

Parcours du coeur 2023

Ecole les PLATANES

Le magazine des élèves de l'école des Platanes



Le parcours du coeur 2023



LES PARCOURS DU

Coeur



Le 13 avril 2023 de 13H30 à 16H30

ATELIERS

Gestes qui sauvent avec les Sapeurs Pompiers du centre de secours de Roye. Présentation de leur matériel.

Atelier avec Mme DEGENNE, infirmière scolaire

Ateliers sur l'alimentation, le fonctionnement du coeur...

activités physiques

Le 14 avril 2023 après-midi

Randonnée pédestre organisée et encadrée par le club Coeur et santé de Roye, avec les élèves de l'école Yves et René Fontaine et les élèves de l'école les Platanes

Photographie collective

Goûter avec un fruit offert par la municipalité de Roye

En partenariat avec la municipalité de Roye, l'école Yves et René Fontaine et l'association Coeur et Santé de Roye

Notre parcours consiste à la mise en place d'activités sportives et d'actions de prévention santé afin d'éduquer les élèves.

Les élèves ont tourné toute l'après-midi du 13 avril sur des ateliers pluridisciplinaires.

Un grand merci aux Sapeurs-Pompiers du centre de secours de Roye qui sont venus nombreux encadrer 3 ateliers que nous vous présenterons ensuite et à Mme DEGENNE, infirmière scolaire.

Un grand merci aux adhérents du club Coeur et Santé de Roye qui ont organisé la randonnée pédestre du vendredi 14 avril;

Merci aussi à la police municipale et aux parents d'élèves qui nous ont aidés à encadrer ces deux demi-journées, à la municipalité de Roye pour le goûter et l'école Fontaine pour leur accueil.



**Notre programme pour ces
2 demi-journées.**

COURIR, SAUTER et DANSER

ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Bouger, c'est bon pour la santé!! Et en musique, c'est encore mieux....

Mme ORZCHOWSKI a animé cet atelier avec bonne humeur. Par petits groupes, les élèves ont appris une chorégraphie qu'ils ont dansé tous ensemble le lendemain.



Nous avons appris une chorégraphie très mouvementée avec Mme ORZCHOWSKI. Elle était sportive pour le bien-être de notre coeur. C'était cool parce qu'on s'est bien amusé. On a adoré quand Mme ORZCHOWSKI a dansé avec nous.

Inaya et Cassandra . CM2

MANGER EQUILIBRE

Cet atelier était animé par Mme CARRARA et Mme CROCHET-OLIVIER. Elles nous ont rappelé les différentes familles d'aliments et ce qu'était un repas équilibré avant de démarrer le parcours.



PARCOURS SPORTIF

L'objectif de cet atelier était de réaliser, par équipe, un menu équilibré. Plateau en main, nous devons sauter au-dessus de 3 haies, puis passer sous la barre, slalomer avant de choisir les aliments pour notre menu équilibré.



Cet atelier a été l'occasion de rappeler que pour être en bonne santé il faut bien manger et bouger!!!

LE PARCOURS DU COEUR

Le parcours cardio



Sauter, courir... et évaluer les changements de rythme cardiaque.

Cet atelier était animé par
Mme MARTIN et Mr
VERRIERE.

Après avoir bien dansé,
couru, sauté... Les élèves
pouvaient aller s'hydrater (ce
fut le moment de rappeler
que l'eau est la seule boisson
essentielle) et se restaurer :
abricots, figes, raisins secs
et chips de banane ont fait le
bonheur des enfants.



Une fresque collective pour garder une trace de cette journée.

Mme DELABIE animait cet atelier qui permettait aux élèves, par petits groupes, d'écrire un mot, de faire un dessin sur ce que représentait le parcours du coeur, ce qu'ils avaient retenu de cette après-midi.



Une pause équilibrée

LE PARCOURS DU COEUR



Mme DEGENNE, infirmière scolaire animait un atelier de prévention et de sensibilisation à ce qui est bon pour notre



coeur, notre santé, mais aussi à ce qui peut-être dangereux. Elle a abordé plusieurs thématiques: l'alimentation, le sommeil,



l'activité physique, les addictions... et leur rôle sur notre santé. C'était très intéressant.



Il y avait un atelier un peu plus ludique, animé par Mme MASCHIO.



C'était un quizz.



Quelle concentration!

LE PARCOURS DU COEUR



Les Sapeurs-Pompiers du centre de secours étaient également présents et ont proposé différents ateliers.



Ils nous ont présenté leur matériel.



Ils nous ont rappelé les numéros d'urgence, appris à passer un appel à un service d'urgence et à transmettre le message.



"Ils nous ont appris comment faire pour sauver quelqu'un qui fait un malaise, le mettre en Position Latérale de Sécurité."



Une fois compris, on s'est entraîné. "on doit lever le genou vers le plafond et pousser"



*"Il faut bien serrer les pieds"
Natéo et Yanis. CM2*

LE PARCOURS DU COEUR

LA MARCHE

Le vendredi 14 avril, accompagnés des adhérents du club coeur et santé de Roye, nous avons fait une marche jusqu'à l'école Yves et Renée Fontaine, en centre-ville.



Echauffement en musique

Avant de partir, nous nous sommes échauffés en faisant tous ensemble la chorégraphie apprise la veille lors de l'atelier .



La marche

A peine partis, la pluie s'est invitée mais cela ne nous a pas arrêtés. Arrivés à l'école Fontaine, d'autres adhérents du club Coeur et Santé nous attendaient avec un bon goûter offert par la municipalité de Roye.



Les élèves de l'Ecole Fontaine nous ont alors rejoints pour former un grand coeur collectif. Nous avons ensuite repris le chemin de l'école, toujours sous la pluie... Les professeurs nous ont distribué un diplôme pour notre participation à ce parcours.