

PARCOURS DU CŒUR 2025 LPO Léonard de Vinci

- **Objectif ?** Lutter contre la sédentarité et sensibiliser sur l'hygiène de vie en portant un regard éclairé sur les conséquences cardiovasculaires.
- **Quel public ?** 2des GT, 2des Pro, CAP1 et 3PM
- **Qui organise et anime ?** Tous les personnels du lycée volontaires et les élèves volontaires de TGT spécialité SVT et des élèves de TBCPRO formés au secourisme par M Franc + L3 STAPS
- **Quand ? 25 mars 2025**
- **Où ?** Dans le lycée
- **Comment ?** Inscription site Fédération de Cardiologie OK

Organisation de la journée :

- Journée découpée en 2 demi-journées :
 - Une ½ journée sur les ateliers informationnels
 - Une ½ journée (2h) sur 3 ateliers sportifs > **nouveau cette année !**

Toutes les classes ont été divisées en 2 groupes soit **environ 300 élèves entrants**.

- **Matin :** 4 classes 2des Bacpro (donc 8 groupes) + CAP1 classe entière + 3^{ème} PM classe entière = 10 groupes
- **Après-midi :** 5 classes de 2des GT divisées en 2 groupes chacune = 10 groupes.
- **10 groupes donc besoin des professeurs de chaque classe pour accompagner sur les ateliers + 2 AED.**
- **Rotation des 10 groupes sur les 9 ateliers :**
 - **Matin :** 8h20-8h45 ; 8h45-9h10 ; 9h10-9h35 ; 9h35-10h ; 10h-10h25 ; 10h25-10h50 ; 10h50-11h15 ; 11h15-11h40 ; 11h40-12h
 - **Après-midi :** idem

Les 9 ateliers :

Ateliers	Thématique	Encadrants
Gestes qui sauvent SALLE 29	Protéger / alerter / Défibrillateur Automatique	Professeur : M Franc et élève de TBacPro
AVC Salle 30	Reconnaître pour alerter	Elèves Tale Spé SVT
Système Cœur – poumons et Tabac	Impact de la cigarette sur le cœur et les poumons (test vrais poumons)	Infirmière : Mme Foulon + Elèves Tale Spé SVT
Le muscle cardiaque	Développement et dangers	Elèves Tale Spé SVT
Quizz	Activité physique et préjugés ! Questionnaire et des réponses préparées sur un PWPT.	Atelier autonome animé par l'accompagnateur du groupe.
Collation	Comment prendre un encas équilibré en cours de journée ?	M Dolhem (chef de la restauration) et Mme Krynen (gestionnaire)
Equilibre alimentaire	Diététique	Elèves Tale SVT
Jeu du sucre	Salle Fourrier (prise de glycémie)	Elèves Tale SVT

Relaxation	La relaxation un moyen de maîtriser son stress, sa respiration et son rythme cardiaque !	Infirmière : Mme Méasson + Professeur EPS : Stéphanie Dufflot
------------	--	---

Pratique Physique > 2heures :

Pratique physique : circuit training	Effort physique et impact sur la FC et la tension artérielle.	Les Profs EPS + Elèves Tale SVT + L3 STAPS
--------------------------------------	---	--

- **Temps1 :** Présentation par les élèves de TaleSVT 10min (impact de la pratique sur le corps)+ Prise de FC et de tension.
- **Temps 2 :** 7-8 minutes d'échauffement + parcours athlétique par équipe et en relais avec prise de temps + prise de pouls et tension
- **Temps 3 :** « *Défi des parcours du cœur* »
 - 20 minutes en binôme, en relais > compter le nombre de tours total (marche, footing, course rapide peu importe) > cumul des tours sur l'ensemble du lycée pour comparaison aux autres années !
 - Ressources humaines : 1 prof EPS + stagiaires L3 STAPS + élèves Terminales : OK
 - Demander aux élèves de Tales de préparer une présentation (pwpt) de l'impact de la pratique sur le corps (cardio / tension, obésité etc...)

ROTATIONS ATELIERS PARCOURS DU CŒUR MARDI 25/03 **MATIN**

		HORAIRES								
ATELIERS	LIEU	8h15-8h40	8h40-9h05	9h05-9h30	9h30-9h55	9h55h-10h20	10h20-10h45	10h45-11h10	11h10-11h35	11h35-11h55
Diabete	Salle Fourier	2E2	2TNE1	2B1	2E1	2TNE2	CAP1	3PM	2B2	2TMC
Le muscle cardiaque	Salle DS	2E1- 2TNE2					2E2-2TNE1	2TMC-2B1	CAP1-3PM	2B2-2TCI
Premiers Secours	Salle 29 (MELEC)	2TNE1	2E1	2B2	2TNE2	3PM	2TCI	2E2	2TMC-2B1	CAP1
Réanimation cardio pulmonaire	Salle 30 (MELEC)	2B2	2TCI	2TMC	2B1	CAP1	3PM	2E1	2E2	2TNE2
Tabac	Salle DS	CAP1-3PM	2TMC-2B1	2E1- 2TNE2	2B2-2TCI					2E2-2TNE1
Quizz	Salle DS		2E2			2TNE1			2TCI	
Equilibre alimentaire	Cantine: Salle des commensaux	2B1	2B2	2TCI	CAP1	2E1	2TMC	2TNE2	2TNE1	3PM
Collation	Cantine			CAP1-3PM	2E2-2TNE1	2TMC-2B1	2E1- 2TNE2	2B2-2TCI		
Relaxation	Foyer	2TMC	2TNE2	2TNE1	3PM	2E2-2TCI	2B2	CAP1	2E1	2B1
AVC	Salle 1	2TCI	CAP1-3PM	2E2	2TMC	2B2	2B1	2TNE1	2TNE2	2E1

PLANNING SPORT (GYMNASE) PDC 25 MARS 2025

Classe	8h00 - 10h00
2A	X
2MV	X

Classe	10h00- 12h00
2C	X
2D	X
2MSPM	X

Classe	14h00-16h00
2B	X
2TNE	X

Classe	16h00- 18h00
2TMCI	X
2E	X
CAP1 - 3PM	X

ROTATIONS ATELIERS PARCOURS DU CŒUR MARDI 25/03 APRES MIDI

		HORAIRES								
ATELIERS	LIEU	14h15-14h40	14h40-15h05	15h05-15h30	15h30-15h55	15h55-16h20	16h20-16h45	16h45-17h10	17h10-17h35	17h35-17h55
Diabete	Salle Fourier	2D2	2MV2	2A 1	2C1	2C2	2D1	2MV1	2A 2	2MS
Le muscle cardiaque	Salle DS	2C1- 2C2					2D2-2MV2	2A1-2MS	2D1-2MV1	2A2-2PM
Premiers Secours	Salle 29 (MELEC)	2MV2	2C1	2A 2	2C2	2MV1	2PM	2D2	2A1-2MS	2D1
Réanimation cardio pulmonaire	Salle 30 (MELEC)	2A 2	2PM	2MS	2A 1	2D1	2MV1	2C1	2D2	2C2
Tabac	Salle DS	2D1-2MV1	2A1-2MS	2C1- 2C2	2A2-2PM					2D2-2MV2
Quizz	Salle DS		2D2			2MV2			2PM	
Equilibre alimentaire	Cantine: Salle des commensaux	2A 1	2A 2	2PM	2D1	2C1	2MS	2C2	2MV2	2MV1
Collation	Cantine			2D1-2MV1	2D2-2MV2	2A1-2MS	2C1- 2C2	2A2-2PM		
Relaxation	Foyer	2MS	2C2	2MV2	2MV1	2D2-2PM	2A 2	2D1	2C1	2A 1
AVC	Salle 1	2PM	2D1-2MV1	2D2	2MS	2A 2	2A 1	2MV2	2C2	2C1

TRAVAIL REALISE PAR LES ELEVES :

Réunion du 20 janvier 2025 :

- POUR AVANT LES VACANCES D'HIVER :
 - Préparer 5 questions et 5 réponses possibles par question ainsi que les résultats associés
 - A envoyer à M Faucheux, M Guidou et M Féry. Les questions et réponses finalisées sont à envoyer à M Franc avant le 04 mars pour réalisation des QR codes.
- Echanger avec les référents (SVT, Melec, EPS, infirmière ou CPAM) pour ajuster les questions et commencer à préparer la présentation ! Préparer la trame de l'intervention (étapes) et le contenu pour le 04 mars.

Réunion du 04 mars 2025 :

- **Bilan avec les élèves sur les question et réponses** reçues par les différents groupes.
 - Ces questions seront utilisées lors des ateliers pour susciter l'attention des 2des.
 - Des QR codes seront réalisés par M Franc à partir de ces questions que les 2des scanneront avec leur téléphone pour accéder au questionnaire et y répondre.
 - Présentations aux élèves de terminales des différentes modalités d'utilisation de ces questionnaires > scanner avant ou à la fin, répondre au fur et à mesure pendant la présentation ou en bloc après. Etc... choix laissés aux élèves responsables d'atelier.
- Travail sur **le fond et la forme des interventions** à prévoir :
 - **La forme** : interactivité (formuler des questions clefs qui vont mobiliser les 2des et animer l'intervention), posture à adopter (debout, voix qui porte) et discours dynamique.

Qui intervient (tout seul sur un groupe puis un autre élève de terminale pour le groupe suivant), répartition de l'intervention sur plusieurs élèves : choix laissé aux élèves. **Attention vigilance sur le fait de maîtriser l'ensemble de l'intervention afin de pouvoir répondre à « toutes » les questions.**

- **Le fond** : effectuer des recherches et aller se renseigner auprès des professeurs et personnels référents pour engranger des connaissances et les structurer pour son intervention.
- Organiser et anticiper la logistique et les aspects matériel.
- Elaborer un plan d'intervention par écrit structuré et l'envoyer aux référents.

Réunion du 17 mars 2025

Présentation par les élèves de leur intervention **finalisée** devant un professeur ou personnel référent pour les derniers ajustements

BILAN DE LA JOURNEE :

- ✓ Elèves de 2des très satisfaits de leurs passages sur les différents ateliers. Des messages autour de la santé cardiaque qui semble avoir été entendus.
- ✓ Elèves de classe terminale très satisfaits de leurs interventions. Interventions qui ont été de qualité voire de grande qualité (prise de parole, vocabulaire, enthousiasme, gestion de groupe et contenu précis)
- ✓ Un bénéfice non négligeable pour les élèves de Tales qui ont pu ainsi se préparer (sur la forme) à la prise de parole mais également sur un contenu qu'ils ont, quasiment tous, réexploiter pour leur grand oral.

- ✓ Une communication entre personnels pour la mise en place qui a été bonne (3 réunions ont été organisées en amont ainsi que certains rendez vous informels par binômes ou trinômes de travail.)
- ✓ Rotation sur les ateliers fluide malgré quelques flottement au lancement de la matinée et de l'après-midi. Temps imparti sur les ateliers suffisant.
- ✓ Temps sportif de 2 heures plus efficace car le temps d'engagement moteur plus important et la réflexion autour des indicateurs d'efforts et de l'impact de la pratique sur le corps plus approfondi.

A améliorer :

- ✓ Faire fonctionner les tensio mètre et en obtenir davantage pour faciliter les mesure et les exploiter.
 - ✓ Faire un planning par classe et être plus clair sur la le lieu de rendez-vous le matin et l'après-midi.
 - ✓ Mettre une réunion supplémentaire pour prendre le temps de faire des simulation complète des ateliers pris en main par les élèves.
- OPERATION QU'IL A ETE DECIDE DE RECONDUIRE L'AN PROCHAIN.



Au total ce projet aura nécessité l'intervention de :

30 élèves de TGT
 9 élèves de T Bac Professionnel
 8 enseignants SVT, MELEC et EPS
 2 infirmières
 Le chef des services de cuisine et ses agents
 La gestionnaire du lycée
 Les services de la vie scolaire et plus particulièrement : 5 Assistants d'Education
 M le Proviseur et Mme La proviseure adjointe

PHOTOS DE L'EVENEMENT

Jeu sur équilibre alimentaire

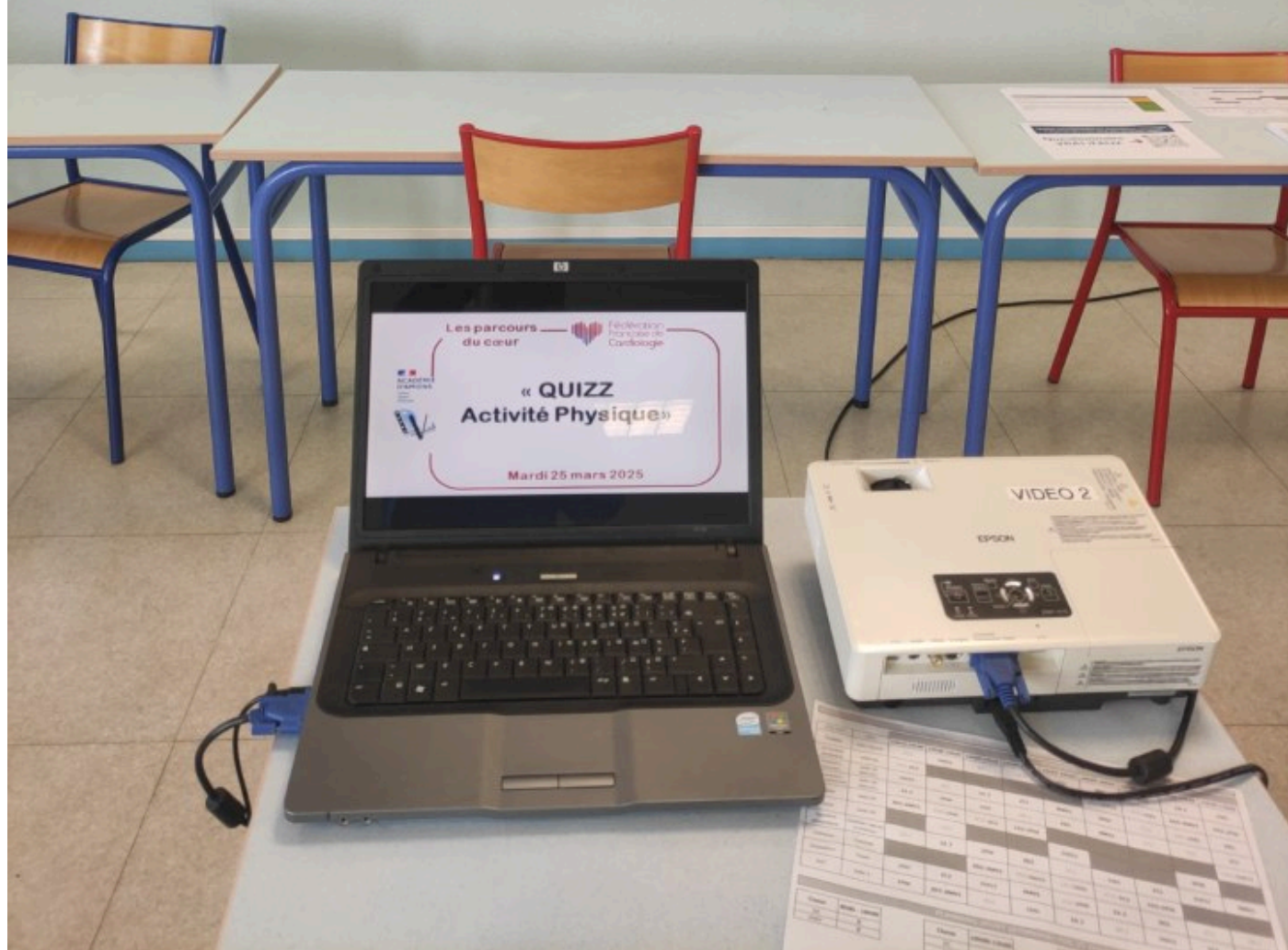
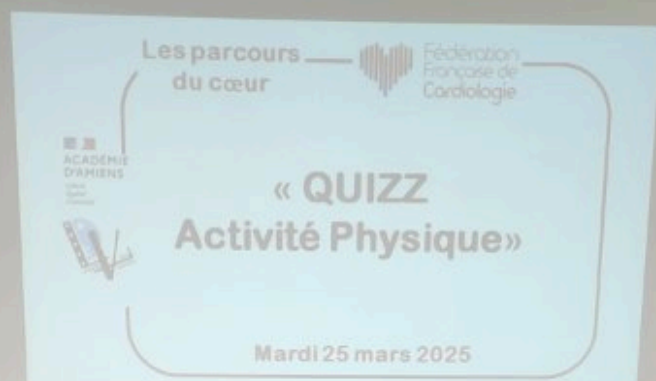


Jeu du sucre





Système
Cœur - Poumons
+
Tabac

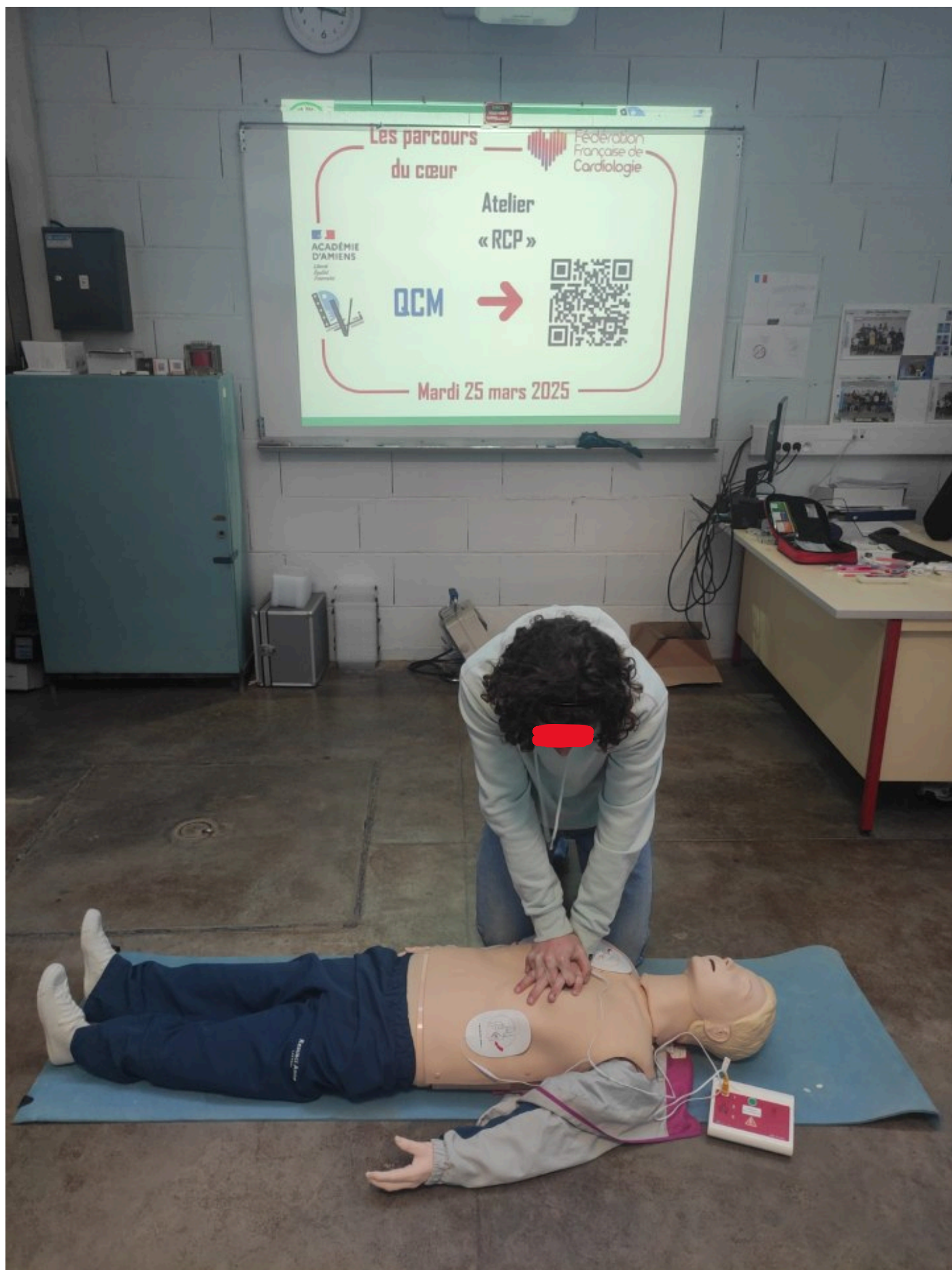


Relaxation





Les gestes qui
sauvent.



Ateliers sportifs

↳ prise de FC + tension -



	2A	2B	2C	2D	2E	2FV	2FSPT	2TNE	2TNCi	CA
Temps Gpe 1	7,32	8,48	7,22	8,52	8,19	7,38	8,09	8,13	7,36	
Temps Gpe 2	9,23	8,15	10,40	7,25	8,49	8,23	8,13	8,17	9,06	
Temps Gpe 3	8,11	10,30	8,33	7,49	9,20	6,59	meilleur gpe 1 et 2	9,07	8,10	
Temps Classe	24,58	27,33	27,35	24,03	26,18	23,09	24,37	25,26	24,52	

7/10

Résultats relais gymnase.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	DEFI DES PARCOURS DU CŒUR											
2												
3		2A	2MV	2C	2D	2MSPM	2TNE	2TMCI	2b	CAP1-3PM	2E	TOTAL JOURNEE
4		21	18	14	14	12	10	32	19	18	21	2135
5		22	23	24	28	16	14	32	17	15	20	
6		7	10	14	22	16	10	18	18	15	30	
7		27	12	13	15	26	18	32	15	16	15	
8		30	5	16	20	18	18	7	15	20	24	
9		6	22	16	20	29	18	8	15	22	20	
10		16	12	26	15	15	14	24	12	14	30	
11		8	13	15	15	22	18		13	10	20	
12		14	12	22	18	9	24		19	14	18	
13		16	20	12	20		30		20		16	
14		20	16	7	22		18		18		24	
15		21	18	18	17				13		8	
16		15	14	14	10				22		25	
17		7	20	22	18				11		12	
18		19	24						40		20	
19			22						14			
20									37			
21									23			
22									17			
23									64			
24	TOTAL ASSE	249	261	233	254	163	192	153	422	144	303	
25												

Défis parcours du cœur en binôme, possible en relais > 2135 tours de piste soit 533km et 750m !!!