

# BILAN PARCOURS DU COEUR 2025



LPO ELISA LEMONNIER - DOUAI

#### Modalités

Quand ? Le jeudi 24 Avril, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Qui ? La classe de BTS SP3S sensibilisée l'année dernière a animé les différents ateliers cette année.

Pour qui ? Plusieurs classes sensibilisées. <u>Au matin</u> : toutes les premières "santé, sanitaire et social". <u>L'après-midi</u> : 3e prépa-métier et une classe de seconde générale adaptée.

Déroulé des deux demi-journées Les ateliers : 5 ateliers de 12 minutes. Hygiène de vie, Tabac, activité physique, premiers secours, alimentation

Et ensuite : Une marche à pied d'1h autour de la Scarpe

Puis en rentrant de la marche : Possibilité de faire des smoothies grâce au vélo à smoothie (Banane, Pomme, fraise ou banane, pomme, concombre) et dégustation d'energy ball fabriquées par les BTS SP3S.

#### Les partenaires 2025





Photographies pendant la journée pour des photos de meilleure qualité





Prêt du vélo à smoothies

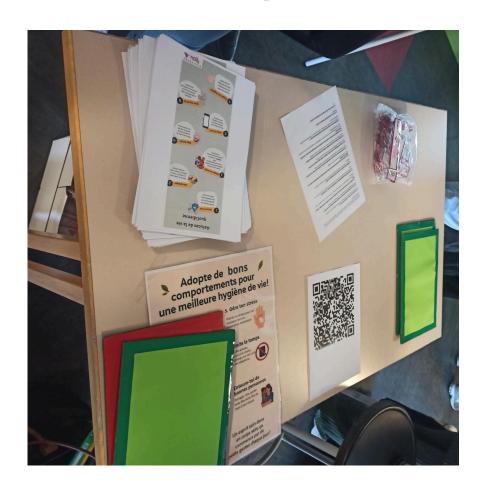


### Les ateliers





#### Hygiène de vie



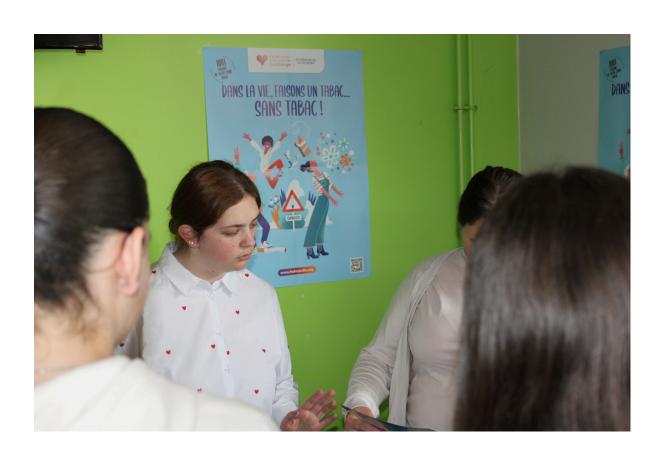


- Définition de l'hygiène de vie.
- Présentation de l'affiche "Une bonne hygiène de vie" : sommeil, vie sociale, temps de détente, hygiène corporelle, alimentation équilibrée, substances nocives, activité sportive régulière.
- Vidéo de Canopé : Différents adolescents expliquent leurs habitudes d'hygiène corporelle. Débats autour de la vidéo
- Mises en situation : les participants ont des pancartes. Ils montrent le côté vert s'ils pensent que la mise en situation est bonne pour la santé, rouge s'ils pensent qu'elle est mauvaise
- Quizz



#### Tabac





- Présentation de l'affiche "Autopsie d'un criminel", sur la composition de la cigarette
- Échange autour des dangers du tabagisme
- Dépistage du taux de monoxyde de carbone avec l'appareil TABATABA pour les volontaires



#### Activité sportive





Prise de conscience sur l'importance d'une activité physique régulière et des conséquences sur le corps et l'esprit



#### Alimentation







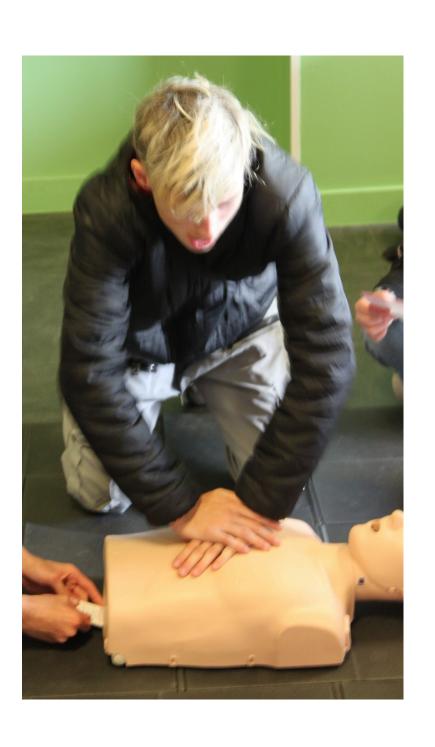
- Importance d'une alimentation variée et équilibrée tout au long de la vie
- Mise en avant du petit-déjeuner : Comment préparer un petit-déjeuner sain et rassasiant, en choisissant des aliments à mettre dans son assiette de petit-déjeuner et dégustation de granola "fait-maison"
- Les risques liés à une mauvaise hygiène alimentaire



#### Gestes de premiers secours







Un atelier pour apprendre les bons réflexes à adopter en cas d'urgence : initiation à la réanimation cardio-pulmonaire et à l'utilisation du défibrillateur

#### Marche aux bords de la Scarpe







Après avoir participé aux différents ateliers, les élèves ont marché durant une heure le long de la Scarpe.

Une excellente façon de joindre l'utile à l'agréable!



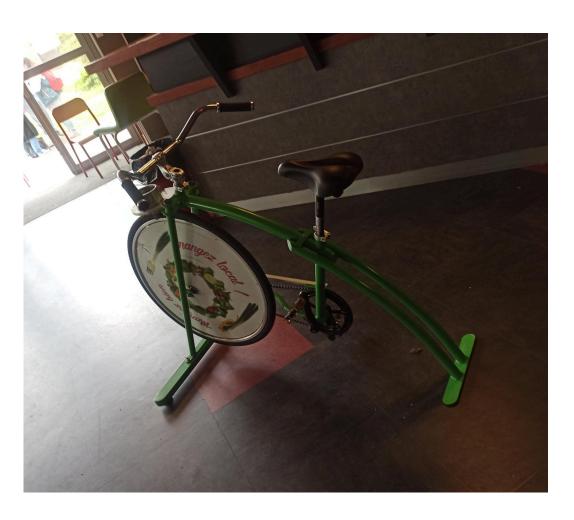
## Une collation équilibrée en rentrant ....



#### Vélo à smoothies







Au retour de la marche, les élèves ont pu pédaler pour déguster de succulents smoothies :



Pomme, banane, fraise, jus de pomme



Pomme, banane, concombre, jus de pomme



#### Mais aussi: des Energy Ball

Deux recettes d'energy ball, préparées par les élèves de BTS SP3S.



Boules énergies façon "gâteau aux carottes"

Avec de la carotte, des flocons d'avoine, des dattes Medjool, de la noix de coco râpée, des noix, des graines de chia et de la cannelle









Boules énergies aux cacahuètes

Avec des flocons d'avoine, des noisettes, des noix de cajou, de la purée de cacahuète eu du miel



#### Inclure des étudiants à une grande cause

Cette année, nous avions un objectif, celui d'inclure des étudiants aux Parcours du Coeur.

Notre lycée propose plusieurs BTS. C'était donc une évidence de proposer aux étudiantes de BTS SP3S (Services et prestations des secteurs sanitaire et social) de participer cette année en tant que formatrices.

Pour toucher plus d'étudiants, nous avons proposé à l'IMT de Douai de participer également. Ce sont des étudiants du comité photo de l'IMT qui ont participé, nous permettant d'avoir des photos de meilleure qualité cette année.

Pour l'année prochaine, nous souhaiterions que les étudiants de l'IMT participent davantage à nos parcours du coeur, en tant que formateur sur de nouveaux ateliers par exemple, ou encore en mettant en place un parcours sportif.

#### Bilan de l'action

- Au total, ce sont 5 classes qui ont participé à ce beau projet, de la troisième à la première, soit 116 élèves sur une journée.
- Une classe de 10 étudiantes en BTS SP3S impliquées dans le renouvellement et l'animation des différents ateliers, nous permettant de proposer des ateliers toujours plus ludiques, impactant et motivants.
- Des enseignants et des personnels du lycée se sont également mobilisés : en proposant de porter un accessoire ou un vêtement rouge pour mettre en avant cette action au sein du lycée, ou en accompagnant les élèves lors des différents ateliers et de la marche.
- Concernant les collations, c'est plus de ..... smoothies fabriqués. Soit ....... bananes, ...... pommes, ...... litres de jus de pomme, ...... fraises et ...... concombres. Quant aux energy ball, en tout ce sont environ 150 boules qui ont été confectionnées.
- Le partenariat avec l'IMT a été pensé dès le début de l'année scolaire. Après plusieurs réunions, nous avons décidé d'une date où les étudiants en première année étaient disponibles. Malheureusement, un de leur projet s'est greffé sur cette date. Aucun étudiant ne s'est donc inscrit aux Parcours du Coeur du lycée. Mais un partenariat plus important est déjà en discussion avec l'IMT.

#### A l'année prochaine!