

# Les parcours du Cœur

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 à 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	p. 6
BEAUPUY	
SAINTE-BAZEILLE	
FOURQUES-SUR-GARONNE	p. 8
CASTELNAU-SUR-GUPIE	
THUN SAINT-MARTIN	p. 10
GANDRANGE	p. 12
LILLE	p. 14
LOUDÉAC	p. 16
GARGES-LÈS-GONESSE	p. 17
CHENÔVE	

Téléchargez le  
Guide pédagogique  
des Parcours du  
Cœur Scolaires sur  
[fedecardio.org](http://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 !

BEURAINS-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

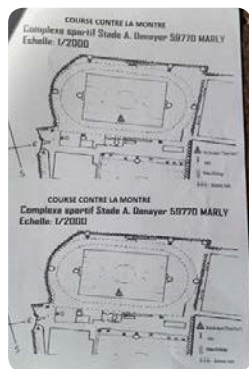
### ORGANISATION

- 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 Traditionnel et Populaire.
- ✓ Goûter.



### CE1, CM1 et CM2

Randonnée pédestre le long du canal.

#### Ateliers :

- ✓ Information sur les bons réflexes, 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



## GARGES-LÈS-GONESSE



### 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

## CHENÔVE

### 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



