smoothie
- Défi jeu de carte sur les thèmes du parcours

Pédaler pour
un bon
smoothie!



Jeu de carte défi



Atelier Art Plastique/ Fresque



Résultat FINAL de la fresque réalisée par tous les élèves sur la journée





Points forts

- Décoration du collège par des créations de guirlandes en papier par les élèves en permanence
- Participation de nombreux bénévoles parents d'élèves + de la fédération
- Participation de nombreux collègues à l'animation de différent atelier (art, sport, SVT)



Points forts (suite)

- Participation de Mme Pomart réf police avec 2 élèves gardien de la paix
- Élèves ont bien suivi la programmation et le rythme (08h30/17h00). Sachant que pour certains d'entre eux il n'y avait pas cours l'apm
- Dons de marchandises pour le smoothie et le café d'accueil
- Accueil très chaleureux de tous les participants.