

Parcours du Cœur 2023



Les élèves du lycée professionnel et du lycée général Edmond Labbé de Douai ont participé aux Parcours du cœur 2023.

Modalités

Cette année, c'est près de 300 élèves, soit 12 classes des lycées professionnel et général qui ont participé aux Parcours du Cœur 2023.

L'action se déroule sur 6 demi-journées avec des classes différentes à chaque fois :

- Le Lundi 22 Mai : 9h / 12h. **2PMIA, 2GT5 et 2GT3** : 63 élèves
 - Lundi 22 Mai : 13h / 16h. **2GT7** : 27 élèves
- Mercredi 24 Mai : 9h / 12h. **2REMI et 2GT4**: 47 élèves
- Jeudi 25 Mai : 9h / 12h. **2GT1 et 2GT2** : 54 élèves
- Jeudi 25 Mai : 13h / 16h. **2TNE1 et 2TNE3** : 60 élèves
- Vendredi 26 Mai : 9h / 12h. **2TNE2 et 2GT6** : 57 élèves

Nous avons souhaité mélanger lycée général et lycée professionnel afin de favoriser le contact entre élèves qui se côtoient que très rarement.

Programme

6 ateliers de 12 minutes animés par des enseignants : l'atelier hygiène de vie animé par Mme Crépin Alicia (Professeure documentaliste), l'atelier alimentation animé par Santé Douaisis, l'atelier premiers secours animé par Mme Duhautois (professeur d'EPS), l'atelier tabac animé par Mmes Cherchi Sabrina et Potas Emmanuelle (infirmières scolaires), l'atelier fonctionnement du coeur animé par M. Van Elslande Raphaël (professeur d'EPS), l'atelier pratique sportive animé par Santé Douaisis.

L'atelier hygiène de vie : Faire prendre conscience aux élèves des bonnes habitudes de vie : importance du sommeil, bénéfices d'une alimentation variée et d'une pratique sportive régulière, points positifs d'une vie sociale active et nécessité d'être épanoui professionnellement et personnellement. Dans un premier temps, les élèves ont pu visionner une vidéo qui présente les habitudes de vie d'adolescents afin d'en discuter. Puis, mise en place d'un "mini concours" sur les bonnes habitudes à avoir pour une bonne hygiène de vie.



L'atelier tabac permet aux élèves de comprendre les dangers du tabac. Dans un premier temps, ils ont visionné une vidéo sur la chicha: "les conseils de Grégor" suivi d'un échange. Dans un deuxième temps, ils ont découvert la composition d'une cigarette et les effets sur l'organisme. Et enfin, ils ont pu participer à un dépistage de monoxyde de carbone grâce à l'appareil TABATABA. Différents flyers ont été mis à leur disposition.



L'atelier Alimentation : Santé Douaisis s'est jointe à nous cette année afin d'animer l'atelier alimentation. Du granola maison (amandes, noisettes, flocons d'avoine, miel, chocolat) était proposé aux élèves afin de leur faire découvrir un petit-déjeuner plus sain. Le but était de faire comprendre aux élèves qu'il est possible d'allier sain et bon au petit déjeuner. Les élèves ont été nombreux à récupérer la recette pour la refaire chez eux !



L'atelier sportif qui s'intitule "30' par jour", vise à faire prendre conscience aux élèves de l'importance de pratiquer une activité physique quotidienne ainsi que des bénéfices que cela apporte au corps, au cœur et à l'esprit.



L'atelier Premiers secours permet d'apprendre aux élèves les bons gestes à adopter lorsqu'une personne se trouve en détresse : gestes, positions, appel aux secours



L'atelier Pratiques Sportives a été proposé cette année par Santé Douaisis. Le but était de proposer aux élèves un moment pour prendre conscience de son corps et pour découvrir un sport qu'ils n'ont pas forcément l'habitude de pratiquer (Yoga)



Chaque atelier se déroulait sur 1h30. Une fois tous les ateliers effectués, les élèves étaient invités à faire 1h de marche autour de la Scarpe.





A leur retour, un vélo à smoothies était à disposition des élèves. Nous leur avons proposé deux recettes différentes : un smoothie pomme, banane, fraise, jus de pomme et un smoothie pomme, banane, concombre, jus de pomme. Les élèves ont adoré et le vélo à bien fonctionné !



En tout pour les smoothies, c'est 9L de jus de pomme et 12 pommes fournis par les vergers de Saulzoire, 18 bananes, 6 concombres et 4 barquettes de fraises de 500g qui ont été utilisés, soit 142 smoothies distribués.

Bilan

Les élèves ont été très nombreux cette année à participer aux parcours du cœur, ils ont beaucoup accroché à ce projet, ils étaient motivés et investis, ils ont posé beaucoup de questions. Nous avons choisi de mélanger le lycée professionnel et le lycée général cette année afin de favoriser l'inclusion des élèves mais aussi de mettre les élèves de filières professionnelles en valeur et de leur proposer une autre forme d'apprentissage et de sensibilisation.