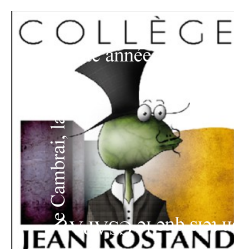


LES PARCOURS DU Cœur

organisés par les 3^e Paris



Jeudi 28 et Vendredi 29 Mai 2026



Sommaire

I - Présentation du projet

II - Présentation des deux journées

III- La marche

IV - Les sports

V - Les stands

VII - Mise en place

VIII - Formation des élèves

IX - Conclusion



I - Présentation du projet

Au collège Jean Rostand du Cateau, ce sont des élèves qui sont les organisateurs des Parcours du Coeur.

Cette année encore , les élèves de la classe dont je suis professeure principale ont été formés tout au long de l'année pour acquérir des connaissances et des compétences qui leur ont permis lors de 2 journées complètes de transmettre leurs connaissances aux autres élèves du collège.

C'est une classe de 24 élèves (les **3è Paris**) , qui , entourés de leurs professeurs ont pu, pendant ces 2 jours, accueillir, renseigner et sensibiliser tous les élèves de 4è et de 3è du collège, soit, en tout, 340 élèves.

Toute l'année, les élèves acquièrent des connaissances sur la santé et l'hygiène de vie qui sont intégrées dans leurs programmes disciplinaires ou pendant des heures dites de tutorat.

Le travail effectué toute l'année au cours de ce projet est regroupé sous l' intitulé ABYSS qui est un acronyme définissant ainsi le projet de classe. Sa finalité est bien d'organiser Les Parcours du Coeur pour Informer, Transmettre et Sensibiliser un maximum d'élèves à la santé dans le cadre du Parcours Santé obligatoire dans les établissements scolaires.

Cette classe de **3è Paris** est ainsi surnommée la 3è **ABYSS**

Alimentation **B**ien Etre **Y**oga **S**port **S**anté

A partir de cet acronyme, les élèves réalisent, dans le cadre des Arts Plastiques, un logo. Celui-ci sera floqué sur des T-shirts portés par les élèves le jour des Parcours du Coeur à côté des logos des années précédentes.



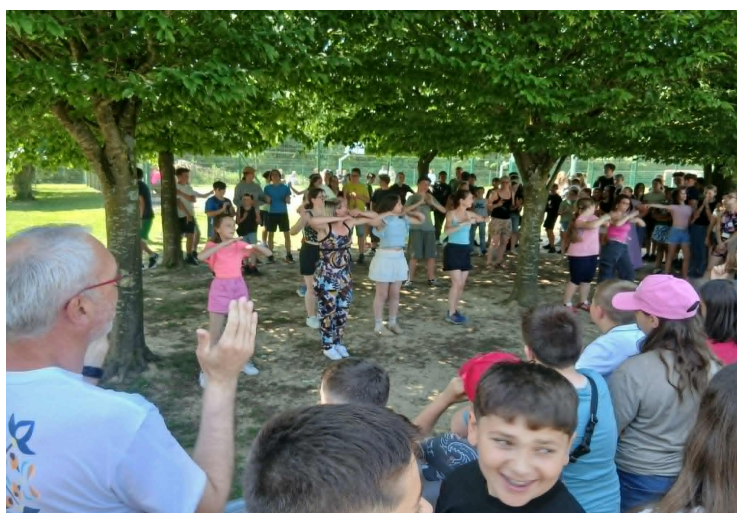
II - Présentation des 2 journées

3 temps forts viennent rythmer chaque demi journée. Tous les élèves vont vivre ces 3 temps forts.

Accueil au réfectoire : Pour les élèves qui participaient le matin, nous avons organisé en partenariat avec le chef cuisinier un petit déjeuner équilibré pendant lequel j'ai pu leur présenter ce qu'est la Fédération Française de Cardiologie ,ce qu'elle met en place pour sensibiliser la population française à leur santé et l'importance de rester en bonne santé.



Flashmob : Pour les élèves qui participaient l'après midi, nous les entraînions dans une flashmob mise en place par une professeure d'espagnol du collège. Tous les élèves avaient donc rendez vous dans la cour, pouvaient suivre la danse et pour ceux qui partaient sur les Parcours du Coeur, ils étaient ensuite réunis en salle d'étude afin de leur présenter la fédération Française de Cardiologie et les enjeux liés à leur santé.





Ces introductions étant comprises, les élèves allaient vivre 3 temps forts :

Temps fort n°1 : Organisation par les élèves de 3^e Paris d'une marche de 4kms 500 proposée à tous les élèves de 4^e/3^e du collège ainsi qu'aux élèves de l'IME intégrés à notre collège.

Temps fort n°2 : Essayer un sport que les élèves n'ont pas l'habitude de pratiquer :

Le jeudi 28 : Les élèves de 4^e ont fait du tir à l'arc et de la course d'orientation

le vendredi 29 : Les 3^e ont pu se rendre à l'espace forme de la piscine du Cateau pour essayer des machines de musculation et prendre un cours de fitness avec une coach.

Temps fort n°3 : Visite de 6 stands de prévention et d'informations liées à la santé.

III - La Marche

Les élèves sont emmenés « à travers champs » sur un parcours de 4, 400 kms



IV - Les Sports

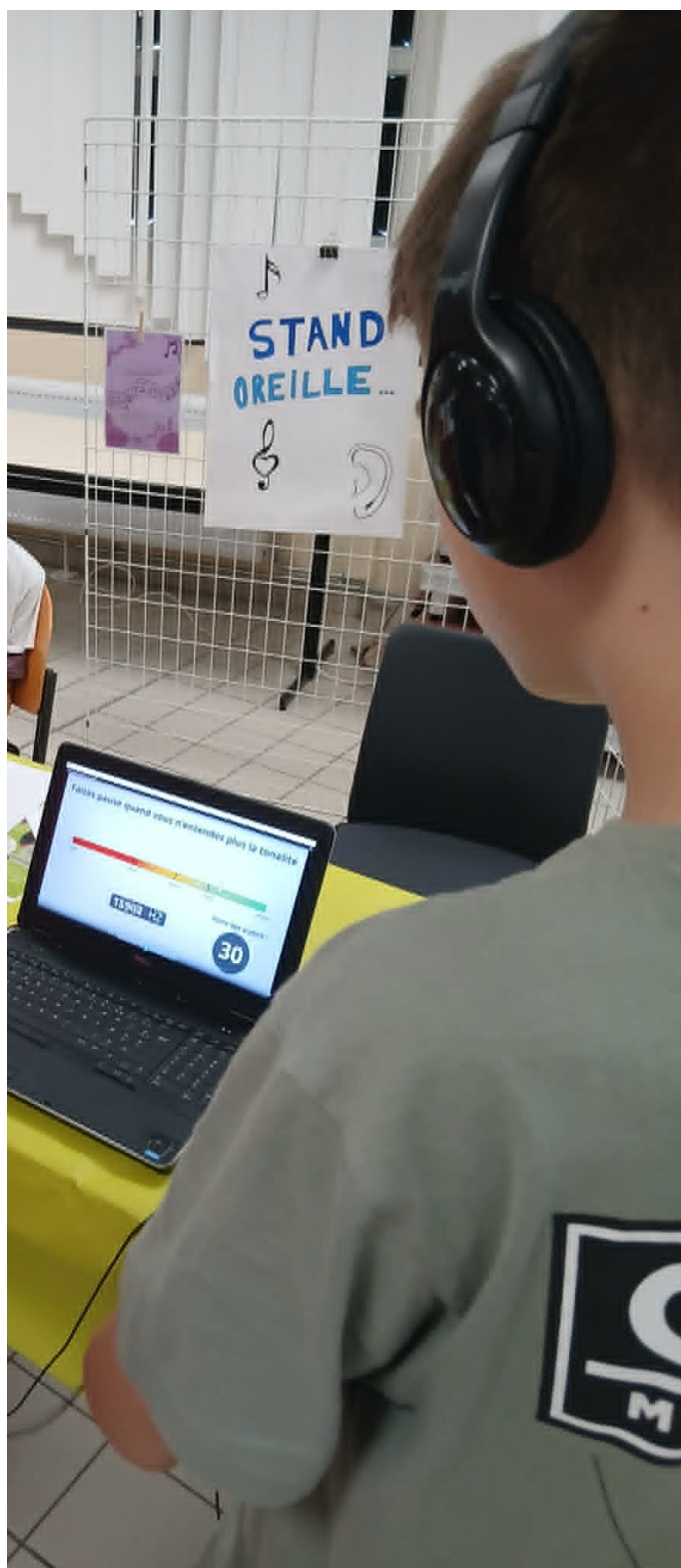
Pendant environ une heure, les élèves de 4è ont pu s'essayer au tir à l'arc et à la course d'orientation pendant que les 3è s'essayaient sur les machines de la salle de musculation.



V - Les Stands informatifs

Les élèves restent une heure sur le site stands. Ils changent de stand toutes les 8 minutes.

1/ La santé de l'oreille



2/ L'alimentation équilibrée



Notre vélo smoothie



Notre escape game

3/ Les addictions et en particulier une information sur la puff (de plus en plus envogue chez les collégiens)

4/ Le yoga



5/ Le stand sondages : l'hygiène de vie de nos collégiens en chiffres



6/ Les compétences psycho sociales : moi face à mes émotions



VII - La mise en place

Etape 1 : Prévenir tous les élèves concernés.

Ce sont les élèves de la 3^è ABYSS qui ont donc consulté tous les emplois du temps des 3^è et des 4^è de l'établissement afin de décider quand est ce que les classes participeraient aux Parcours du Cœur . Je leur laisse les logiciels dont ils ont besoin. Ils acquièrent ainsi **sens des responsabilités** et **autonomie** pour mener le projet à bien. Pour que les élèves « visiteurs » bénéficient de tout ce que nous leur préparons, 4 heures sont indispensables. Les journées sont donc organisées en 2 demi journées. Chaque niveau est divisé en 2 et nous les accueillons le matin et/ou l'après midi.

Les élèves organisateurs ont essayé de respecter les emplois du temps des élèves en plaçant les Parcours du Cœur sur la demi journée où les classes avaient EPS . (si possible...)

Une fois que le créneau avait été décidé pour chaque classe, il fallait faire passer l'information.

Etape 2 : Informer les classes de leur participation aux Parcours du Cœur.

Pour cela, il a fallu tout un travail en amont de mes élèves pour déterminer à quel moment ils pouvaient passer dans les classes pour informer les élèves de leur demi journée de participation aux Parcours du Cœur.

Ils ont dû informer mes collègues qu'ils interviendraient pendant leurs cours pour présenter les Parcours du Cœur.

Lors de leur passage dans les classes, mes élèves ont donc pu présenter ce qu'étaient les **Parcours du Cœur**, la **Fédération Française de Cardiologie**, comment cela allait se dérouler et surtout, ce que cela pouvait leur apporter et ainsi, répondre à toutes leurs questions.

Etape 3 : Préparer l'événement.

Le mercredi 27 mai, quelques volontaires sont restés pour installer notre événement. en salle polyvalente : mettre en place les stands.

Six stands ont été installés pour l'événement. Les élèves restaient dans cette zone pendant une heure et passaient 8 minutes par stand . Un signal leur indiquait le changement de stand. Le fait de n'accueillir qu'une trentaine d'élèves sur la zone stand nous permettait de gérer de très petits groupes (4 à 5 élèves par stand) et donc de mieux communiquer avec eux, d'instaurer un réel dialogue et de réellement capter leur attention et leur intérêt.



VIII – La formation des élèves.

Les heures de tutorat accordées par mon chef d'établissement, Monsieur Dominique Lelièvre, me permettent d'accueillir des intervenants extérieurs à la classe. Les infirmiers « ouvrent » le projet en rencontrant mes élèves et en les faisant réfléchir sur la santé en général. Ils appuient ces échanges de discours et documents qui viennent enrichir, surprendre, questionner mes élèves.

Le cuisinier du collège est également intervenu et avec lui, les élèves ont choisi le menu de la cantine pour ces 2 journées : Un menu équilibré et bien pensé !

Notre référent ALSES nous a bien accompagné durant toute la préparation de ces Parcours.

Le reste des connaissances apportées aux élèves a lieu pendant les temps de cours.

En mathématiques, les résultats des questionnaires ont été exploités sous forme de graphiques.

En arts Plastiques, le logo a été dessiné.

IX - CONCLUSION

L'idée de ces Parcours du Cœur, c'est d'essayer de transmettre aux élèves de « bons gestes » qui contribuent à une meilleure hygiène de vie afin de les garder en bonne santé.

Plusieurs messages leur ont été délivrés ce jour-là :

Trouvez le sport qui vous plaît et pratiquez le au moins une fois par semaine !

Prenez du temps pour vous....loin des écrans ! Détendez vous ! Respirez !

Les parcours du Cœur au collège Jean Rostand, C'est un vrai et grand projet interdisciplinaire qui, au-delà de donner des conseils, d'avertir et de prévenir, développe chez mes élèves des compétences de **communication**, **d'autonomie** et leur apprend. **le sens des responsabilités et de l'engagement**.

J' aimerais remercier mon Principal , Monsieur Dominique LELIEVRE , son Adjoint , Monsieur Jérôme DUFOURT ainsi que le gestionnaire, Monsieur Christophe TERRIER pour leur soutien et leur large contribution dans la réussite de cette action.

Merci à vous pour nous permettre cette transmission. Merci aux supports que vous nous offrez pour animer notre action.

