

PARCOURS DU COEUR

HERRIOT 2023

Ecole Edouard Herriot
100 Pavé du Moulin
59260 Hellemmes
Edith HEGO

jeudi 25 mai 2023 de 8h30 à 16h30
Mon assiette, ma planète et ma santé !
Parc Engrand
208 Rue Faidherbe
59260 Hellemmes

1/ Les participants

111 élèves : 24 CP / 20 CE1 / 19 CE2 / 25 CM1 et 23 CM2
5 enseignants
2 AESH
12 parents accompagnateurs
5 animateurs sportifs de la ville d'Hellemmes
1 pompier bénévole
1 intervenant bénévole

2/ Déroulement de la journée

Aller en bus (pris en charge par la ville d'Hellemmes)
6 ateliers / 40 minutes par atelier
3 ateliers le matin puis 3 l'après – midi, picnic sur place (amené par les enfants)
6 groupes de 19 / 20 élèves multi – niveaux (du CP au CM2)
retour à pied (30 minutes, choix d'équipe)

3/ Ateliers proposés

ATELIER 1 : COURSE D'ORIENTATION

L'atelier "Course d'orientation" était mené par l'équipe des éducateurs sportifs de la mairie d'Hellemmes.

Les élèves étaient répartis par groupes de 3 ou 4 élèves du CP au CM2. Chaque groupe

devait retrouver des balises disposées dans le parc du centre Engrand en se repérant à l'aide d'un plan.

Les plus grands ont guidé les plus jeunes dans la lecture du plan mais chacun a pu montrer qu'il était fin observateur !

ATELIER 2 : FLASH MOB

Les groupes d'élèves ont pu apprendre une chorégraphie commune sur la chanson "Iko Iko (bestie) de Justin Wellington.

L'apprentissage s'est fait de manière progressive par groupe de 18 élèves environ sur une durée de 40 minutes.

Les élèves se sont montrés particulièrement attentifs et impliqués : ils savaient que ce moment serait le seul où ils pourraient apprendre la danse mais aussi qu'il y aurait une restitution le soir, devant les parents et organisateurs.

La restitution a eu lieu à 15h30, les élèves les plus à l'aise ont pu se placer devant pour que le reste du groupe suive. Petits et grands ont largement relevé le défi d'apprendre une chorégraphie sur un temps si court.

ATELIER 3 : GESTES DE PREMIERS SECOURS

L'atelier était organisé et mené par un pompier : le malaise cardiaque, l'inconscience, l'hémorragie, l'étouffement.

ATELIER 4 : CALCUL DE LA VMA

L'atelier consistait en un test sportif de course à pied.

Les élèves, équipés d'un bracelet pourvu d'un capteur de fréquence cardiaque, devaient courir d'un plot à l'autre en régulant leur vitesse pour arriver sur le plot de départ en même temps qu'un bip sonore.

Les bips retentissent de façon régulière, lentement lors de la première course, permettant de réussir en marche rapide.

Lors des courses suivantes, les bips sont de plus en plus rapprochés, obligeant les élèves à courir chaque fois plus vite.

Après chaque course, chaque élève a pu consulter un écran permettant de visualiser individuellement l'évolution de la fréquence cardiaque (BPM et code couleur du vert au rouge). Chaque période de repos entre les courses a permis de constater que chacun ne "récupère" pas à la même vitesse. Nous avons constaté que les élèves les plus sportifs ont une fréquence assez basse au repos, peu élevée juste après l'effort et récupèrent plus vite.

ATELIER 5 : ALIMENTATION : SUCRE / SALE

Atelier composé de 3 thèmes

- sucré : les élèves doivent évaluer avec des carrés de sucre la quantité de sucre présente dans des aliments (emballages alimentaires). Après discussion, la quantité réelle de sucre est révélée

pour chaque aliment proposé (sucres visibles et sucres cachés). Un apprentissage de lecture d'étiquette d'aliment est ensuite proposé aux élèves pour savoir lire la quantité de sucre présente dans les aliments.

- salé : les élèves doivent évaluer avec des petits sachets de sel (1 sachet de 1gr ou 1/2 sachet de 0,5gr) la quantité de sel présente dans des aliments (emballages alimentaires). Après discussion, la quantité réelle de sel est révélée pour chaque aliment proposé (sel visible (rajouté) et sel caché). Un apprentissage de lecture d'étiquette d'aliment est ensuite proposé aux élèves pour savoir lire la quantité de sel présente dans les aliments.

- dégustation à l'aveugle "d'aliments" et savoir distinguer s'il s'agit de sucré ou de salé (yaourt nature sucré, confiture, yaourt nature salé, biscuit apéritif, miel, tarama, cracotte sucrée, comté (12 mois d'affinage), eau sucrée, eau salée)

ATELIER 6 : JEU DE L'OIE GEANT

30 cases / 2 jeux en parallèles

5 x 6 questions (préparées par les enfants) sur les thématiques suivantes :

Santé : dangers des écrans, le sommeil...

Alimentation : les familles d'aliments, un menu équilibré, les dents...

Sécurité routière : les panneaux de signalisation, rouler à vélo...

Sport : les nages, la gymnastique,...

Gages

Cette belle journée s'est clôturée par :

- un goûter sur place amené par les enseignants,

- une distribution des petits cadeaux de la fédération,

- la remise nominative des diplômes

et la danse flash mob de la part de tous les enfants en remerciement aux parents et animateurs.

Les élèves et accompagnateurs ont rejoint l'école à pied (distance 3,5 km).