



Fédération
Française de
Cardiologie

LES PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRES

La boîte à outils des organisateurs

Dossier réalisé par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice à la FFC Bretagne
Avec le soutien et la collaboration de Pascale Lelong, chargée de mission Parcours du Cœur
Et le Dr François Paillard, président de la FFC Bretagne

SOMMAIRE

1

La boîte à outils des
organiseurs

2

Les Parcours du Cœur, qu'est-
ce que c'est ?

3

Objectif des Parcours du
Cœur scolaires

4

Pourquoi des Parcours du
Cœur scolaires ?

5

Comment l'organiser ?

6

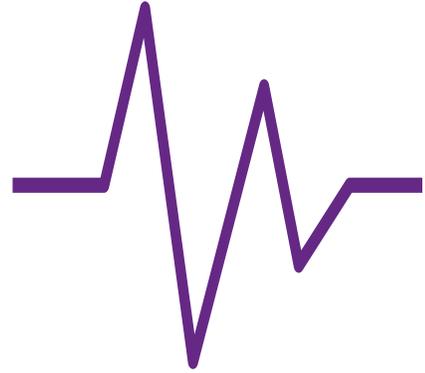
Qui peut animer mon
Parcours du Cœur scolaires ?

SOMMAIRE

7 Repères dans l'animation et points de vigilance

8 Contenus et ressources pédagogiques

9 Sites et ressources



La boîte à outils des organisateurs

La boîte à outils des organisateurs

- Cette boîte à outils est un dossier pour vous aider à organiser votre Parcours du Cœur. Vous y trouverez des conseils, les questions à se poser et des ressources pédagogiques. Utiliser la boîte à outils comme un catalogue pour trouver des références ou des ressources dont vous avez besoin.
- Contenu du dossier :
 - Boîte à outils : conseils dans l'animation, outils, ressources et références
 - 6 ateliers
 - 1 fiche support
 - 7 quiz
 - 2 projets

La Fédération Française de Cardiologie



- 1964 création par les Pr Soulié et Lenègre.
- 1977 reconnue d'utilité publique.
- 4 missions prioritaires : développer la prévention, financer la recherche, accompagner les malades cardiaques et initier aux gestes qui sauvent.
- Financée à 98% grâce à la générosité du public.

La Fédération Française de Cardiologie



1^{ère} association de lutte contre les maladies cardiovasculaires

300 cardiologues bénévoles

27 associations régionales rassemblant plus de 269 Clubs Cœur et Santé

2 000 bénévoles

Plus de 18 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III

2



**Les Parcours du Cœur,
qu'est-ce que c'est ?**

Un projet de prévention et d'éducation à la santé dans les écoles, collèges ou lycées

- L'établissement organise dans le cadre d'un projet pédagogique, des actions de prévention sous forme d'ateliers ou d'animations sur les thématiques : alimentation, tabac, activité physique et gestes qui sauvent, mais également les écrans, le stress ou le sommeil.
- Pour avoir l'étiquette « Parcours du Cœur scolaire », l'établissement doit à minima choisir deux de ces thèmes.

3

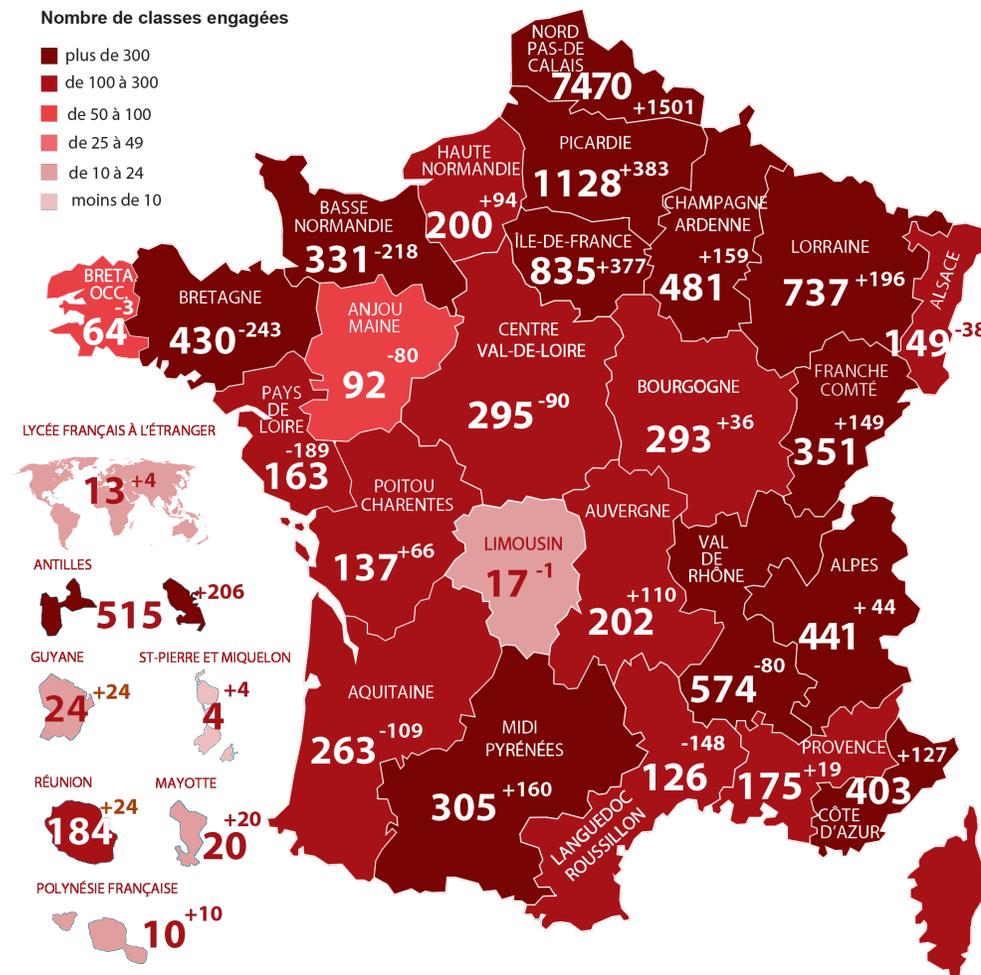


Objectif des Parcours du Cœur scolaires

Sensibiliser les enfants dès leur plus jeune âge

- Les Parcours du Cœur scolaires en France

- 493 620 enfants
- 2 888 établissements scolaires
- 16 452 classes



4+



**Pourquoi des Parcours
du Cœur scolaires ?**

- **Des enfants de plus en plus sédentaires**

Depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25% de leur capacité physique, c'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. L'OMS recommande aux 5-17 ans de pratiquer 60 minutes d'activité physique par jour afin de renforcer leur capital santé cardiovasculaire. Or, seul un enfants sur deux atteint ce niveau en France.

- **Une augmentation du surpoids chez les jeunes**

La prévalence du surpoids (obésité incluse) est estimée à 17% pour cette classe d'âge, dont 4% d'obèses. *Sources : Santé publique France*

- **Une consommation de tabac toujours réelle**

Le pourcentage de personnes qui fument passe de 9% pour les 12-14 ans à 41% pour les 15-19 ans et atteint un maximum de 48% chez les 20-25 ans. *Sources : santé Le Figaro*

5



Comment l'organiser ?

- **Qui peut participer ?**

Tous les élèves depuis la maternelle jusqu'au lycée, mais aussi les enseignants et les parents.

- **Qui peut l'organiser ?**

Toute personne impliquée dans la vie de l'établissement :

- Enseignants,
- Directeurs d'école
- Infirmière scolaire
- Parents d'élèves

Les collectivités territoriales :

Elles peuvent également être organisatrices et inscrire plusieurs établissements d'une même commune.

1. Inscrivez-vous sur le site internet de la Fédération Française de Cardiologie

<https://fedecardio.org/j-agis/scolaires/>

Vous recevrez un kit (dans la limite des stocks disponibles) conçu pour 30 élèves avec à l'intérieur (des affiches de prévention, des diplômes, une banderole, etc.)

2. Prenez contact, si vous le souhaitez avec l'association régionale : elle pourra vous aider dans vos démarches, vous donner des conseils dans l'organisation de votre Parcours du Cœur et vous mettre en contact avec des bénévoles (notamment les Clubs Cœur et Santé).

NB : L'Association de Cardiologie peut vous aider à organiser votre parcours et selon ses moyens vous aider ponctuellement à animer des ateliers lors de votre Parcours du Cœur, sur les thématiques de la Fédération Française de Cardiologie.

<https://www.fedecardio.org/map#associations-clubs>

Les questions à se poser avant d'organiser votre Parcours du Cœur scolaire :

Combien de temps peut durer mon parcours ?	Projet sur l'année (dans le cadre d'un EPI par exemple), Une semaine, un jour
Où peut se dérouler mon parcours ?	Au sein de l'établissement. À l'extérieur: un parc, une salle, un terrain de sport
Combien d'élèves seront concernés ?	Nombre d'élèves Nombre de classes Niveau des élèves
Qui seront les organisateurs ?	Chefs d'établissement, enseignants, collectivités locales, infirmière scolaire, parents d'élèves
Quels types d'actions vont avoir lieu ?	Ateliers thématiques, projet d'établissement (ex. : semaine santé), sensibilisation sur le tabac, parcours sportifs etc.
Quelles thématiques ?	Activité physique, le tabac, l'alimentation, les gestes qui sauvent. Autres thématiques possibles : les écrans, le stress, le sommeil.

6



**Qui peut animer mon
Parcours du Cœur
scolaire ?**

-
- L'ensemble de la communauté éducative : enseignant/te, CPE, conseiller/ère pédagogique, infirmier/ère scolaire...
 - Les parents d'élèves : certains parents d'élèves ont des compétences dans le domaine visé : infirmier/ère, médecin, diététicien/ne, pompier, kinésithérapeute, éducateur/trice sportif
 - Partenaires privés, publics ou associatifs (cf page suivante)

Quels partenaires, quels intervenants puis-je solliciter ?

Thématiques	Partenaires potentiels
Tabac	Ligue contre le cancer ANPAA (addictions)
Alimentation	Maison de la nutrition Association pour le Maintien d'un Agriculture Paysanne AMAP (pour fournir des paniers de fruits et légumes) Maraîchers locaux (pour fournir des paniers de fruits et légumes) Supermarchés locaux (pour fournir des paniers de fruits et légumes) Cuisinier de l'établissement ou de la ville Diététicien/ne conseil du fournisseur des repas scolaires
Activité physique	Associations ou clubs sportifs locaux Educateurs sportifs municipaux
Gestes qui sauvent	Sécurité civile - Fédération Française de Secourisme Samu / Hôpital local Pompiers Croix Rouge Française - Croix Blanche - SNSM
Autres partenaires possibles : mutuelles (chargé de prévention)	

7



**Repères dans
l'animation et points
de vigilance**

- **Evitez :**

- **Les tests d'aptitudes :** test d'efforts, test de marche, calcul d'IMC
- **La compétition et le calcul de performances**

L'objectif des Parcours du Cœur est d'encourager les non sportifs à faire de l'activité physique. Les tests physiques valorisent les élèves déjà sportifs et peuvent décourager les élèves non sportifs ; Il est préférable d'organiser une activité ludique dans un esprit non compétitif et non stigmatisant pour les élèves.

- **Privilégiez par exemple :**

- Le parrainage d'élèves plus âgés avec des élèves plus jeunes
- Le mélange des niveaux et des classes
- Le jeu et la détente !

EXCEPTION : les tests d'aptitudes ou de capacités physiques peuvent être réalisés dans un projet de recherche ou d'évaluation.

- **Evitez :**

- **D'utiliser la peur** comme moyen de faire passer un message : jeu avec des morts, vidéo trash ou macabre, témoignages dramatiques de victimes ou de proches.

Les enfants et particulièrement les adolescents ont une tendance à se sentir moins concernés par les problématiques de santé et à se sentir invulnérables. Utiliser la peur comme moyen de faire passer un message peut entraîner la fuite, le rejet, le déni, voir l'effet inverse de celui recherché

- **Privilégiez :**

- **Le positif et l'humour**
- La participation et l'intégration des élèves dès le début du projet notamment des élèves plus âgés à destination des plus jeunes
- Témoignages de personnes ayant réalisé des performances sportives malgré une maladie ou un handicap

- **Evitez :**

- **De culpabiliser ou stigmatiser car :** des messages moralisateurs ou mal formulés peuvent avoir des répercussions délétères

TOUJOURS AVOIR A L'ESPRIT QUE :

L'alimentation, l'activité physique et globalement l'état de santé :

- Ne dépendent pas uniquement des comportements et des choix individuels
- Sont aussi largement contraints par les facteurs biologiques, culturels, socio-économiques ; les compétences psycho-sociales des personnes concernées et l'environnement (en matière d'offre alimentaire et sportive, d'accès aux soins de publicités, de normes sociales, de pressions sociale et médiatique...)

8



**Contenus et
ressources
pédagogiques**

Niveau	Thématiques	Modalités d'intervention	Durée	Outils et ressources mobilisables
Élémentaire	Tabac	Visionnage d'une vidéo, puis débat	1h	➤ « Campagne Québécoise sur le tabac : Fumer c'est... dégueu » RSEQ Québec
		Atelier de groupe	1h	Atelier « Tabac » N°1 FFC/Ligue 35 sur le tabac
	Activité physique	Atelier de groupe	1h	Atelier « Activité physique » N°2 FFC/centre Médecine du sport Bretagne Sud
	Écrans	Atelier de groupe	1h	Atelier « Doucement sur les écrans » N°3 FFC

Niveau	Thématiques	Modalités d'intervention	Durée	Outils et ressources mobilisables
Élémentaire	Gestes qui sauvent	Atelier de groupe	30min	Atelier « Les gestes qui sauvent » N°4 FFC
		Visionnage d'un film, puis discussion ouverte	30min	Film « Action, utilisation du défibrillateur » CESU 78
	Alimentation	Atelier de groupe	1h	Atelier « Alimentation » N°5 FFC
			1h	Atelier « Les familles d'aliments et la pyramide alimentaire » N°6 FFC
		Quiz	45min	Quiz « Alimentation » N°1 FFC
		Intervention dans la cantine scolaire	Projet d'école 6h (durée variable)	Projet « Bouge ta cantine » N°1 FFC
		Préparation des menus par les élèves	Projet d'école 5h (durée variable)	Projet « Cette semaine, c'est moi le chef » N°2 FFC

Niveau	Thématiques	Modalités d'intervention	Durée	Outils et ressources mobilisables
Collège	Tabac	Visionnage d'une vidéo, puis débat	1h	<ul style="list-style-type: none"> ➤ « La cigarette » de Gad Elmaleh 14' ➤ « Toxic-corp.fr : les bonnes raisons pour commencer à fumer ! » 5' ➤ « Publicité anti tabac 2010 » DNF Asso 3' ➤ « Entre mes doigts » 10'
		Quiz	1h	Quiz « Tabac » N°2 FFC
	Activité physique	Atelier de groupe	1h	Atelier « Activité physique » N°2 FFC/Centre Médecine du sport Bretagne Sud
		Quiz	1h	Quiz « Activité physique » N°4 FFC
	Écrans	Atelier de groupe	1h	Atelier « Doucement sur les écrans » N°3 FFC

Niveau	Thématiques	Modalités d'intervention	Durée	Outils et ressources mobilisables
Collège	Gestes qui sauvent	Atelier de groupe	30min	Atelier « Les gestes qui sauvent » N°4 FFC
		Visionnage d'une vidéo, puis discussion ouverte	30min	Film « Action, utilisation du défibrillateur » CESU 78
	Alimentation	Quiz	45min	Quiz « Alimentation » N°1 FFC
		Intervention dans la cantine scolaire	Projet d'école 1 semaine	Projet « Bouge ta cantine » N°1 FFC
		Préparation des menus par les élèves	Projet d'école 1 semaine	Projet « Cette semaine, c'est moi le chef » N°2 FFC

Niveau	Thématiques	Modalités d'intervention	Durée	Outils et ressources mobilisables
Lycée	Tabac	Visionnage d'une vidéo, puis débat	1h	Animation débat N°1 FFC <ul style="list-style-type: none"> ➤ « La cigarette » de Gad Elmaleh 14' ➤ « Publicité anti tabac 2010 » DNF Asso 3' ➤ « Entre mes doigts » 10'
		Projection d'un film, puis débat	3h	<ul style="list-style-type: none"> ➤ « Thank you for smoking » de Jason Reitman ➤ « Révélation » de Michael Mann
		Quiz	1h	Quiz « Tabac » N°1 FFC
	Activité physique	Conférence web	1h	Webinaire FFC « Les risques cardiovasculaires »
		Quiz	1h	Quiz « Activité physique » N°4 FFC

Niveau	Thématiques	Modalités d'intervention	Durée	Outils et ressources mobilisables
Lycée	Gestes qui sauvent	Atelier de groupe	30min	Atelier « Les gestes qui sauvent » N°4 FFC
		Visionnage d'une vidéo, puis discussion ouverte	30min	Film « Action, utilisation du défibrillateur » CESU 78
	Alimentation	Intervention dans la cantine scolaire	Projet d'école 1 semaine	Projet « Bouge ta cantine » N°1 FFC
		Préparation des menus par les élèves	Projet d'école 1 semaine	Projet « Cette semaine, c'est moi le chef » N°2 FFC

9



Sites et ressources

- **Tabac :**

- « La cigarette » Gad Elmaleh

Lien : https://www.youtube.com/watch?v=F_QJzSaOA_Q&t=448s

- « Campagne Québécoise sur le tabac : Fumer c'est... dégueu » RSEQ Québec

Lien : <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/lancement-de-la-2e-campagne-quebecoise--fumer-cest--degueu-681375081.html>

- « Toxic-corp.fr, les bonnes raisons pour commencer à fumer ! » Alliance/INPES

Lien : <https://youtu.be/bMHwnmhJV0c>

- « Publicité anti tabac 2010 » DNF Asso

Lien : <https://youtu.be/nSWfyx7pgfk>

- « Entre mes doigts » Association La Mule

Lien : <http://www.entremesdoigts.com/>

- Gestes qui sauvent :

- « Action ! Utilisation du défibrillateur » CESU 78
Lien : <https://youtu.be/HcNH-BHayal>

- Activité physique :

- Webinaire « Les risques cardiovasculaires » FFC
Lien : https://www.youtube.com/watch?v=-lyIH-RY33k&feature=emb_logo

- **Emprunts d'outils pédagogiques :**

- Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé (IREPS) Association sans but lucratif qui met à disposition des ressources documentaires et pédagogiques, accompagne les professionnels dans des projets de promotion de la santé.
- CANOPEE : établissement public à caractère administratif et éditeur de ressources pédagogiques public, dépendant du ministère de l'Education nationale
- PIPSA : Plateforme de recherche d'outils pédagogiques en ligne

- **Kits pédagogiques en ligne :**

- Kit pédagogique en ligne sur l'alimentation : « Bisbrouille dans la tambouille »
Solidaris mutualité
Lien : <http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html>
- Cahiers pédagogiques sur plusieurs thèmes de santé Opération pièces jaunes
Lien : http://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes/cahiers_pedagogiques.html

Trouvez l'Association de Cardiologie régionale ou le Club Cœur et Santé près de chez vous :

- L'Association de Cardiologie peut vous aider à organiser votre parcours et selon ses moyens vous aider ponctuellement à animer des ateliers lors de votre Parcours du Cœur, sur les thématiques de la Fédération Française de Cardiologie.

<https://fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous/>