Les parcours du Coeur

Bonnes idées...

Fédération Française de Cardiologie

Écoles

Organisez un Parcours du Cœur dans les écoles de votre commune ou votre circonscription !

Vous êtes un élu ou un conseiller pédagogique de circonscription ?
Vous pouvez aider les écoles de votre commune ou de votre circonscription à organiser un Parcours du Cœur, en contribuant la mise en place d'activités sportives et d'actions de prévention santé.

Le Parcours du Cœur trouve sa place dans toutes les écoles, qu'elles soient rurales ou citadines.

SAINT-SAULVE ..... p. 4

LAGUPIE, BEAUPUY, FOURQUES-SUR-GARONNE, CASTELNAU-SUR-GUPIE, SAINTE-BAZEILLE ..... p. 6

THUN SAINT-MARTIN ..... p. 8

GANDRANGE ..... p. 10

LILLE ..... p. 12

LOUDÉAC ..... p. 14

GARGES-LÈS-GONESSE ..... p. 16

CHENÔVE ..... p. 17

Téléchargez le Guide pédagogique des Parcours du Cœur Scolaires sur fedecardio.org

Organisez un Parcours du Cœur dans votre école !

Vous êtes un enseignant ?
Au-delà d'un événement ponctuel d'envergure, le Parcours du Cœur est aussi un projet pédagogique. S'il est exploité sur l'année scolaire, il contribue à une éducation à la responsabilité et à la santé.

Vous êtes un parent d'élève ?
Contribuer à l'organisation d'un Parcours du Cœur constitue une occasion de s'engager efficacement aux côtés des enseignants.

Chacun peut être à l'origine d'un Parcours du Cœur dans son école ou celle de ses enfants !

BEAURAINS-LES-NOYON — École élémentaire ..... p. 18

FORT-DE-FRANCE — École Yves Goussard ..... p. 20

CAPPELLE-EN-PÉVÈLE — École Emilie Carles ..... p. 22

CROSSAC — École Montfort ..... p. 24

NICE — Groupe scolaire Bon Voyage ..... p. 26

MÉRICOURT — École Louis Pasteur ..... p. 28

SAINTE-ANNE — École de Cap Ferré ..... p. 30

CORNILLÉ — École Sainte-Anne ..... p. 32

PONT-DE-BEAUVOISIN — École Jeanne d'Arc ..... p. 33

Certains exemples portent sur le projet pédagogique Parcours du Cœur avec l'événement festif en point d'orgue ; d'autres uniquement sur le déroulement de l'événement festif.

Inspection académique

FORMAT

- 13 journées au total sur un mois
- Pour toutes les écoles de la circonscription
- Classes maternelles et primaires
- 5 500 élèves de 39 écoles dans 18 communes

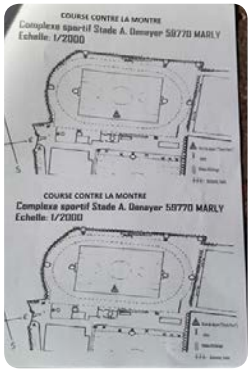
ORGANISATION

- Inspection académique, en lien avec l'ensemble des enseignants et les communes. La diversité des formules proposées permet de mutualiser les dépenses de transport en délocalisant sur certains villages des rencontres intervillages et écoles

MÉTHODE

Faire du Parcours du Cœur un projet interdisciplinaire et l'inscrire dans une pédagogie de projet.

Organiser des comités de pilotage réguliers tout au long de l'année dans les différents secteurs et écoles.



ACTIVITÉS

Temps 1 : sensibilisation

Les conseils de prévention santé sont largement abordés dans les classes.

Temps 2 : événement

Activités physiques

- ✓ A Saint-Saulve, un triathlon : natation en équipes, puis Run and bike en duo pour les CM1-CM2.
- ✓ A Marly, une très grande course d'orientation en partenariat avec le collège local.
- ✓ Jeux de raquettes, jeux collectifs et multi-activités pour les CP, CE1 et CE2.
- ✓ Trails en pleine nature pour les maternelles.

CONTACT

Sophie Mériaux,
Conseillère pédagogique EPS

FORMAT

- Sur deux jours
- Une journée par classe
- Pour toutes les écoles des cinq communes
- 570 élèves participants

ORGANISATION

- Association Lagupie Sport Loisirs, en lien avec les municipalités, le club Cœur et Santé et des associations de marcheurs

ACTIVITÉS

Maternelles et CP

✓ Randonnée pédestre dans les vignes et la campagne.
✓ Contes et danses par l'association Art Traditonnel et Populaire.
✓ Goûter.

CE1, CM1 et CM2

Randonnée pédestre le long du canal.

Ateliers :

✓ Information sur les bons reflexes, atelier du cœur accompagné d'un jeu d'adresse.
✓ Exposition de tableaux sur l'histoire du canal accompagnée de commentaires.
✓ Animation corderie, connaissance des divers matériaux utilisés pour la fabrication des cordes.
✓ Jeu éducatif et ludique présenté par l'infirmière scolaire.
✓ Contes et danses par l'association Art Traditionnel et Populaire.

CONTACT

Michel Charlot,
Lagupie Sport Loisirs /
Cœur et Santé en Marmandais

FORMAT

- Une journée
- Les élèves de CM1 et CM2 de l'école de la commune
- 100 élèves participants

ORGANISATION

- Les élus de la commune travaillent avec l'équipe éducative à l'organisation d'un Parcours du Cœur

ACTIVITÉS

Temps 1 : travail en classe

- ✓ L'hygiène alimentaire : les différentes familles d'aliments, manger équilibré… Décrypter les étiquettes alimentaires.
- ✓ Le sommeil : les élèves notent pendant une semaine l'heure à laquelle ils se couchent et à laquelle ils se lèvent. Réalisation d'un graphique, étude des différentes phases du sommeil, de l'importance de dormir, des signes de fatigue…
- ✓ Initiation au basket proposée par un parent d'élève avec questionnement sur le rythme cardiaque ; nombre de pulsations avant, pendant et après l'effort ; manière de gérer l'effort…
- ✓ Réalisation par les CM2 d'affiches sur l'hygiène alimentaire, le sommeil, l'importance de l'activité physique. Recherches et travail par groupe, puis affichage le jour du Parcours pour les camarades de l'école et les parents.

Temps 2 : événement

Activités physiques

Ateliers

Gestes qui sauvent. Intervention d'une formatrice diplômée.

Cycle 2 : passer un appel à un service d'urgence, utilisation d'un téléphone, connaissance de sa propre identité, numéros d'urgence, transmission du message. Savoir reconnaître les signes immédiats d'un malaise cardiaque.

Cycle 3 : rappel des notions de base, initiation au massage cardiaque, pose d'un défibrillateur.

CONTACT

Bernard Huyvaert,
Adjoint au maire

FORMAT

- Une demi-journée
- Partenariat avec le cross de l'USEP
- Une course par niveau, du CP au CM2
- 545 élèves participants, d'écoles de 12 communes

ORGANISATION

- Partenariat USEP, Club Cœur et Santé de Mondelange, pompiers d'Hagondange

ACTIVITÉS

Activités

Courses

5 courses, une par niveau, de 5 à 18 minutes.

Ateliers

✓ Alimentation.
✓ Tabac.
✓ Gestes qui sauvent.

Goûter équilibré

CONTACT

Carmela Tezza,
Club Cœur et Santé de Mondelange

FORMAT

- Cinq jours
- Pour toutes les écoles de la ville
- CM1 et CM2
- 1 700 élèves participants, de 65 classes

ORGANISATION

- Direction des sports de la ville, conseillers pédagogiques EPS de l'inspection académique, USEP

ACTIVITÉS

Temps 1 : 2 jours, 6 classes par demi-journée

Ateliers endurance
Deux épreuves pour chaque élève :
✓ Course contrat.
✓ Course au bouchon.

Ateliers prévention
Deux ateliers pour chaque élève :
✓ Alimentation.
✓ Tabac et addictions.
Avec la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais et l'IFSI du CHU de Lille.
✓ Information sur les gestes qui sauvent avec la Croix-Rouge.

Collation
En cas, fruit et boisson offerts par le CHU de Lille.

Temps 2 : 3 jours, 10 classes par jour

Activités physiques
Quatre activités par élève à choisir parmi :
✓ Accrobranche.
✓ Tir à l'arc.
✓ Circuit découverte.
✓ Marche nordique.
✓ Escalade.
✓ VTT.
✓ Natation.

Atelier prévention
Alimentation, avec la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais.

CONTACT

Kevin Taquet,
Direction des sports ville de Lille

FORMAT

- Demi-journée
- 4 classes de CM2 des écoles de la ville
- 120 participants

ORGANISATION

- Une organisation de la ville, en lien avec des professionnels de santé

ACTIVITÉS

Ateliers

- ✓ Activités physiques.
- ✓ Nutrition, par un diététicien nutritionniste, avec un quiz.
- ✓ Sensibilisation aux dangers du tabac, par une infirmière tabacologue.
- ✓ Gestes qui sauvent, par les pompiers et les médecins du SMUR.

Les élèves sont répartis par équipes de cinq.
Un classement est effectué à l'issue de chaque session d'une demi-journée. Des lots sont attribués aux vainqueurs lors d'une remise des prix.

CONTACT

Dr Mohamed Jebli,
Diabétologue,
Coordonnateur de l'événement

FORMAT
- Une demi-journée
- 300 enfants

ORGANISATION
- Ville de Garges-lès-Gonesse

ACTIVITÉS

- ✓ Parcours sportifs.
- ✓ Escalade, jeux traditionnels, flag rugby, lancers…
- ✓ Stands d'animation et de sensibilisation à l'hygiène de vie.
- ✓ Goûter équilibré.

CONTACT

Hassan Chouraki,
Ville de Garges-lès-Gonesse

FORMAT
- Plusieurs demi-journées sur un cycle de 4 mois
- 46 classes : ensemble des écoles élémentaires de la ville

ORGANISATION
- Ville de Chenôve, service des sports
- Conseillers pédagogiques de circonscription

ACTIVITÉS

- ✓ Course d'endurance.
- ✓ Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique.
- ✓ Fonctionnement du cœur.
- ✓ Gestes qui sauvent.

CONTACT

Jordane Petetin,
Ville de Chenôve

École élémentaire

FORMAT
Deux demi-journées
CE1 et CE2

ORGANISATION
Enseignants

ACTIVITÉS

Biathlon n°1

Course d'endurance. 5 tours d'un circuit de 200 m pour les CE1 et 6 tours pour les CE2.

Après chaque tour effectué, participation à un atelier de lancer. 5 ateliers au total :

- ✓ **Foot :** tirer au pied et faire passer le ballon dans un arceau.
- ✓ **Handball :** lancer le ballon dans une poubelle.
- ✓ **Ultimate :** lancer un frisbee dans un cerceau.
- ✓ **Basket :** lancer le ballon dans un filet.
- ✓ **Sport boule :** faire rouler une balle dans un cerceau.

Goûter de clôture

Biathlon n°2

- ✓ Course d'endurance « Chauds les marrons ». Chaque équipe a une caisse de 8 marrons. Au coup de sifflet, chaque coureur prend un marron et doit faire un tour du terrain pour aller le déposer dans la caisse de l'adversaire. Le vainqueur est l'équipe qui a le moins de marrons à la fin.
- ✓ Entre deux courses, épreuve de chamboule-tout ou de lancer d'anneaux.

Goûter de clôture

CONTACT

Antoine Grimaud,
Directeur

École Yves Goussard

FORMAT

- Une journée
- Tous les élèves de l'école, près de 140 participants

ORGANISATION

- Travail en commun dans les classes pendant plus d'un mois
- Réflexion sur le cœur, puis sur la manière de le décliner en un événement
- Large implication des parents d'élèves

ACTIVITÉS

Activités physiques

Fitness, boxe et judo.

Ateliers

Initiation aux gestes qui sauvent avec les pompiers.

ET AUSSI...

Des t-shirts avec un cœur, un chant tous ensemble et une série de photos de groupe avec des motifs en forme de cœur.

CONTACT

Christelle Coin,
Directrice

École Émilie Carles

FORMAT

Une journée

Tous les élèves de l'école, près de 140 participants

ORGANISATION

Enseignantes, infirmière scolaire, animatrice spécialisée sport, mamans d'élèves

ACTIVITÉS

Ateliers

- ✓ **A la découverte des fruits et légumes :**
  Anciens, exotiques ou classiques… Leurs bienfaits pour la santé, des goûts parfois étonnants… Pour découvrir ou redécouvrir des fruits et légumes indispensables pour notre santé.
- ✓ **Le UNO des aliments :**
  Le rôle des aliments : bâtisseurs, énergétiques, protecteurs ou hydratants.
- ✓ **Le parcours Cardio :**
  Sauter, danser, courir… en musique ! Et évaluer les changements du rythme cardiaque…
- ✓ **Les gestes qui sauvent :**
  De nombreux conseils pour bien réagir quand on se retrouve face à un blessé grave. Jeux de rôle, observations et réflexions communes sur des situations difficiles où la vie des personnes peut être mise en jeu…

CONTACT

Sylviane Bonnor,
Enseignante

École Montfort

FORMAT
- Une demi-journée
- Tous les élèves, de la petite section au CM2

ORGANISATION
- Enseignants et association de parents d'élèves APEL

ACTIVITÉS

Maternelles
- ✓ Parcours de motricité dans la salle des sports.
- ✓ Goûter avec un fruit.

Primaires
Ateliers
- ✓ Gestes qui sauvent.
- ✓ Parcours Santé avec choix d'activités.
- ✓ Capacité pulmonaire.
- ✓ Diététique : plateau repas équilibré.
- ✓ Découverte du pouls avec saturomètre et stéthoscope, avant et après effort.
- ✓ Activités physiques : cross, course en sac, parcours du combattant, course lestée, relais puzzle…
- ✓ Goûter avec un fruit.
- ✓ Photo de groupe en forme de cœur.

CONTACT

Céline Boiteux,
Responsable association APEL

Groupe scolaire Bon Voyage

FORMAT

- Une journée
- Tous les élèves, de la petite section au CM2, plus une classe SEGPA du collège Nucera
- 27 classes participantes, soit plus de 400 élèves

ORGANISATION

- Enseignants, infirmières du collège, partenaires (associations, protection civile, pompiers, jeunes du service civique Uni Cités…)

ACTIVITÉS

Temps 1

Travail de promotion de la santé par les enseignants dans les classes.

Temps 2 : événement

22 stands proposés par des partenaires.

- ✓ **Protection civile :** Apprendre à alerter, Position Latérale de Sécurité, Gestes qui sauvent, Visite du véhicule de secours.
- ✓ **SDIS (pompiers) :** Gestes qui sauvent.
- ✓ **MAIF :** Risques domestiques, Gestes qui sauvent.
- ✓ **Unis Cité :** Quizz autour de l'alimentation, Boîte mystère, Echanges sur la nutrition.
- ✓ **ALC / pour les CP :** Confection de brochettes de fruits.

- ✓ **Infirmières et assistante sociale collège Nucera :** Vidéo sur la nutrition.
- ✓ **Association Agora :** Jeu de l'oie autour de la santé.
- ✓ **SEGPA collège Nucera :** Jeu de l'oie autour de la santé, 60 min d'activités physiques.
- ✓ **Association Agora :** Parcours sportif.
- ✓ **STAPS :** Slacklin, Basket, Step, Parcours sportif, Judo.

CONTACTS

Catherine Reutter,
Pascal Benson,
Directeurs

École Louis Pasteur

FORMAT
Une demi-journée

ORGANISATION
Deux classes de CM2 travaillent pendant deux mois à organiser un Parcours du Cœur pour toutes les classes de l'école, au total près de 200 participants

ACTIVITÉS

Temps 1 : organisation par les CM2

Envoi de lettres à la mairie, à la préfecture, aux partenaires, aux médias, au supermarché pour un don de fruits…

Temps 2 : événement

Parcours d'activité physique
Dans la ville, parcours de 1,7 km, autour du terril et de son espace naturel, sécurisé par la Croix-Rouge.

Stands tenus par les CM2
- ✓ Ravitaillement.
- ✓ 5 fruits et légumes par jour.
- ✓ Zéro tabac.
- ✓ Arts.
- ✓ Récompenses.

Flash mob
Grand rassemblement. Tous les élèves de l'école dansent.

ET AUSSI…

Une équipe d'élèves journalistes recueille des témoignages sur les habitudes alimentaires et sportives de chacun.

CONTACTS

Aurélie Dubrulle,
Célia Ledo,
Enseignantes

École Cap Ferré

FORMAT
- Une journée
- Une centaine d'élèves, de la petite section au CM2

ORGANISATION
- Enseignants

ACTIVITÉS

Activités physiques
- ✓ Fitness collectif.
- ✓ Course relais.

Ateliers
- ✓ Initiation aux Gestes qui sauvent avec les pompiers.
- ✓ Reconnaître les aliments sains pour le corps en les classant selon leur groupe.
- ✓ Découverte de l'environnement, recherche d'insectes, plantations…
- ✓ Informations sur le cœur avec un professionnel de santé.
- ✓ Hygiène bucco-dentaire avec l'infirmière scolaire.

ET AUSSI…

Des t-shirts avec un cœur dessiné par deux élèves de CM2.

CONTACT

Gabrielle Baudin,
Directrice

École Sainte-Anne

FORMAT
- Une demi-journée
- 9 classes

ORGANISATION
- Enseignants

ACTIVITÉS

Randonnée pédestre ou course à pied sur un parcours reliant les deux communes du regroupement pédagogique.

CONTACT

Laetitia Maigné,
Enseignante

École Jeanne d'Arc

FORMAT
- Une journée
- 10 classes

ORGANISATION
- Enseignants
- Association de parents APEL

ACTIVITÉS

Activités physiques

Gymnastique, jeux collectifs, athlétisme, zumba, jeu avec le souffle…

Ateliers

Fonctionnement du cœur, Gestes qui sauvent, intervention d'un sportif de haut niveau et d'une ostéopathe…

CONTACTS

Aurélie Brossy,
Association de parents APEL

Sophie Gantelmi d'Ille,
Directrice

Réalisation : ETHANE

Fédération Française de Cardiologie

5, RUE DES COLONNES DU TRÔNE - 75012 PARIS - TÉL. : 01 44 90 83 83 - FAX : 01 43 87 98 12 - WWW.FEDECARDIO.ORG