

# Projet d'éducation à la santé : Parcours du cœur

## 1. Diagnostic

### Constats de terrain

L'envie par M Feldis (proviseur adjoint) de mettre en place les parcours du cœur au lycée a été évoqué lors du CESCE en 2021-2022.

Mise en place de projets d'éducation à la santé lors de l'épreuve E33 du BAC PRO ASSP par mes élèves de TASSPS auprès de différents publics (personnes âgées, personnes en situation de handicap, enfants en école maternelle) mais nous ne mettons rien en place au lycée pour les adolescents.

### Diagnostic

Un questionnaire a été mis en ligne via pronote pour identifier la nécessité des actions.

213 élèves ont été interrogés (les entrants de 1ère année de CAP et les 2ndes de BAC PRO)

Thèmes	Données
<b>Tabac</b>	83 % des élèves ne fument pas 17 % des élèves fument (3 % veulent arrêter) dont 10 % des cigarettes dont 3 % la cigarette électronique dont 4 % autres
<b>Écrans</b>	36 % des élèves passent plus de 7h par jour sur écrans dont 90 % juste avant de dormir (1 : téléphone 98 %, 2 : télévision 37 %, console 19 %, ordinateur 17 %, tablette 4%)
<b>Sport</b>	73 % des élèves aiment le sport 36 % pratiquent un sport en dehors des cours d'EPS dont 30 % de manière régulière
<b>Alcool</b>	24 % des élèves consomment de l'alcool
<b>Drogues</b>	8 % des élèves ont consommé de la drogue
<b>Fast food</b>	8 % mangent très souvent au fast food 23 % souvent 67 % parfois
<b>Petit déjeuner équilibré</b>	33 % des élèves ne prennent jamais de petit déjeuner 33 % des élèves en prennent parfois 21 % tous les jours 13 % souvent
<b>Les fruits et les légumes</b>	41 % des élèves en mangent parfois 25 % souvent 21 % très souvent 14 % jamais
<b>Le sommeil</b>	52 % des élèves dorment entre 6h et 8h 38 % moins de 6h 10 % plus de 8h
<b>Les gestes qui sauvent</b>	90 % des élèves savent alerter 46 % des élèves ne savent pas effectuer un massage cardiaque 58 % des élèves ne savent pas utiliser un défibrillateur 23 % des élèves ne savent pas ce qu'est un défibrillateur
<b>Le stress</b>	53 % des élèves se sentent stressés de temps en temps 28 % tout le temps 19 % jamais
<b>La sédentarité</b>	53 % des élèves se considèrent sédentaires

## 2. Définir les priorités

- Escape game : diffuser des messages de prévention sur différents thèmes.
- Ateliers axés sur l'activité physique, la gestion du stress, l'alimentation et les gestes qui sauvent.

## 3. Définir les objectifs

### Objectif général du projet

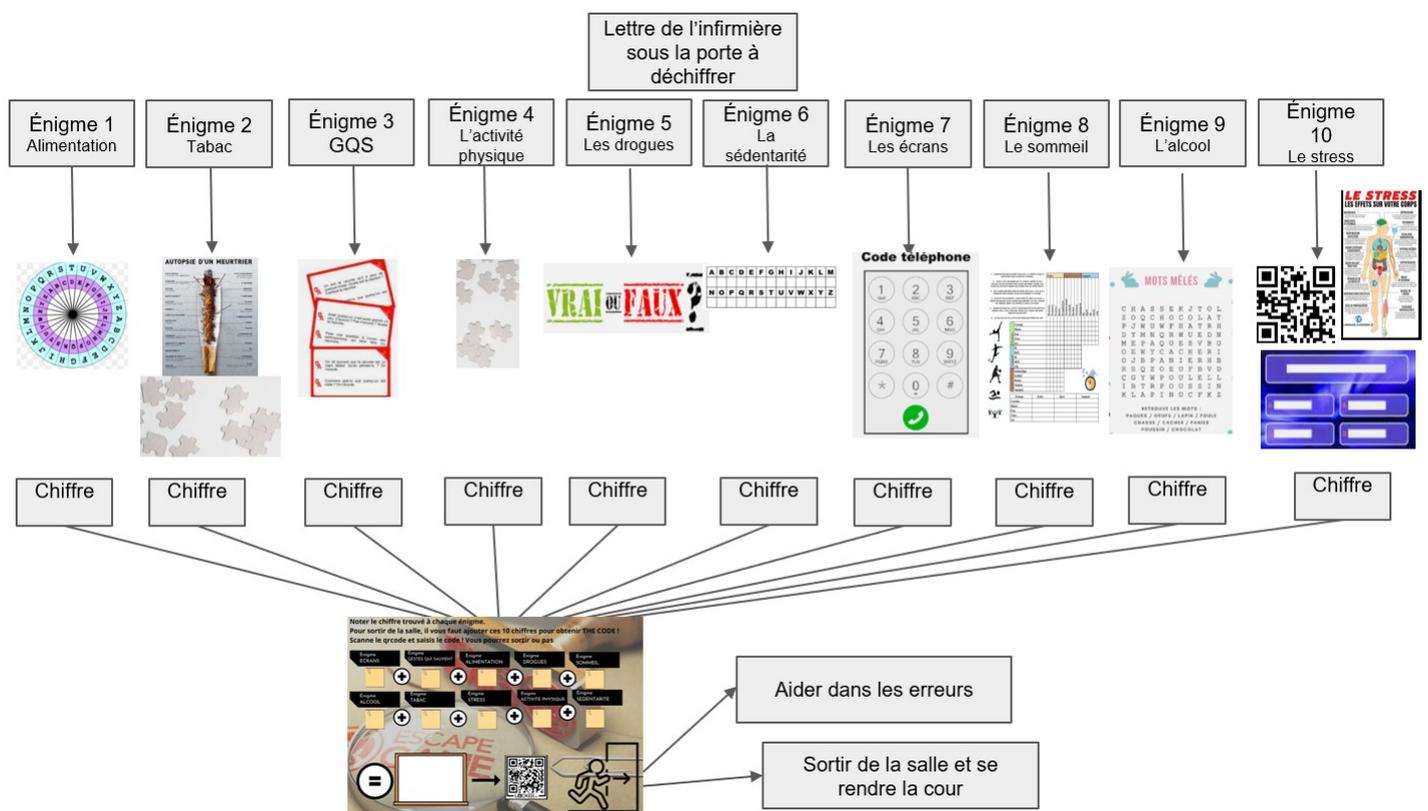
➤ Améliorer l'état de santé des jeunes lycéens en diffusant des messages de prévention concernant les principes d'une alimentation équilibrée, les effets bénéfiques d'une pratique physique ou sportive régulière en développant les compétences psychosociales et citoyennes.

### Objectifs opérationnels

### Objectif : informer sur les comportements favorables et défavorables à la santé

#### ATELIER ESCAPE GAME

➤ Les élèves seront capables d'adopter des comportements favorables à leur santé grâce aux informations dissimulées dans l'escape game.



#### ATELIER PARCOURS ALCOOL ET SOMMEIL

➤ Les élèves seront capables de faire le constat des effets perturbateurs de l'alcool et des nuits blanches sur la vue, l'équilibre, l'appréciation des distances et le temps de réaction.

## **Objectif : pratiquer les gestes qui sauvent**

### **ATELIER GESTES QUI SAUVENT**

↳ Les élèves seront capables de réaliser un massage cardiaque et poser un défibrillateur et ainsi développer une compétence citoyenne.

## **Objectif : manger de façon équilibrée**

### **ATELIER PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ**

↳ Les élèves seront capables de composer un petit déjeuner équilibré et de comprendre l'intérêt de celui-ci.

### **ATELIER VÉLO SMOOTHIE**

↳ Les élèves pourront allier l'activité physique et l'alimentation dans le but de déguster des fruits préparés autrement.

### **ATELIER ALIMENTATION**

↳ Les élèves seront capables de lire les étiquettes alimentaires, d'estimer les quantités de sel et de sucre dans les aliments, de les comparer aux valeurs recommandées et d'adapter ainsi leur consommation de sel (- de 6g par jour) et de sucre (- de 30g par jour) mais également de développer leur esprit critique.

## **Objectif : gérer leur stress**

### **ATELIER ZEN**

↳ Les élèves seront capables de se détendre en cas de stress grâce à la présentation de 3 techniques et la présentation des coloriages anti-stress.

## **Objectif : pratiquer une activité physique avec plaisir**

### **ATELIER ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES**

↳ Les élèves seront capables de réaliser des activités physiques de manière ludique (Frisbee, course de draps, parachute, fléchettes)

### **ATELIER STEP**

↳ Les élèves seront capables de réaliser de l'activité physique sur des musiques appréciées.

### **MARCHE AUTOUR DE LA LIANE**

↳ Les élèves seront capables de marcher 5 kms dans un esprit non compétitif et non stigmatisant.

Lors du ravitaillement :

- des questions sont posées sur les sensations corporelles (bien être, bonne humeur, plaisir, chaleur, le besoin de s'hydrater, fréquence cardiaque, rythme respiratoire, ...)
- la mesure de la saturation d'oxygène dans le sang et le pouls sont mesurés grâce aux oxymètres en début de parcours et à mi parcours.

## **4. Définir le public**

### **2 publics concernés :**

➤ La classe de Terminale Accompagnement Soins et Services à la Personne option Structure qui sont acteurs du projet d'éducation à la santé et permettent ainsi d'informer et de former leurs pairs.  
Ils sont au nombre de 22 élèves âgés de 17-18 ans.

➤ Le public participant sont les élèves entrants au lycée : 9 classes (CAP et BAC PRO)  
Ils sont au nombre de 213 âgés en moyenne de 14-15 ans.

Les élèves ont répondu à un questionnaire concernant leur santé en Novembre 2022 via Pronote, de manière anonyme.

## **5. La mise en œuvre**

### **Les moyens financiers :**

- les lunettes d'ébriété et nuit blanche achetées sur Drivecase : 205€
  - denrées pour le petit déjeuner pour 116 élèves : pain, lait, chocolat chaud, pommes, bananes, beurre, confiture, yaourt = 162,9€
  - denrées pour les smoothies pour 212 élèves : (lait + mélanges fruits rouges + sucre) et (banane + lait + miel) = 66,6€
  - denrées pour le ravitaillement à la Liane : pommes, bananes, eau, gobelets à prévoir, cristalline 5L : 33,15
- TOTAL : 262,6€ prix par élève 1,24€

### **Les moyens humains :**

- M Feldis (Proviseur Adjoint) : pour le déplacement des cours, l'information aux professeurs
- M Douay (DDFPT) : pour les commandes de denrées
- Mme Yon : pour l'organisation et le financement
- M Tillier : professeur d'EPS pour l'organisation de la marche autour de la Liane
- Mme Barrois : professeur de STMS pour la coordination de l'ensemble du projet et la formation des élèves de TASSPS
- L'agent chef et les agents : pour l'installation et le rangement des matériels utilisés
- Les 22 élèves de la classe de TASSPS pour la création de l'escape game, la création des ateliers, l'animation, la mise en place et le rangement
- Taxi Jean François qui a financé l'achat des tee shirts floqués pour les élèves de TASSPS

### **Les moyens matériels :**

- les jeux créés : escape game, double parcours du cœur, atelier sel et sucre cachés
- les matériels de gymnastique douce de la salle d'animation : plots, barres, cerceaux, tapis
- tables et chaises pour le petit déjeuner
- table pour le vélo smoothie
- tables et chaises pour l'atelier sucre et sel

## **6. Le comité de suivi / de pilotage**

Réunions régulières pour des mises au point.

## 7. Communication

La communication s'est effectuée via pronote (RGPD) pour la mise en ligne des questionnaires (diagnostic et évaluatif).

Une vidéo a été créée et mise en ligne sur le compte Facebook du Lycée.

## 8. Évaluation

### Évaluation quantitative

Le nombre de participants : 114 présents sur 213 élèves (53,5 % d'élèves présents).

Des élèves ne sont pas venus du fait de l'absence des cours « normaux ».

Pour l'année prochaine, prévoir un bonus de point pour la présence aux activités afin de valoriser les élèves qui sont venus en PSE (matière commune à toutes classes, incluant la santé).

### Évaluation quantitative et qualitative par questionnaire (3 niveaux) par les élèves.

<b>Thèmes</b>	<b>Résultats</b>	<b>Points à améliorer</b>
Le petit déjeuner	59 % ont apprécié le petit déjeuner	Plus de choix au petit déjeuner : ajout de différents types de pain (marguerite, céréales), fruits secs, muesli,
L'escape game	77 % ont trouvé l'escape game sympa 70 % des élèves ont appris des choses	La création d'un escape game adapté aux CAP plus accessible
Les gestes qui sauvent	96 % ont apprécié l'atelier	Augmenter la durée de l'atelier afin de faire participer les élèves davantage. Former les terminales ASSP au SST afin que ce soit les terminales qui gèrent l'atelier.
Les ateliers sucre et sel	71 % des élèves ont adhéré aux ateliers	/
Les activités physiques adaptées	88 % des élèves ont adhéré aux activités physiques adaptées	/
L'atelier step	80 % ont apprécié	Présenter les différents mouvements en amont aux élèves. Faire la chorégraphie dans la cour tous ensemble en fin de journée : élément fédérateur
L'atelier zen	81 % ont apprécié l'atelier	/
Le vélo smoothie	85 % ont apprécié l'atelier	Le placer près d'un point d'eau Développer d'autres recettes Ajout de légumes dans les recettes et des aromates (cannelle, basilic, piment de Cayenne, ...)
Les parcours alcool et sommeil	97 % ont apprécié l'atelier	/
La marche	76 % ont apprécié l'atelier	Ravitaillement : ajout de carrés de chocolat noir, sucres en morceaux

***La satisfaction générale du parcours du cœur s'élève à 90 %, seuls 10% n'ont pas adhéré.***

## Évaluation quantitative et qualitative par les professeurs (22) ayant accompagné les classes :

Note attribuée pour le parcours du cœur : 9,54/10

Commentaires attribués : Très bien, intéressant, ludique, drôle et pertinent, organisation au top, super, top, ...

### **9. Bilan et perspectives**

#### **Le bilan**

Le projet a permis aux élèves de TASSPS de développer des compétences en tant qu'acteurs de prévention, après avoir été eux-même sensibilisés lors de leur formation. Ces compétences sont notamment valorisées dans leur dossier parcoursup.

Les lycéens ont pu être sensibilisés à diverses problématiques de santé. La convivialité des ateliers présentés ainsi que l'animation par leurs pairs leur a permis :

- de développer des compétences citoyennes par les gestes qui sauvent
- de développer les compétences psycho sociales : avoir de l'empathie, gestion du stress, savoir résoudre des problèmes, avoir conscience de soi, avoir une pensée critique, savoir communiquer efficacement ;

→L'objectif de pratiquer une activité physique avec plaisir a été atteint lors des différents ateliers, avec une découverte de contextes de pratiques différents (marche, step, activités ludiques...) permettant à chacun de trouver ce qui lui convient.

→L'objectif de manger de façon équilibrée a été atteint par la composition d'un petit déjeuner équilibré, le fait que les élèves aient découvert, goûté et apprécié les smoothies.

→L'objectif de pratiquer les gestes qui sauvent a été atteint par la mise en place de l'atelier massage cardiaque et pose d'un défibrillateur avec notre partenaire Opale Secourisme.

→L'objectif de gérer leur stress a été atteint car les élèves ont acquis des techniques courtes et simples de gestion du stress qu'ils pourront mettre en œuvre lors de situations stressantes.

→Un objectif non attendu a été relevé : la découverte des autres élèves par les pairs. Certains participants ont adoré que les ateliers soient montrés par les élèves et qu'ils aient appris à se connaître (un peu tard dans l'année).

#### **Les perspectives pour 2023/2024**

- le parcours du cœur sera renouvelé et les élèves de 3ème du collège Angellier y seront intégrés.
- l'idée d'avancer un peu la date du parcours du cœur a été soulevée pour des soucis d'organisation
- prévoir un temps commun de création pour le challenge national (œuvre artistique individuellement ou par équipe de 5 élèves maximum).