

Les parcours du Cœur

Scolaires



Fédération Française
de Cardiologie

1^{ère} association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires

Guide pédagogique



Ce guide pédagogique présente les travaux d'un groupe de travail, réuni par la Fédération Française de Cardiologie (FFC), pour élaborer des propositions de Parcours du cœur scolaires inscrits dans un projet éducatif. Il s'appuie sur les textes officiels de l'Éducation nationale et s'inspire des recommandations issues de travaux d'experts en prévention et en éducation à la santé et à la citoyenneté.

LES AUTEURS

- ▶ Gisèle DESMOUTIEZ, Inspectrice d'académie inspectrice pédagogique régionale (IA IPR) en Éducation physique et sportive (EPS) honoraire, vice-présidente de la FFC Nord-Pas-de-Calais, coordonnatrice des travaux, avec des apports sur les références aux textes officiels de l'Éducation nationale et des éclairages théoriques.

- ▶ Pour le premier degré :
 - Sophie DICTUS, conseillère pédagogique en EPS pour la circonscription de Saint Saulve (59),
 - Fabrice SERGENT, Inspecteur de l'éducation nationale pour la circonscription de Lomme (59), chargé de l'EPS dans le département du Nord.

- ▶ Pour le second degré, les professeurs ont été proposés par leur Inspecteur d'académie inspecteur pédagogique régional (IA IPR) :
 - Marc BLONDÉ, professeur de Sciences de la vie et de la terre (SVT) en collège et formateur,
 - Richard GUIOT, professeur de SVT en collège et formateur,
 - Stéphane PRÉCLIN, professeur d'EPS en collège et formateur,
 - Corinne BERNET, professeur d'EPS en Cité scolaire,
 - Karine LAMOUREUX, professeur de SVT en Cité scolaire et formatrice,
 - Laurence PINCHON, professeur d'EPS en lycée professionnel et formatrice.

REMERCIEMENTS

La FFC remercie cordialement :

- les IA IPR qui nous ont proposé des professeurs experts en enseignement et en conduite de projet,
- David CAMPAGNE, IA IPR de SVT qui a suivi de près l'ensemble des travaux
- Sophie JOMIN-MORONVAL, IA IPR d'EPS
- Muriel DEHAY, Infirmière conseillère technique du Recteur de l'académie de Lille pour le suivi académique des Parcours du cœur.
- Luc Michel GORRE, coordonnateur des Parcours du Cœur.

Les Parcours du cœur scolaires s'inscrivent dans le parcours éducatif de santé

La Fédération Française de Cardiologie a commencé à développer les Parcours du cœur scolaires y a 5 ou 6 ans. Rapidement, des établissements scolaires s'en sont emparés pour en faire de véritables actions éducatives. La richesse, la diversité, l'originalité des démarches mises en œuvre contribuent au succès de cette action collaborative.

La Fédération Française de Cardiologie souhaite aujourd'hui contribuer à un large développement de ces initiatives. Il s'agit de faire des Parcours du cœur le point d'orgue d'une action de prévention et d'éducation à la santé.

L'autre but poursuivi est d'augmenter le nombre de Parcours du cœur, de manière à sensibiliser le plus d'élèves possible à des habitudes de vie saines.

Nous nous adressons donc aux différents acteurs de l'éducation, pour :

- les convaincre de l'intérêt éducatif d'un Parcours du cœur,
- les aider à concevoir un projet Parcours du cœur, qui corresponde aux besoins et aux ressources de leur lieu d'intervention.

C'est l'ambition de ce document.

La Fédération Française de Cardiologie l'a conçu avec des experts de l'enseignement en écoles, collèges et lycées, avec l'aval de leur hiérarchie.

Le parcours éducatif de santé et les différents textes de l'Éducation nationale sur la promotion de la santé à l'École ont servi de référence aux auteurs.

Pr Claire Mounier-Vehier

Présidente de la Fédération Française de Cardiologie

Développer de véritables "projets Parcours du cœur"

Les Parcours du cœur sont l'occasion de diffuser des messages de prévention qui concernent les principes d'une alimentation équilibrée, les effets bénéfiques d'une pratique physique ou sportive régulière, de rappeler les méfaits d'une consommation de tabac. Ces messages s'accompagnent d'une information sur les gestes qui sauvent. Ils correspondent à des objectifs de l'Éducation nationale en matière de prévention et d'éducation à la santé des jeunes. C'est ce qui fait le succès des Parcours du cœur scolaires.

Mais l'ambition d'un Parcours du cœur scolaire, ne se limite pas à une prévention par l'information, dont les limites sont connues. Le but est bien d'inscrire l'action Parcours du cœur dans un projet éducatif d'école ou d'établissement et de contribuer aux trois axes du parcours éducatif de santé :

- l'éducation à la santé fondée sur le développement des compétences psychosociales et la formation d'un citoyen éclairé,
- la prévention,
- la protection qui s'attache à faire des établissements scolaires des environnements favorables à la santé et au bien-être des élèves.

En s'inscrivant dans un projet global « Parcours du cœur », qui se déroule sur l'année scolaire, mobilisant de nombreux membres de la communauté éducative et des partenaires, l'événement festif « Parcours du cœur » en devient le point d'orgue.

Le projet « Parcours du cœur » peut trouver sa place dans les différents cycles d'enseignement, de la maternelle au lycée, en relation avec les programmes scolaires.

Le projet « Parcours du cœur » articulé à d'autres actions, qui se répètent régulièrement sur le cursus scolaire des élèves sous des formes différentes, contribue à leur formation globale avant qu'ils ne quittent le système scolaire. Cette formation vise à les aider à créer un habitus santé et à devenir acteurs de leur santé.

Ce guide pédagogique montre en quoi et comment un Parcours du cœur peut devenir un véritable projet au service d'une politique éducative d'école ou d'établissement.

Gisèle Desmoutiez

*Inspectrice d'académie inspectrice pédagogique régionale
d'Education physique et sportive honoraire*

*Vice-présidente de la Fédération Française de Cardiologie
Nord – Pas de Calais*

Coordinatrice du Guide pédagogique Parcours du coeur scolaires

Pour accéder
directement
à une partie,
cliquez sur
son titre



Sommaire

1. Les Parcours du cœur scolaires p.6

Qu'est-ce qu'un Parcours du cœur scolaire ? Quels sont les différents niveaux d'exploitation éducative possible ? Quelles perspectives éducatives envisageables à plus ou moins long terme ?



2. Des projets " Parcours du cœur " à l'école, au collège, au lycée p. 17

Des illustrations de projets « Parcours du cœur », projets de prévention et d'éducation à la santé réalisés dans les 3 niveaux d'enseignement, écoles, collèges et lycées. Ces propositions s'adressent prioritairement à des enseignants, mais aussi à d'autres membres de la communauté éducative dont les infirmiers-ères, les conseillers principaux d'éducation, les documentalistes...



3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets " Parcours du cœur " p. 116

Des arguments pour sensibiliser les Directeurs et Chefs d'établissement, les membres de la communauté éducative et les partenaires de l'Éducation nationale. Ils montrent qu'un projet « Parcours du cœur » peut s'inscrire dans un projet global de prévention et d'éducation à la santé et être un moment fort pour la vie scolaire, voire contribuer au bien-être des élèves et à leur valorisation et donc à leur réussite et à leur protection.



4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ? p. 132

Les conditions essentielles pour garantir les ambitions éducatives des projets « Parcours du cœur ». Elles sont généralisables à toutes les actions de prévention et d'éducation à la santé mises en œuvre dans un établissement scolaire.



5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie p. 155

Les ambitions de la Fédération Française de Cardiologie et les conditions éthiques de sa contribution à l'organisation d'un projet « Parcours du cœur » au sein des écoles et des EPLE. Des précisions sur ses différents apports.



6. Annexes p. 161



Pour s'inscrire aux Parcours
du cœur scolaires, cliquer sur



Pour accéder
directement à
une partie, cliquez
sur son titre

1. Les Parcours du cœur scolaires

Qu'est-ce qu'un Parcours du cœur scolaire ? Quels sont les différents niveaux d'exploitation éducative possible ? Quelles perspectives éducatives envisageables à plus ou moins long terme ?



1.1 Parcours du cœur et Parcours éducatif de santé	7
1.1.1 Le parcours éducatif de santé	7
1.1.2 Les Parcours du cœur scolaires : des messages de prévention et une diversité d'exploitation éducative	8
1.1.3 Les Parcours du cœur scolaires : une reconnaissance officielle	9
1.1.4 La généralisation des Parcours du cœur comme points d'orgue de projets de prévention et d'éducation à la santé	10
1.1.5 Des experts de l'enseignement pour proposer des projets « Parcours du cœur »	10
1.2 Les Parcours du cœur scolaires, ce qu'il faut savoir	12
1.2.1 Qu'est-ce qu'un Parcours du cœur ?	12
1.2.2 Organiser un premier Parcours du cœur	13
1.3 Les différents niveaux d'exploitation éducative d'un Parcours du cœur	15



1.1 Parcours du cœur et Parcours éducatif de santé

1.1.1 Le parcours éducatif de santé

Le parcours éducatif de santé, inscrit dans la loi du 8 juillet 2013, réaffirme l'importance de la prévention, de l'éducation à la santé et du suivi des élèves au sein des écoles et des établissements publics locaux d'enseignement (EPL). La circulaire 2016-008 du 28-1-2016 parue au B.O n° 5 du 4 février 2016 concrétise cette ambition

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) se propose d'être un appui pour les établissements scolaires, dans une démarche de prévention mais aussi d'éducation à la santé, par l'intermédiaire de l'action « Parcours du cœur scolaire ».

La circulaire souligne que la mission de l'École en matière de santé consiste à :

- ▶ « **faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture** lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable en référence à la mission émancipatrice de l'école ; l'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation à la citoyenneté. »
- ▶ « Mettre en œuvre dans chaque école et dans chaque établissement des **projets de prévention** centrés sur les problématiques de santé, notamment celles susceptibles d'avoir un effet sur la réussite scolaire. »
- ▶ « Créer un **environnement scolaire favorable** à la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves. »

L'objectif de la FFC est que les actions « Parcours du cœur », mises en œuvre dans les écoles et les EPLE, apportent leur contribution aux missions de l'École en matière de santé et de citoyenneté, énoncées dans le parcours éducatif de santé.

La circulaire sur le parcours éducatif de santé précise également que

- « Les actions de promotion de la santé des élèves, assurées par **tous les personnels**, dans le respect des missions de chacun, prennent place au sein de la **politique de santé à l'école** qui se structure selon trois axes : **l'éducation, la prévention et la protection.** »

Les actions « Parcours du cœur » de la FFC concernent essentiellement la prévention et l'éducation à la santé et peuvent intéresser de nombreux personnels éducatifs. Elles peuvent également contribuer à l'axe « protection ». A cette fin elles devront s'inscrire et se décliner dans un projet éducatif qui participe de la politique de santé de l'établissement scolaire.

1.1.2 Les Parcours du cœur scolaires : des messages de prévention et une diversité d'exploitation éducative

Pour faciliter la mémorisation des messages de prévention des Parcours du cœur :

- **0, 5, 60**

Ce qui signifie 0 cigarettes, 5 fruits et légumes par jour, 60 minutes d'activité physique pour les jeunes par jour, messages accompagnés dans certains cas par une information aux gestes qui sauvent.

Ces messages de prévention portent sur :

- une alimentation équilibrée,
- les bienfaits de l'activité physique ou sportive régulière,
- la nocivité du tabac,
- l'importance de connaître les gestes qui sauvent.

Ils recourent les **préoccupations majeures de l'Éducation nationale** en matière de prévention et d'éducation à la santé des jeunes qui lui sont confiés.

A leurs débuts, les Parcours du cœur scolaires ont été des événements plutôt ponctuels, festifs, porteurs de ces messages de prévention. Ils sont aujourd'hui devenus une action structurante de « prévention santé » sur l'année scolaire. En effet, un événement qui sensibilise de manière ponctuelle une fois par an des jeunes à des problématiques de santé ne suffit pas pour induire des comportements favorables à celle-ci et éviter les conduites nocives.

La FFC a constaté que nombre d'enseignants qui se sont engagés dans les Parcours du cœur scolaires sont parvenus à en faire l'aboutissement d'un travail de prévention global, parfois très approfondi et associant différents partenaires, voire inscrit dans un projet éducatif. Il s'agit donc de généraliser ces démarches éducatives et de les faire connaître au sein de l'Éducation nationale.

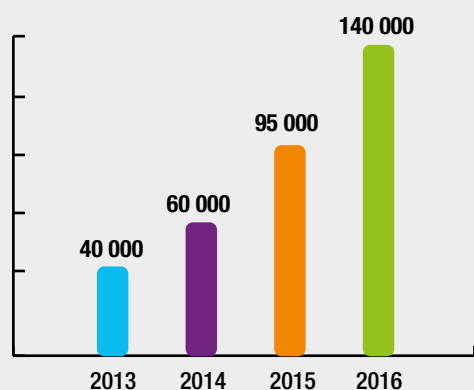
1.1.3 Les Parcours du cœur scolaires : une reconnaissance officielle

Une modélisation de l'action éducative Parcours du cœur scolaire a été réalisée ces trois dernières années en partenariat avec le Rectorat de l'Académie de Lille. L'objectif était de valoriser la dimension éducative prise par les parcours du cœur, de renforcer cette dynamique et de la faire connaître.

L'agrément rectoral a été une première étape d'une reconnaissance institutionnelle et d'une collaboration enrichissante.

Les rencontres avec les Infirmières conseillères techniques du Recteur et des Directeurs académiques mais aussi avec les Inspecteurs d'Académie Inspecteurs pédagogiques régionaux (IA IPR) de Sciences de la Vie et de la Terre (SVT) et d'Education Physique et Sportive (EPS) ont permis de présenter les dimensions éducatives dont les parcours du cœur sont porteurs. Les échanges fructueux ont abouti à ce que le Recteur informe les Directeurs d'école et les chefs d'établissement de l'intérêt de cette action. Ceux-ci sont maintenant incités, chaque année, par un courrier officiel à organiser un Parcours du cœur. Ce courrier stipule, entre autres, que « **les Parcours du cœur présentent un véritable intérêt éducatif.** »

Nombre d'élèves ayant participé à un Parcours du cœur scolaire dans l'Académie de Lille



Ce soutien officiel a joué un grand rôle dans l'augmentation du nombre de Parcours du cœur scolaires dans l'académie de Lille (140 000 élèves ont participé à un Parcours du cœur scolaire en 2016, contre 40 000 en 2013, soit une participation en progression d'environ + 50 % par an).

1.1.4 La généralisation des Parcours du cœur comme points d'orgue de projets de prévention et d'éducation à la santé

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) propose d'aider les membres des équipes éducatives, les Directeurs et chefs d'établissement à organiser un Parcours du cœur, qui **devienne l'aboutissement d'un véritable projet de prévention et d'éducation à la santé, inscrit dans leur projet d'école ou d'établissement.**

A travers ce guide d'organisation, la FFC a donc souhaité formaliser les démarches éducatives, mises en œuvre par des enseignants. Démarches qui permettent aux Parcours du cœur scolaires d'être intégrés dans un programme d'actions d'éducation à la santé.

Le but de ce travail de formalisation est de diffuser ces pratiques éducatives, auprès des membres de la communauté éducative et de montrer aux directeurs et chefs d'établissement l'intérêt de cette action pour leur propre projet d'établissement.

1.1.5 Des experts de l'enseignement pour proposer des projets « Parcours du cœur »

La FFC a constitué un groupe de travail avec des enseignants, experts reconnus dans la conduite et le développement de projets éducatifs, afin de produire des illustrations de projets « Parcours du cœur » pour des écoles maternelles et primaires, un réseau d'éducation prioritaire, des collèges, des lycées d'enseignement général et technologique, et un lycée professionnel.

Les expériences relatent des « activités éducatives liées à la prévention des conduites à risques » et des « activités pédagogiques mises en place dans les enseignements en référence aux programmes scolaires et pédagogiques » (B.0 n° 5 du 4-02-2016).



Ainsi, les différentes propositions et illustrations présentées dans ce document :

- ▶ s'appuient sur le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, les programmes scolaires et pédagogiques, les besoins et demandes des élèves, et les ressources disponibles ;
- ▶ s'inscrivent dans le cadre du projet d'école ou d'établissement et en cela
- ▶ contribuent à certains objectifs du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC).

REMARQUE :

Pour éviter toute confusion entre un « Parcours du cœur » et une action ponctuelle, sans lien avec d'autres actions, non inscrite dans un projet et qui aurait donc peu d'effets, l'expression **projet « Parcours du cœur »** sera utilisée dans ce document. Même s'il s'agit d'une action articulée avec d'autres actions au sein d'un programme plus large de prévention et d'éducation à la santé, lui-même inclus dans le projet d'établissement.



1.2 Les Parcours du cœur scolaires, ce qu'il faut savoir

1.2.1 Qu'est-ce qu'un Parcours du cœur ?

→ UN PARCOURS DU CŒUR C'EST « A MINIMA » :

- **Un parcours d'activité(s) physique(s)**

- > Quelques kilomètres de marche dans la campagne ou dans un espace vert urbain,
- > une course d'orientation,
- > du sport sur un stade,
- > des activités physiques dans un gymnase ou une salle : gymnastique, jeux de ballons collectifs, danse, zumba,
- > des ateliers d'activités physiques variées...

- **Des messages de prévention**

- > 60 minutes par jour d'activité physique régulière (pour les jeunes),
- > 5 fruits et légumes par jour,
- > 0 cigarettes,
- > une information aux gestes qui sauvent.

La Fédération Française de Cardiologie apporte une aide matérielle aux organisateurs de Parcours du cœur inscrits sur le site de la fédération www.fedecardio.org

→ LES AIDES DE LA FFC POUR LE JOUR « J » DU PARCOURS DU CŒUR ET POUR LE PRÉPARER

- **Des documents organisateurs**

- > Guides d'animation d'ateliers : Activité physique, alimentation, tabac, gestes qui sauvent.
- > Affiches pour la classe : activité physique, alimentation, tabac, cœur / gestes qui sauvent.
- > Des banderoles, des ballons à gonfler.
- > Documents d'aide à la gestion de projet.

- **Des documents pour tous les élèves inscrits**

- > Un document de prévention par élève.
- > Un diplôme par élève.
- > Des autocollants et des goodies.

1.2.2 Organiser un premier Parcours du cœur

→ FAIRE DES CHOIX

L'établissement scolaire choisit l'action Parcours du cœur pour transmettre, auprès des élèves, des messages de prévention sur une hygiène de vie saine. En général, il associe un ou deux enseignants et un autre membre de la communauté éducative pour la faisabilité de l'action en accord, bien évidemment, avec le Chef d'établissement ou le Directeur d'école.

→ DES PISTES POUR L'ORGANISATION DU PARCOURS DU CŒUR :

- ▶ Une personne « référente » est identifiée. Cette personne sera l'interlocutrice du comité d'organisation à l'initiative du Parcours du cœur.
- ▶ La Direction donne son accord pour l'action et confirme sa participation sur www.fedecardio.org, mi-janvier au plus tard, pour bénéficier d'une assurance et d'aides de la Fédération Française de Cardiologie (FFC).
- ▶ Si l'événement se déroule à l'extérieur de l'école, du collège, du lycée, le Directeur ou le chef d'établissement demande l'autorisation au Directeur académique du département et/ou au Recteur selon les règles académiques en vigueur.
- ▶ Si des photos des élèves sont envisagées, une autorisation du droit à l'image est demandée auprès des parents, sinon les visages des élèves sont « floutés ».
- ▶ Les priorités portent sur les aspects organisationnels et la sécurité :
 - > Le lieu, les horaires, les élèves concernés, les modalités de leur déplacement et de leur accompagnement.
 - > Les activités physiques proposées tiennent compte des capacités des élèves et des installations disponibles.
- ▶ L'information des parents est prévue pour que les enfants aient une tenue adaptée et pour que ceux-ci puissent éventuellement apporter leur contribution.
- ▶ La préparation d'une collation est envisagée. Celui-ci peut consister en un fruit, ou simplement une boisson non sucrée pour chaque enfant.

- ▶ Les élèves bénéficient au minimum de messages de prévention sur l'hygiène de vie, en amont du Parcours du cœur ou sur le lieu même de son déroulement dans différents ateliers (activité physique, alimentation, tabac, gestes qui sauvent). Des parents ou des partenaires peuvent apporter leur contribution. Les documents fournis par la FFC s'avèrent utiles.
- ▶ Le Parcours du cœur peut faire l'objet d'échanges entre un enseignant et les élèves, suite à sa réalisation.
- ▶ Une évaluation peut vérifier si les messages de prévention sont retenus dans la durée.

REMARQUES

Ce qui va réellement conférer une dimension éducative au Parcours du cœur, ce sont :

- ▶ la préparation avec les élèves des messages de prévention en amont,
- ▶ leur exploitation pendant le déroulement,
- ▶ leur renforcement en aval de l'action,

Le Parcours du cœur scolaire est le plus souvent, dans un premier temps un événement ponctuel, festif, convivial, qui associe des messages de prévention à la pratique d'activités physiques ou sportives. Il s'intègre ensuite logiquement dans un projet de prévention et d'éducation à la santé, voire dans un projet éducatif global.

Cette première étape conserve son importance même s'il ne s'agit que de sensibilisation et pas encore d'éducation à la santé des élèves. Généralement les équipes qui ont vécu un Parcours du cœur ont ensuite envie de réitérer l'expérience en lui donnant une portée plus éducative.

Le premier Parcours du cœur peut ainsi être le point de départ d'une dynamique qui aboutit à un véritable projet.

Le projet peut alors :

- ▶ concerner davantage de personnes de la communauté éducative,
- ▶ être mis en œuvre sur l'année et servir de fil directeur à différentes actions,
- ▶ impliquer des personnels de l'établissement et s'ouvrir sur l'extérieur.

Plusieurs niveaux de portée éducative d'un Parcours du cœur ont été repérés, à partir des expériences déjà réalisées.

1.3 Les différents niveaux d'exploitation éducative d'un Parcours du cœur

L'analyse des informations recueillies auprès des établissements scolaires qui ont organisé un Parcours du cœur a permis d'identifier différents niveaux d'exploitation éducative de ce parcours. Ils peuvent refléter des étapes chronologiques par lesquelles passent les actions « Parcours du cœur », au fur et à mesure des expériences accumulées.

→ « UN PARCOURS DU CŒUR, ACTION PONCTUELLE »

- ▶ C'est le moment de vie scolaire festif et convivial qui est valorisé.
- ▶ C'est l'aspect organisationnel qui prime.

→ « UN PARCOURS DU CŒUR, ÉVÉNEMENT À VISÉE ÉDUCATIVE »

- ▶ Il s'appuie sur **au moins un enseignement** pour élaborer les messages de prévention, mais l'action est limitée dans le temps.
- ▶ Le plus souvent il s'agit de l'Education Physique et Sportive (EPS) ou des Sciences de la vie et de la terre (SVT), du fait qu'une de leur finalité est « l'éducation à la santé. »

En plus des aspects organisationnels il s'agit :

- ▶ de **planifier le travail sur les messages de prévention** en lien avec l'enseignement retenu et
- ▶ d'envisager son exploitation le jour « J ».

→ « UN PARCOURS DU CŒUR COMME ÉLÉMENT STRUCTURANT D'UNE DÉMARCHE ÉDUCATIVE COMMUNE »

- ▶ Il vise à associer **différents membres de la communauté éducative** autour des messages de prévention préparés en amont.
- ▶ La formalisation d'un projet est nécessaire pour **coordonner l'intervention** des différents membres de la communauté éducative, dans le temps, sur les contenus d'enseignement.

→ « **UN PARCOURS DU CŒUR, ÉLÉMENT D'UN PROJET GLOBAL DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION À LA SANTÉ, PARTICIPATIF ET COLLABORATIF** ».

- ▶ Il est inscrit dans le **projet d'établissement**, et prône une hygiène de vie (activité physique et 0 cigarette), une alimentation équilibrée et y associe les gestes qui sauvent car ces objectifs sont reconnus comme répondant à des besoins identifiés par l'école ou l'établissement.
- ▶ Ce projet implique de **nombreux membres de la communauté éducative**.
- ▶ Il est **coordonné avec d'autres actions de prévention**, sur le cursus des élèves, pour renforcer les messages et leur donner plus de sens.
- ▶ **Il est anticipé** dès la fin de l'année scolaire afin que chaque membre de la communauté éducative intéressé puisse envisager sa contribution pour l'année scolaire suivante.

REMARQUES

Le niveau d'exploitation éducative d'un Parcours du cœur dépend de plusieurs facteurs que la personne porteuse du projet ne peut pas toujours influencer :

- ▶ l'expérience de l'équipe éducative dans la réalisation de projets communs,
- ▶ le niveau d'implication individuelle de chaque membre dans la vie de l'établissement,
- ▶ le soutien de la Direction,
- ▶ la dynamique de la vie scolaire.

Ces facteurs peuvent être selon les cas des leviers ou des freins à la mise en place d'un projet « Parcours du cœur » en tant que véritable projet d'éducation à la santé.

L'expérience a montré que cet événement, une fois vécu par la communauté éducative, suscite l'intérêt, voire dans certains cas l'enthousiasme des membres de l'équipe, chacun imaginant son implication possible pour le Parcours du cœur suivant. **C'est ce que l'un des enseignants du groupe de production a appelé « l'effet papillon ».**

Les projets « Parcours du cœur » exposés dans la partie suivante illustrent ces possibilités d'organisation et d'exploitation éducative. Ces propositions valorisent la recherche d'effets éducatifs variés. Elles sont liées au contexte d'enseignement. C'est la raison pour laquelle elles ne sont que des **sources d'inspiration, des aides et non des modèles à reproduire.**

Pour accéder directement à une partie, cliquez sur son titre

2. Des projets "Parcours du cœur" à l'école, au collège, au lycée


Des propositions de projets « Parcours du cœur », de prévention et d'éducation à la santé qui portent sur les 3 niveaux d'enseignement, écoles, collèges et lycées. Ces propositions s'adressent prioritairement aux enseignants mais aussi à d'autres membres de la communauté éducative dont les infirmiers (ères).



2.1 Projets « Parcours du cœur » à l'école	21
2.1.1 Projets « Parcours du cœur » dans une circonscription du 1 ^{er} degré, Saint-Saulve	21
2.1.1.1 Créer et entretenir une dynamique de projet autour des Parcours du cœur, sur l'année scolaire	22
2.1.1.2 Accompagner et aider les équipes d'école sur l'année scolaire	24
2.1.1.3 Un échéancier des démarches à effectuer par le CPC EPS	25
2.1.1.4 Une démarche possible pour organiser les projets « Parcours du cœur »	27
2.1.1.5 Les vigilances du CPC EPS	28
2.1.1.6 Une évaluation du projet « Parcours du cœur »	29
2.1.1.7 Quelques pistes pédagogiques pour préparer le Parcours du cœur le jour « J »	29
2.1.1.8 Epreuve sportive pour le jour du Parcours du cœur	31

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

2.1.2	Projet « Parcours du cœur » pour le cycle 3 d'un Réseau d'Education Prioritaire (REP école-collège), Lomme	36	2.3	Projets « Parcours du cœur » en lycées	77
2.1.2.1	La démarche	37	2.3.1	Les principes généraux	77
2.1.2.2	Le Parcours du cœur	41	2.3.1.1	La problématique de l'éducation à la santé des lycéens	77
2.1.2.3	Les compétences travaillées	44	2.3.1.2	Les illustrations de projets « Parcours du cœur » en lycées	78
2.2	Projets « Parcours du cœur » au collège	46	2.3.1.3	Le plan général	79
2.2.1	Liens avec les programmes du cycle 4 en SVT et EPS	47	2.3.2	Les projets « Parcours du cœur » et les textes officiels	80
2.2.2	Pluridisciplinarité et projet « Parcours du cœur »	48	2.3.2.1	Les textes officiels généraux	80
2.2.3	Enseignement pratique interdisciplinaire (EPI) en SVT et EPS, thème « corps, santé, bien-être, sécurité »	49	2.3.2.2	Des instances et des lieux	81
2.2.4	Une démarche d'EPI en lien avec le Parcours du cœur	50	2.3.2.3	Les classes à projet : Enseignement d'exploration	83
2.2.5	EPI et socle commun de connaissances, de compétences et de culture	54	2.3.2.4	Les projets Parcours du cœur et les programmes SVT, EPS, PSE	85
2.2.6	Le Parcours du cœur, le jour « J » : les activités possibles en collège	56	2.3.3	Les projets « Parcours du cœur », compétences et contenus possibles	89
2.2.7	Projet « Parcours du cœur » Wizernes	58	2.3.4	Le Parcours du cœur, le jour « J » :	93
2.2.7.1	Le projet « Parcours du cœur »	59	2.3.5	Projet « Parcours du cœur » en Lycée Professionnel, Villeneuve d'Ascq	97
2.2.7.2	Le jour « J »	60	2.3.5.1	Le projet « Parcours du cœur » au lycée	97
2.2.7.3	Bilan	62	2.3.5.2	Le jour « J »	98
2.2.8	Projet « Parcours du cœur » Billy-Montigny	64	2.3.5.3	Atelier santé : « Un petit déjeuner de champion ! »	99
2.2.8.1	L'organisation et les choix	64	2.3.5.4	Bilan du projet et perspectives	101
2.2.8.2	Le jour « J »	67	2.3.6	Un projet « Parcours du cœur » en Cité scolaire, Douai	103
2.2.8.3	Exemples d'ateliers	70	2.3.6.1	Le projet « Parcours du cœur » dans la Cité scolaire	103
2.2.9	Projet « Parcours du cœur » Hem	72	2.3.6.2	Le jour « J » du Parcours du cœur	105
2.2.9.1	Le jour « J »	75	2.3.6.3	Bilan et perspectives	106
			2.3.6.4	Fiche pratique	107
			2.3.7	Un pré-projet « Parcours du cœur » en LEGT, Cambrai	110
			2.3.8	Projets Parcours du cœur lycées : conclusion	115

 Pour accéder directement à une partie, cliquez sur son titre

→ UN PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Les propositions et les illustrations présentées dans cette 2^{ème} partie sont le fruit de projets qui ont été menés par des enseignants d'Éducation physique et sportive (EPS) et de Sciences de la vie et de la terre (SVT) pour le second degré, d'une conseillère pédagogique de circonscription en EPS et d'un Inspecteur de l'Éducation nationale pour le premier degré.

Pour certains d'entre eux, le challenge a été de construire pour la première fois un projet « Parcours du cœur ». Pour d'autres, les équipes éducatives avaient l'habitude de travailler ensemble sur des projets communs, même s'ils n'avaient pas encore élaboré de projet autour d'un Parcours du cœur. Enfin, certains ont déjà vécu des expériences de Parcours du cœur dans leur établissement ou leur circonscription.

→ UNE DIVERSITÉ DE PROPOSITIONS ET D'ILLUSTRATIONS, AVEC DES POINTS COMMUNS

Les expériences relatées illustrent différents effets éducatifs auxquels les Parcours du cœur peuvent contribuer. Le choix de ces effets éducatifs poursuivis est fonction des besoins des élèves mais aussi de l'expérience, de la dynamique et de l'implication possible de la communauté éducative au cours d'une année scolaire.

Il y a donc une diversité des projets présentés. Ceux-ci ont néanmoins **un point en commun : la référence aux programmes scolaires et pédagogiques ; et plus généralement aux textes de l'Éducation nationale sur la prévention et l'éducation à la santé.**

Les illustrations sont regroupées par type d'établissement scolaire :

- ▶ Écoles d'une circonscription du premier degré et école et collège d'un réseau d'éducation prioritaire (REP),
- ▶ 3 collèges dont deux collèges en REP,
- ▶ 2 lycées d'enseignement général technologique en cité scolaire et un lycée professionnel.

→ UNE PRISE EN COMPTE DE L'ACTUALITÉ ÉDUCATIVE

Les auteurs, des projets « Parcours du cœur » ont eu pour préoccupation de répondre aux attentes institutionnelles et d'inscrire leur projet dans l'actualité éducative, à savoir :

- ▶ **Pour les écoles**, les projets illustrent comment :
 - > les messages de prévention s'appuient sur les programmes d'enseignement et impliquent différents enseignants,
 - > enrichir une liaison école-collège,
 - > associer des partenaires,
 - > et comment il est possible d'établir des liens avec les **nouvelles activités périscolaires** (NAP).

► **Pour les collèges**, les projets présentent :

- > comment s'appuyer sur les programmes scolaires de deux disciplines d'enseignement, SVT et EPS, pour que les élèves élaborent et s'approprient les messages de prévention,
- > comment diverses disciplines peuvent s'associer dans le cadre d'une pluridisciplinarité, chacune avec son apport spécifique dans le projet.
- > comment les deux disciplines EPS et SVT peuvent croiser leur enseignement et en faire le support d'un **enseignement pratique interdisciplinaire** sur le thème commun « corps, santé, sécurité » (EPI SVT et EPS),
- > comment des élèves « éduquent » leurs parents,
- > comment enrichir le projet global de prévention et d'éducation à la santé de l'établissement scolaire.

► **Pour les lycées**, après avoir identifié dans les textes officiels tout ce qui est possible en matière de prévention et d'éducation à la santé, c'est l'engagement des lycéens qui est valorisé. L'implication des lycéens peut s'inscrire dans un parcours citoyen.

- > par le biais d'un projet de classe en LEGT et,
- > dans le cadre du projet d'EPS dans un lycée professionnel.



2.1 Projets « Parcours du cœur » à l'école

2.1.1 Projets « Parcours du cœur » dans une circonscription du 1^{er} degré, Saint-Saulve

Par Sophie Dictus

Conseillère pédagogique en EPS de la circonscription de Saint-Saulve (59)

L'objet de cette production est de donner des pistes à des conseillers pédagogiques de circonscription en EPS qui souhaiteraient créer une dynamique pédagogique et éducative autour d'un événement national fortement médiatisé que sont les **Parcours du cœur scolaires**.

Cet événement « Parcours du cœur » est retenu parce qu'il offre la possibilité de poursuivre plusieurs finalités éducatives en prenant comme support de formation les enseignements des programmes scolaires.

En effet le Parcours du cœur scolaire peut participer de la formation d'un futur citoyen autonome et responsable de ses choix de vie. Cette formation peut débuter dès l'école maternelle comme l'illustrent les textes officiels de l'Éducation nationale.

L'éducation à la responsabilité et à la santé peut se faire, entre autres, à travers l'enseignement de l'EPS, plus précisément aussi à travers le module « Apprendre à porter secours ». Cette éducation se réfère aux différents domaines d'apprentissage.

L'articulation entre la poursuite de finalités, l'acquisition de compétences et des contenus d'enseignement, autour d'un « objet commun », loin d'être contraignante, facilite l'engagement des maîtres. Car elle permet à tous de gagner du temps. Elle offre la possibilité d'une harmonisation et d'une mise en cohérence de toutes les situations pédagogiques proposées, avec une focale sur un moment remarquable et valorisé médiatiquement, qu'est l'événement Parcours du cœur.



2.1.1.1 Créer et entretenir une dynamique de projet autour des Parcours du cœur, sur l'année scolaire

Quelques conditions semblent nécessaires pour motiver des enseignants d'une circonscription à s'approprier l'action Parcours du cœur et à l'intégrer dans leur projet éducatif. La première condition est que cette action contribue aux apprentissages prévus dans les programmes.

Différentes démarches sont à mener auprès des enseignants et des équipes d'école :

- ▶ communiquer pour sensibiliser et convaincre,
- ▶ rassurer en montrant la pertinence et la cohérence de l'action au regard des attentes institutionnelles,
- ▶ accompagner tout au long de l'année et aider,
- ▶ fédérer ce qui existe et créer des partenariats,
- ▶ valoriser et faire connaître ce qui se fait.

Sont présentés ci-dessous des pistes, des conseils, des illustrations qui essaient de rendre compte des démarches mises en œuvre par une conseillère pédagogique de circonscription en EPS pour mener à bien des projets « Parcours du cœur » dans sa circonscription.

Bien évidemment chaque circonscription, qui souhaite expérimenter ce type de projet, tiendra compte de son histoire et de ses particularités.

→ LE CPC EPS, SON RÔLE DANS CETTE DYNAMIQUE DE PROJET

• Sensibiliser et rassurer les enseignants et les équipes ainsi que les Directeurs d'école

- ▶ Pour cela :
 - > Disposer d'arguments solides pour convaincre les enseignants :
 - Les ambitions des Parcours du cœur scolaires correspondent à des enjeux actuels de santé publique. (voir le premier chapitre de la 3^{ème} partie)
 - Les Parcours du cœur, s'ils sont exploités sur l'année scolaire, peuvent contribuer à une éducation à la responsabilité et à la santé, et servir de fil directeur aux apprentissages du programme de l'école maternelle et primaire.
 - Le Parcours du cœur constitue un levier pour permettre aux parents et bénévoles de s'engager efficacement à côté des maîtres, dans le cadre d'une co-éducation.

► Faire du Parcours du cœur **un projet interdisciplinaire** et l'inscrire dans une **pédagogie du projet**.

- > Il s'agit de concevoir un projet interdisciplinaire qui s'appuie sur les enseignements de l'école maternelle et du socle commun de connaissances, de compétences et de culture, tout en contribuant à l'acquisition de valeurs. Ce projet se met en œuvre sur l'année scolaire et peut servir de fil directeur à certains apprentissages en EPS, mais aussi participer au module « apprendre à porter secours » tout en visant des domaines d'apprentissage présentés ultérieurement.
- > La démarche pédagogique qui va donner du sens aux apprentissages souhaités est celle de la pédagogie du projet. Le jour « J » du Parcours du cœur représente un aboutissement très médiatique de ce projet. Cette journée prendra alors tout son sens pour les élèves.
- > L'exigence qui sous-tend le projet « Parcours du cœur » est de « garantir la réussite de tous les élèves au sein d'une école juste pour TOUS et EXIGEANTE pour chacun ».
- > Comme le montreront les illustrations, le projet « Parcours du cœur » trouve toute sa place en Réseau d'éducation prioritaire (REP) et en REP+ mais aussi dans toutes les écoles, qu'elles soient rurales ou citadines.

► Montrer qu'un projet « Parcours du cœur » respecte la pédagogie adaptée au cycle 1.

Il suffit pour cela que la démarche pédagogique permette aux élèves :

- > D'**agir**. Par exemple en organisant une séance de motricité chaque jour avec verbalisation systématique en classe en amont et en aval de l'action motrice. C'est l'occasion de faire percevoir aux élèves l'intérêt de bouger et de prendre soin de soi. Agir signifie pour l'élève prendre des initiatives, essayer, faire, voire recommencer.
- > De **réussir** en allant au bout de l'intention, en répondant de manière satisfaisante à une consigne.
- > De **comprendre**, ce qui suppose une prise de distance, une prise de conscience. C'est dans cette démarche de réflexion que se construit la posture d'élève. C'est donc dans les temps de verbalisation attendus en amont et en aval des séances de motricité que l'enseignant va introduire des connaissances liées à l'éducation à la santé auprès des très jeunes élèves. L'évaluation des enseignements autour du « petit déjeuner » en maternelle est parlante. Dès 4 ans, il est possible d'aborder le sujet de façon constructive et exigeante.





- > La mise en œuvre du projet nécessite d'exploiter et de mettre en relation 5 domaines d'apprentissage :
 - Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions
 - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
 - Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques
 - Construire les premiers outils pour structurer sa pensée
 - Explorer le monde

- Montrer qu'un projet « Parcours du cœur » favorise une éducation à la responsabilité dès le cycle 2
 - > Cette éducation est inscrite dans les programmes scolaires et de ce fait incontournable.
 - > Pour que cette éducation à la responsabilité soit porteuse d'effets réels et positifs, il est important de la relier aux programmations d'apprentissages et de la poursuivre dans la continuité et non à travers des actions ponctuelles.
 - > Le fil rouge pour l'année scolaire que représente le Parcours du cœur remplit cette fonction.

2.1.1.2 Accompagner et aider les équipes d'école sur l'année scolaire

Maillon institutionnel privilégié, le CPC EPS instaure une dynamique sur l'année scolaire autour de l'action Parcours du cœur. Il accompagne les enseignants pour que cette action représente pour les élèves *« un moyen d'acquérir des connaissances nouvelles, ciblées, à travers une pédagogie de projet, et d'apprendre en donnant du SENS à l'action pédagogique. »*

Après avoir sensibilisé les enseignants et les avoir convaincus des intérêts éducatifs d'un projet « parcours du cœur », il enclenche les dynamiques locales mais aussi de secteur.

Son rôle est alors d'illustrer concrètement comment atteindre, à travers un projet « Parcours du cœur », les effets éducatifs présentés, en s'appuyant par exemple sur l'EPS et / ou l'éducation morale et civique. A charge pour lui de :

- Construire une véritable progression pour les acquisitions motrices visées afin d'aider les élèves à *« devenir une personne responsable, capable de se garder en bonne santé, de se maintenir en sûreté et de porter secours. »*
- Concevoir des fiches pédagogiques pour les fournir à tous les enseignants intéressés.
- Construire un dossier, abordant sous des formes variées et complémentaires les messages de prévention, mis à disposition de l'Inspecteur de l'Education Nationale.



- ▶ Utiliser les réunions de Directeurs pour leur rappeler l'existence de ces supports pédagogiques.
- ▶ Développer une dynamique de partenariat, sur un secteur géographique, pour fédérer des actions individuelles et les rassembler au sein d'un projet collectif. Après des rencontres individuelles, un comité de pilotage peut être instauré afin de favoriser les échanges et de donner de la cohérence à l'ensemble.

2.1.1.3 Un échéancier des démarches à effectuer par le CPC EPS

Le CPC anticipe le projet avant même la rentrée effective des élèves en septembre. Le projet est bien connu avant la période d'inscription officielle sur le site de la Fédération Française de Cardiologie.

L'information sur les Parcours du cœur scolaires, évènement national organisé de la maternelle au lycée, peut faire l'objet d'une information fin août.

Le CPC pense à faire mentionner le « Parcours du cœur » lors des premiers conseils d'école qui suivent les élections des parents d'élèves en octobre.

→ SEPTEMBRE – OCTOBRE

Le CPC veille à ce que le « Parcours du cœur » soit abordé lors des premiers conseils d'école.

Le premier contexte « institutionnel » d'information est la première réunion assurée par l'Inspecteur de circonscription des directeurs des écoles du premier degré, qui se déroule souvent en septembre.

Il s'agit d'abord d'ancrer toutes les rencontres sportives ponctuelles dans les programmations d'école et de tisser des liens avec les enjeux du Parcours du cœur :

- ▶ soit une rencontre inter-écoles est l'occasion de clore un cycle d'apprentissage qui s'est déroulé sur plusieurs semaines,
- ▶ soit elle sera un temps de découverte d'une nouvelle pratique.

Ce principe à respecter est donné en début d'année par mail à toutes les écoles, pour leur permettre de définir quelles seront leurs initiatives locales, en fonction de leurs projets d'école ou de leurs projets de classe.

Le CPC EPS annonce clairement auprès des équipes d'école qu'il reste à la disposition de chacun pour accompagner ces initiatives locales. Il peut, pour envisager son accompagnement, avoir en tête la démarche dite QQOCCP, détaillée plus loin.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

Les Directeurs d'école sont les premiers interlocuteurs, ainsi que les différents services des sports des communes. Une réunion avec les uns et les autres permet d'envisager sereinement la programmation des contenus d'enseignement, notamment quand des éducateurs interviennent au sein d'une école.

Le CPC EPS annonce clairement que la circonscription va, sous sa responsabilité, être à l'origine de l'organisation de rassemblements sportifs « Parcours du cœur » inter-écoles d'envergure. Ce qui suppose quelques réunions d'information et de coordination.

La première réunion, d'une durée de 3 heures environ, est à prévoir tôt en début d'année scolaire, avec les services des sports. Elle est annoncée à l'initiative de l'inspection par le CPC EPS sous couvert de l'IEN. Elle permet d'envisager le rythme des rencontres, de vérifier les disponibilités des salles de sport, de connaître les moments où les installations sportives sont inaccessibles et d'arrêter quelques grands rendez-vous (RDV) sportifs inscrits dans la logique du « Parcours du cœur »

→ OCTOBRE – NOVEMBRE

Planification de tous les RDV sportifs de façon globale et parmi ceux-ci, choix des périodes retenues pour les « jours J » de chaque secteur de collège. Nous en organisons, pour notre part, en moyenne, un pour chaque cycle pour chaque période.

→ DÉCEMBRE

Tenue des premiers comités de pilotage de chaque secteur, aussi bien pour les rencontres de circonscription que pour les initiatives spontanées des écoles : sont systématiquement présents des représentants de l'Education nationale, des collectivités territoriales, des associations susceptibles d'apporter une aide efficace... Le CPC peut y convier les Directeurs déchargés ou relayer les informations par mail auprès d'eux.

A RETENIR :

Le rythme des rencontres EPS organisées ou impulsées par le CPC EPS en relation avec les communes peut varier fortement. Certaines circonscriptions voient leur planning largement marqué par des rencontres USEP, d'autres pas. Notre historique avec l'USEP nous a amené à de nombreuses rencontres dans le temps scolaire et validées par l'IEN.



→ JANVIER À MAI

Le rythme de préparation de janvier jusqu'au jour « J » est en moyenne d'une réunion d'une heure trente tous les quinze jours, avec les éducateurs sportifs territoriaux en priorité. En effet, la mise en œuvre des rythmes scolaires, la variété des emplois du temps des NAP, les exigences de circonscription, rendent ce rythme très difficile à tenir, mais il n'en est pas moins nécessaire.

Il s'agit d'entretenir le lien toute l'année entre les « messages de prévention » et les contenus d'enseignement possibles, notamment en EPS.

Pour chaque regroupement sportif, les adultes sont invités à revenir sur l'importance du « bien bouger/manger... ». Il est inutile de détailler ici le contenu exact des réunions d'organisation des événements qui sont liés aux contraintes locales et à l'histoire des écoles. En revanche une démarche productive est de partir des envies et besoins concrets pour assurer l'événement le jour « J » et de toutes les idées mises noir sur blanc sans classement préalable.

→ **AUTOUR DES DATES OFFICIELLES** de la campagne « Parcours du Cœur », le nombre de réunions est laissé à la discrétion des CPC.

2.1.1.4 Une démarche possible pour organiser les projets « Parcours du cœur »

Au-delà de l'échéancier, la démarche dite « QQOCCP » présente un intérêt. Elle permet de bien penser l'articulation entre les programmes et les enjeux nationaux de l'action « Parcours du cœur », avec la vie des écoles et le respect des exigences sécuritaires et institutionnelles.

- ▶ QUOI ? Quelle est la nature de l'événement ? Quel est son programme, sa durée ?
- ▶ QUI ? Qui est à l'origine du projet et quelle est la cible visée ?
- ▶ OÙ ? Quel lieu ? Quel périmètre ? Quel cycle ?
- ▶ QUAND ? Date de début officiel et de fin. Penser à regarder les autres événements déjà existants dans la vie de l'école, dans le secteur géographique, dans la circonscription, au collège de secteur.
- ▶ COMMENT ? Quelle forme prendra l'événement ? Quelles conditions d'accessibilité ? Toutes les classes ? Un cycle donné ? Quelles conditions de participation ? Comment optimiser le recours au bus pour garantir le maximum d'efficacité ? Typologie globale des événements. Quels moyens et ressources sont-ils nécessaires ?



- ▶ COMBIEN ? Le nombre d'élèves envisagés, possible, souhaité ou souhaitable au regard des enjeux et de la sécurité qui doivent primer ?
- ▶ POURQUOI ? Il s'agit de bien reformuler « le but » et de le présenter avec des termes susceptibles de convaincre des interlocuteurs qui n'aspirent pas aux mêmes attentes ou n'envisagent pas les mêmes « conséquences » en fonction de leurs statuts dans le partenariat.

2.1.1.5 Les vigilances du CPC EPS

Elles sont de différents ordres. Ne pas perdre de vue l'importance de situer régulièrement les parcours du cœur scolaires par rapport aux enjeux éducatifs de l'Éducation nationale et plus précisément, pour ce qui concerne le CPC EPS, par rapport aux enjeux de l'EPS à l'école et de l'éducation à la responsabilité et à la santé.

Chaque fois que le « Parcours du cœur » est évoqué, il doit être rappelé comme étant l'aboutissement d'enseignements menés sur l'année. Ce n'est pas l'événement en lui-même qui est porteur des enjeux éducatifs.

- ▶ TOUJOURS vérifier les contraintes sécuritaires (ex : évolutions du plan Vigipirate), la disponibilité des installations et répartir le rôle de chacun pour ventiler la communication au mieux entre tous.
- ▶ Penser à accompagner chaque accord de principe oral d'un écrit de confirmation, notamment pour la réservation des installations et du matériel.
- ▶ Lors des réunions, le CPC EPS annonce et partage la vision qu'il a des tâches à accomplir en premier lieu. Cela rassure les équipes et il reste ouvert à toutes les suggestions. C'est la meilleure façon de les faire naître sans retenue. Son rôle est de garder la « vision globale » de ce qui est à accomplir. Cette étape primordiale, qui peut sembler évidente, est parfois sous-estimée.
- ▶ La méthode pour y parvenir est de « partir de l'objectif final » et de le découper progressivement. Il s'agit de descendre progressivement du niveau le plus général vers les tâches les plus précises, afin d'obtenir un découpage le plus fin possible et avoir une vision des éléments composant les différentes facettes du jour « J ».
- ▶ Le CPC EPS peut fournir régulièrement des mini-dossiers aux équipes d'école, soit par mail, soit sur le site de sa circonscription, soit en version consultable et/ou photocopiable. Il n'est pas possible de faire l'économie de cet accompagnement au risque de voir le fil rouge se perdre au cours de l'année scolaire. Plus le CPC en EPS harmonise, met en cohérence à son niveau les diverses attentes institutionnelles au sein du projet, plus il en facilite l'appropriation par les équipes de terrain. Lorsque celles-ci sont investies personnellement, le CPC est là au cas où, mais il doit savoir s'effacer !



2.1.1.6 Une évaluation du projet « Parcours du cœur »

La Fédération Française de Cardiologie demande un bilan des manifestations : cela peut constituer une évaluation du projet et permet de mesurer son impact, son efficacité et la manière dont il a été conduit.

L'évaluation permet de mettre en évidence les forces et les faiblesses. Elle permet aussi de remercier, de fidéliser les bénévoles et les partenaires mais aussi le cas échéant de justifier l'attribution d'une aide publique (exemple fruits offerts par le service de la politique de la ville, prise en charge des bus par les mairies..).

L'évaluation permet de mettre en place des indicateurs quantitatifs tels que le nombre d'élèves impliqués, le nombre de bénévoles, de participants, le temps passé... et aussi qualitatifs tels le ressenti des organisateurs, des participants, des partenaires de l'école, l'implication des bénévoles, les acquis des élèves. Le bilan permet de garder une trace de l'expérience et de prévoir des modifications à apporter. Il est un élément facilitateur du processus opérationnel en cas de reconduction.

Il ne faut pas hésiter à surexploiter les retombées de la presse ou des médias, mais il faut vérifier que chaque école bénéficie bien de l'autorisation parentale pour les clichés et/ou vidéos.

2.1.1.7 Quelques pistes pédagogiques pour préparer le Parcours du cœur le jour « J »

→ EXEMPLES DE FICHES PÉDAGOGIQUES

- FICHE 1 -

« Parcours du cœur en classe » avec des élèves de 4 ans - Séance 1

• Objectif pédagogique

Travailler la distinction activité physique / inactivité physique ou se poser la question : « qu'est ce que bouger ? ».

• Domaines

Mobiliser le langage dans toutes les dimensions et construire les premiers outils pour structurer sa pensée.

• Situation de classe et organisation pédagogique

Travailler en groupes de besoins. Les acquis en termes de catégorisation et de compétences langagières sont retenus pour faire des groupes de 6/8 élèves. L'atelier est dirigé par l'enseignant.

• Dispositif

L'enseignant propose à la classe des « clichés » reprenant des temps d'activités à l'école, à la maison, dans la rue.

• Types de consignes

« On va essayer de trier toutes ces photos qui se sont mélangées ». Il est pertinent de faire dégager par les enfants un critère qui leur est propre (soit par sous groupes, soit individuellement) afin d'observer réellement les procédures choisies provisoirement par l'un ou l'autre. Il faut valoriser la prise d'indices par les enfants, afin de ranger les clichés en 3 puis 2 groupes. Il est important, dans un souci de garantir une catégorisation qui fasse sens, d'observer les enfants, de respecter leurs propositions et leur critère pour séparer tel cliché de tel autre. Il est important de les amener à se justifier, à mettre en mots leur choix, avant d'en arriver à un critère choisi cette fois par l'enseignant et donc davantage orienté.

• Variables

On valorisera par exemple les scènes de l'école / celles de la rue / ce qui relève de l'EPS / ce qui relève de la maison. Au fur et à mesure, l'étayage va s'affiner auprès des enfants pour en venir à la distinction être en « activité physique » ou en « inactivité physique ». Ce temps pourra judicieusement être prolongé par un questionnement après une séance de motricité en classe, où le maître demande aux enfants de préciser ou d'imaginer ce qui se passe quand « on bouge ». L'enjeu est en premier lieu de passer en revue, de lister avec les enfants leurs idées de ce qui se passe quand ils pratiquent une activité physique, d'émettre des hypothèses avec une formulation judicieuse du type « peut être que, sans doute... il est possible... ». Ils évoquent ainsi en sous-groupe homogène de langage leurs représentations de la chose.

• Garder une trace ou récapituler ce que l'on apprend

Le maître va utiliser la dictée à l'adulte pour collecter les idées exprimées, les hypothèses en valorisant des formules langagières du type : Je pense que.. on pense que.. peut être que... Autant de formes qui peuvent être enrichies par des formules plus génériques du type « On a chaud / on a soif / on devient rouge / on transpire / on est essoufflé... Dans une seconde phase, le maître demande de repréciser les choses avec des questionnements plus exigeants. Il exprime son scepticisme : comment peut-on savoir que l'on transpire ? Que l'on a chaud ? Que notre cœur bat plus vite ?

• Discussion

L'objectif est d'amener les enfants à prendre conscience qu'ils sont d'abord tous différents physiquement, mais qu'ils doivent se respecter mutuellement ; quel que soit leur aspect physique... La constatation des similitudes entre les uns et les autres, qui demande un niveau plus grand d'abstraction sera appréhendée ensuite... Pour l'heure, l'étape proposée est de faire observer à la classe les différences et les similitudes.



« Parcours du cœur » en classe avec des élèves de 4 ans - Séance 2

Objectif pédagogique : « travailler la notion de différences et de similitudes »

La séance permettra d'utiliser judicieusement un écrit fonctionnel : le carnet de santé mais aussi le cahier de vie avec des photos des enfants aux différents âges.

Bien sûr, on utilisera un carnet de santé anonyme pour éviter toute stigmatisation. On pourra aussi judicieusement demander aux enfants d'apporter des photos d'eux petits, plus petits... Éventuellement d'apporter des vêtements devenus bien trop petits pour constater que l'on grandit ! On utilisera alors le cahier de vie dans ce contexte et on demandera aux parents leur collaboration, non pas en limitant l'information à « merci de fournir des photos de votre enfant bébé, mais au contraire en ayant un discours plus explicite qui mettra en relation votre besoin des photos ET le projet d'éducation à la santé à travers le projet Parcours du cœur. L'éducation des enfants passe aussi par la modification des comportements attendus des parents...

Domaines d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes les dimensions et construire les premiers outils pour structurer sa pensée **ET** agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques (Faire le lien avec les séances de motricité de façon systématisée).

« Parcours du cœur » en classe, élèves de 5 ans - Séance 3

Objectif pédagogique : comment savoir si on grandit ou si on grossit ?

Pour répondre à ces questions, le maître propose une séance en classe où il va falloir mesurer la taille de chacun et peser les enfants. Il leur demande comment réaliser de telles mesures. « Avec quels instruments ? Comment s'appellent-ils ? Comment s'affichent les mesures de taille ? Avec des nombres ? » Pour enrichir cette discussion, on pourra prévoir de présenter aux enfants plusieurs types de toises.

Domaines d'apprentissage

Mobiliser le langage dans toutes les dimensions et construire les premiers outils pour structure sa pensée **ET** agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques (Faire le lien avec les séances de motricité de façon systématisée)

2.1.1.8 Epreuve sportive pour le jour du Parcours du cœur

Deux types d'épreuve sportive ont été retenus :

- Organisation d'un triathlon (pour 100 élèves de CM2).
- Organisation d'une course d'orientation en étoile pour 600 enfants de Cycle 2 et 3.

Nous faisons le choix de présenter l'épreuve la plus complexe qu'est le triathlon.

→ LE CONTEXTE

La circonscription de Saint-Saulve a l'habitude de vivre des rencontres sportives évènementielles. Ces temps forts sont organisés avec l'aide et le soutien des éducateurs sportifs et/ou des services des sports des communes où il y a des gros secteurs de collège. Les rencontres sportives sont un temps de réinvestissement des enseignements, ce qui est le cas pour les journées Parcours du cœur.

La préparation de l'évènement sportif, comme le triathlon ou la course d'orientation, se fait en classe. La présentation du dispositif est l'occasion pour le CPC et les éducateurs sportifs d'écouter les élèves et de repérer leurs besoins par rapport aux messages de prévention de la Fédération Française de Cardiologie.

Toutes les classes engagées pour le triathlon acceptent la présentation en classe du dispositif pour permettre au CPC et à l'éducateur sportif d'écouter et de repérer les besoins des élèves et ensuite de relayer, à cette occasion, les messages de la Fédération Française de Cardiologie.

→ ÉPREUVE DE TRIATHLON

• Les publics concernés

Regroupement de tous les CM2 de 3 écoles situées dans la même commune, soit un total de 96 élèves en milieu semi-urbain, hors zone sensible.

• Le pilotage

L'Inspection de l'éducation nationale de la circonscription, par le biais du Conseiller pédagogique, sous couvert de l'Inspecteur et en collaboration pleine et entière avec les équipes d'écoles et le service des sports des villes.

• Les supports utilisés

- ▶ Poster de la FFC plan en grand format.
- ▶ Documents de la FFC distribués pour aborder les questions qui seraient restées sans réponses ou qui pourraient être oubliées.

• Pourquoi un triathlon ?

L'enseignement de l'EPS à l'école est découpé en unités d'apprentissage. Le triathlon constitue le produit fini idéal pour trois domaines d'activités physiques : la course longue, le vélo et la natation.





Il représente un projet ambitieux et mémorable pour les enfants, qui s'inscrit dans le long terme et demande aux enfants :

- ▶ l'adhésion de tous, quel que soit le niveau de chacun,
- ▶ la contribution régulière pour garantir la réussite,
- ▶ leur participation à un moment fort, où il y aura une communication importante,
- ▶ la nécessité d'une réflexion sur ce qui est fait et ce qui a été fait.

Dans le triathlon, les conditions de déroulement vont imposer à l'enfant le respect de son rythme. Il lui permet de :

- ▶ finaliser le projet « Parcours du cœur »,
- ▶ gérer ses efforts avec efficacité et sécurité,
- ▶ s'approprier des éléments d'une culture sportive par la participation à une rencontre inter-classes exigeante.

• Les caractéristiques

Enchaîner les 3 épreuves et garder l'esprit de coopération par une épreuve de relais en natation en équipe et la tenue du « Run & Bike en duo » au sein de chaque équipe. Pour ne pas dénaturer l'activité, on conserve l'enchaînement. Mais pour assurer l'esprit de groupe et ne pas inciter les enfants à aller au-delà de leurs limites, ils sont amenés à collaborer par une épreuve de nage en relais (50 m) par enfant, puis un « run and bike » en duos. Les temps d'habillage et de réponse aux questions sont inclus totalement dans la logique de l'activité.

Pour le triathlon, tous les enfants ont pratiqué le roller pendant le temps scolaire et ont donc un casque qui sera utilisé pour faire du vélo le « Jour J ». Tous les enfants disposent aussi d'un cycle « cyclo » en terrain sécurisé (souvent la cour d'école).

Les enfants possèdent des vélos mais doivent accepter de prêter le leur le cas échéant. Ce point, loin d'être une contrainte, fait l'objet de discussions et de négociations en classe. Il est convenu que les vélos soient regroupés et vérifiés avec les éducateurs sportifs.

• Lieux

Une école très proche de la piscine municipale (utilisée pour les parties extérieures (cours / passage pelouse), la piscine, le passage sécurisé entre les 2 lieux, une salle des sports non loin et une salle de classe.



• Grands principes d'organisation

Les maîtres des classes forment eux-mêmes les équipes souhaitées. Les consignes sécuritaires et les logiques de l'activité sont alors rappelées aux élèves pour qu'ils soient acteurs des choix collectifs. Ce principe est toujours à valoriser.

Le triathlon suppose que toutes les classes engagées aient travaillé les thématiques du livret d'accompagnement offert par la Fédération Française de Cardiologie. Celui-ci est très riche et permet d'aborder tous les enjeux du bien manger / bien bouger / bien prendre soin de soi. Chaque enfant en a été destinataire. Quel que soit le type d'organisation du jour « J », un temps d'intervention de ma part auprès des classes est organisé en 3 étapes.

→ LE CPC EPS ET LES ÉLÈVES AVANT LE JOUR « J »

1^{ÈRE} ÉTAPE (15/20 MN)

Rencontre avec les classes pour assurer un débat avec les élèves, en plus des enseignements assurés par le maître. La rencontre se fait avec un des éducateurs sportifs partenaires de l'école.

Présentation du poster de la Fédération Française de Cardiologie dédié au Parcours du cœur. Le but est d'obtenir une participation avec connaissance des enjeux.

2^È ÉTAPE (15 MN ENVIRON)

Le but est de permettre aux élèves de présenter eux-mêmes à leur famille le projet « Parcours du cœur » et donc de bien en percevoir les enjeux. Utilisation possible de l'écrit pour les plus grands.

3^È ÉTAPE (15 MN)

Présentation de l'événement sportif lui-même avec le plan des lieux, les étapes du déroulé, les consignes sécuritaires et les types d'organisation. Ce travail peut nécessiter les compétences plus spécifiques des éducateurs sportifs.

→ LE CPC EPS POUR LE JOUR « J »

• Arrivée en piscine

Arrivée d'un premier groupe composé de « légumes » au sein de la salle des sports. Ce groupe est composé de 4 équipes de 15 enfants maximum (ex : pomme de terre ; concombre ; tomate ; céleri).

Les 60 enfants se rendent à la piscine accompagnés de 4 adultes (l'idéal : des

enseignants) et se changent dans les vestiaires « collectifs ».

Le second groupe « salade de fruits » (ex : pomme ; banane ; goyave ; fraise) reproduit à l'identique les consignes mais avec 20 mn de décalage et se rend dans les cabines « individuelles ».

• Déroulement de l'épreuve

L'épreuve démarre par un relais de 15 enfants (maximum) x un 25 mètres chronométré.

Une attribution de points se fait en fonction de la place du relais à l'arrivée : 4 points pour le 1^{er} relais, puis 3, puis 2, puis 1 point.

• Exploitation des messages de prévention

Les enfants se rhabillent et reviennent, les chaussures à la main pour un test de connaissances. Il porte sur la 4^e de couverture du document de la FFC. Tous les enfants savent qu'ils sont susceptibles d'avoir une question extraite de ce document mais ne savent pas laquelle ! Pour ce premier triathlon, elle concernait les premiers « gestes » de secours !

Exemple :

Quelle attitude adopter face à une personne qui « s'écroule » inanimée devant soi (fringale) ?

Il est prévu que la réponse soit analysée par les adultes MNS. Les enfants s'interrogent en sous-groupe. Les adultes leur donnent des pistes de réflexion pour les aider : pourquoi peut-on tomber inanimé ? (faim/ peur/ chute/ malaise..). Comment peut-on agir quand on est un enfant pour aider sans se mettre en danger ? Qui doit-on ou peut-on appeler ?

1 point par bonne réponse.

Pour éviter tout débordement, un représentant de chaque équipe est nommé et donne la réponse de son groupe. La concertation est valorisée ainsi que la qualité de l'oral.

Un classement est rendu et les départs sont échelonnés de 30 secondes, voir plus selon les besoins. C'est une façon de « fluidifier » l'arrivée des groupes à l'école où se déroule le Run & Bike....

2.1.2 Projet « Parcours du cœur » pour le cycle 3 d'un Réseau d'Education Prioritaire (REP école-collège), Lomme

Par Fabrice Sergent

Inspecteur de l'Education nationale de la circonscription de Lomme (59).

Présentation du projet : " MANGE, BOUGE, VIS ... PORTE SECOURS A TA SANTE ! "

Organisé par l'école Voltaire Sévigné et le collège Jean Jaurès, Lomme (59).

→ CONTEXTE ÉDUCATIF ET SOCIAL : LE REP

Le REP Jean Jaurès a vu le jour en 2015. Il est composé du Collège Jean Jaurès (362 élèves, 16 classes) et de deux écoles : l'école élémentaire Voltaire Sévigné (14 classes) et l'école maternelle Victor Hugo (5 classes).

Le secteur de recrutement recouvre deux quartiers très populaires de Lomme, Mont à Camp et Marais, quartiers marqués par une très faible mixité sociale.

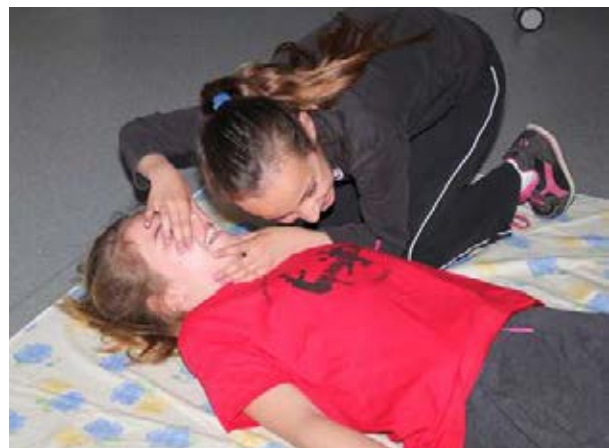
L'école Voltaire Sévigné est classée 325^{ème} au rang du classement des enquêtes sociales.

Le collège, en 2015 scolarise 49% de boursiers.

Les établissements du secteur recrutent à peine 5 % d'élèves issus de PCS favorisées ou très favorisées. La proportion de PCS défavorisées ou très défavorisées avoisine les 75% sur les différents établissements scolaires.

Dans un tel contexte, l'éducation à la santé est une priorité. Portée par l'existence d'actions communes entre le collège et l'école depuis plusieurs années, l'équipe a décidé d'élaborer un Parcours du cœur en octobre 2015 et d'inscrire cette action dans le domaine de l'éducation à la santé.

Il s'agissait également au travers de cette action de valoriser la réussite des élèves.





2.1.2.1 La démarche

→ LE PROJET SANTÉ DU RÉSEAU

• Un projet nutrition pour l'ensemble de l'école

Dans les 14 classes de l'école, une diététicienne est intervenue pour expliquer les bienfaits d'une alimentation équilibrée sur l'organisme. Un message fort est véhiculé : **Bien manger, c'est aussi construire sa santé.**

Par ailleurs, un projet petit-déjeuner équilibré est mis en place en partenariat avec le CCAS et le service Santé de la Ville de Lomme. Le projet se déroule en 3 interventions dans les classes de CE2 et de maternelles grandes sections.

La première intervention de 1 heure (dans la classe) permet d'établir un constat sur ce que mangent les enfants lors du petit-déjeuner (lorsqu'il est pris...).

Evaluation de la place de l'alimentation dans la journée de l'enfant par le dialogue.

Mise en évidence de l'intérêt d'une alimentation structurée autour des 4 repas de la journée : Pourquoi mange-t-on ? Enumérer les activités de l'enfant au cours de la journée – Importance de l'activité physique - Citer les noms et le nombre de repas - Explication des grignotages - Manger procure des sensations.

Ce dialogue permet d'évaluer leur comportement alimentaire.

La deuxième intervention de 1 heure (dans la classe) a pour thème : « La composition d'un petit-déjeuner équilibré ». Elle permet d'insister et d'expliquer son importance (le repas le plus important de la journée), et comment le composer d'une façon équilibrée. A l'appui, des exemples de petits-déjeuners seront cités. Un set de table montrant un petit-déjeuner équilibré est créé pour illustrer la séance. La notion d'équilibre alimentaire est abordée, ainsi que la classification des aliments (inévitables pour comprendre la globalité d'équilibre).

La troisième et dernière intervention signe le temps fort de l'action. Les enfants, parents et enseignants sont conviés à participer au « buffet petit-déjeuner » (composé de différentes variétés de pain, de lait chocolaté, yaourts, fromages, fruits frais, jus de fruits, beurre, confiture, miel). Elle permet de discuter avec les parents de l'alimentation de leur enfant à travers le petit-déjeuner et de répondre à leurs éventuelles questions. La mobilité des parents est remarquée, une invitation leur est remise pour l'occasion.

Cette action, réalisée depuis plusieurs années, connaît un réel succès.

L'action « Un fruit pour la récré » décrite plus bas est également un élément essentiel du projet nutrition de l'école.



• Un projet nutrition mené et porté par une classe de 6^e

Une classe de 6^e bénéficie tout au long de l'année d'un suivi mensuel effectué par une diététicienne et par l'infirmière du collège ainsi que d'ateliers culinaires au Marché d'Intérêt National (MIN) de Lomme.

Dans un premier temps, l'objectif de ce projet est de faire prendre conscience aux élèves de leurs habitudes alimentaires, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, et de les améliorer.

Dans un second temps, l'objectif est de transformer ces collégiens en ambassadeurs de l'équilibre et du plaisir alimentaire.

Le projet nutrition mené par la classe de 6^e est diffusé et partagé au travers de nombreuses rencontres.

• La campagne de sensibilisation à l'hygiène de vie

L'autre partie du projet santé du réseau est l'activité physique. Cela passe d'abord par la mise en avant de la possibilité de se déplacer tout simplement à pied. Ainsi, tous les déplacements entre le collège et l'école se font à pied. Il en est de même pour la participation des classes de CM2 à diverses rencontres culturelles, comme les rencontres chantantes. Le trajet entre l'école et la salle où se déroule l'événement représente une heure de marche aller-retour.

Dans la même optique, de multiples rencontres sportives sont organisées. Les élèves de 6^e et leur professeur de sport organisent et encadrent un tournoi de handball chaque année.

Un cross réunissant collégiens et élèves de CM2 se déroule également chaque année. Pour l'année prochaine, il est prévu que ce cross dépasse la rencontre ponctuelle et devienne l'aboutissement d'un cycle commun d'endurance.

→ LES RENCONTRES INTER-DEGRÉS

• Les ateliers diététiques et culinaires

Une classe de 6^e du collège a pu bénéficier tout au long de cette année scolaire d'un enseignement spécifique constitué d'interventions d'une diététicienne, de la participation de l'équipe éducative (professeurs de français, de SVT, d'EPS) et du chef de cuisine de l'établissement.

Chaque mois, une séance diététique est animée par la diététicienne et l'infirmière de l'établissement. Ces séances ont pour but d'échanger et de peaufiner les connaissances diététiques : les élèves communiquent et échangent grâce à leurs expériences, leur vécu, et leur ressenti au travers des différents thèmes abordés : le rôle nutritionnel des



aliments, la classification des aliments, l'élaboration de menus équilibrés, la saisonnalité des fruits et légumes.

Une fois par trimestre, ces élèves se rendent avec toute l'équipe au MIN de Lomme pour y rencontrer des producteurs et profiter d'un atelier cuisine. Ils ont la possibilité de créer un repas pour une classe entière. Certains y font de réelles découvertes gustatives. Ce projet a séduit l'Agence Régionale de Santé (ARS) qui est devenue son financeur.

Ces élèves de 6^e restituent le contenu du projet auprès des autres classes de 6^e du collège, auprès des parents et aussi auprès des élèves de CM2 de l'école Voltaire Sévigné. Cette restitution se fait sous forme de rencontres régulières consécutives aux différentes interventions, ainsi que lors d'un temps fort en fin d'année : le Parcours du cœur.

• « Un fruit pour la récré »

Le Programme National Nutrition Santé a rappelé la nécessité des consommer cinq fruits et légumes par jour. Un programme de distribution de fruits intitulé « Un fruit pour la récré » a été mis en place pour les écoles primaires au cours de l'année scolaire 2008/2009.

Il a été sollicité en 2013 par le Conseil des Enfants de l'école Voltaire Sévigné. En effet, les enfants souhaitaient au départ un distributeur de goûter dans la cour de l'école. Après un débat sur l'alimentation, les enfants ont demandé un distributeur de fruits. Des représentants d'élèves ont ainsi rédigé et envoyé un courrier au Maire afin de s'inscrire dans le dispositif « Un fruit pour la récré », financé à la fois par la Municipalité et l'Union européenne. Le Service Santé de la Ville a validé le projet, qui s'est rapidement mis en place.

Une fois par trimestre les élèves de CM2 présentent à leurs camarades de 6^e les fruits qu'ils ont découverts. Cette présentation comprend des exposés sur les différents fruits et leurs témoignages quant à ces expériences gustatives. Cette rencontre coïncidant avec le compte-rendu des ateliers culinaires vécus par les 6^e au MIN donne lieu à la création écrite de recettes utilisant ces fruits.

→ LES AFFICHES ET LES JEUX

Le professeur de français de la 6^e participant à ce projet accompagne les collégiens au MIN lors des ateliers culinaires. Il prend des photos et note les impressions et réactions de chacun. Cela permet la réalisation d'affiches relatant le plus authentiquement possible l'expérience. Elles sont réalisées en classe dans le cadre de séances de production d'écrits, puis présentées aux autres élèves de 6^e et aux élèves de CM2.



Elles sont également présentes dans la salle où se dérouleront les ateliers nutrition prévus lors du Parcours du cœur.

Des affiches sont également réalisées par les élèves de CM2 sur le thème des fruits découverts ou redécouverts durant les récréations. Ces affiches sont élaborées en classe et sur le temps des Activités Pédagogiques Complémentaires. Elles sont présentées lors des rencontres inter-degrés qui jalonnent l'année scolaire.

Tout au long de l'année, les élèves de 6^e et l'infirmière du collège ont créé des jeux sur le thème de l'équilibre alimentaire. Ils les proposent à leurs camarades de CM2 lors du Parcours du cœur.

• Apprendre à porter secours

Les élèves de CM1 et CM2 bénéficient d'un module d'APS à la fois sur le temps des APC et sur le temps de classe. Cet enseignement assuré par les enseignantes est composé de sept séances en APC et de trois séances en classe.

APC :

Séance 1 : Mise en situation, recueil des représentations initiales, identification des risque, PREVENIR.

Séance 2 : Reconnaître une situation d'urgence, sécuriser un accident, PROTEGER.

Séance 3 : Analyser l'état de la victime (conscience, respiration), les numéros d'urgence, ALERTER.

Séance 4 : Mise en situation, passer l'alerte, le message d'alerte, ALERTER.

Séance 5 : Les gestes qui sauvent (brûlures, plaies, traumatismes), SECOURIR.

Séance 6 : Les gestes qui sauvent (inconscience), la PLS (Position Latérale de Sécurité), SECOURIR.

Séance 7 : Mise en situation, PAS (Protéger, Alerter, Secourir).



En classe :

Séance 1 : Rappel sur le message d'alerte et les numéros d'urgence, ALERTER.

Séance 2 : Mise en situation, rappels des gestes qui sauvent, SECOURIR.

Séance 3 : Pour aller plus loin: intervention d'un professionnel du secourisme (sapeur pompier, personnel hospitalier ...).

Lors du Parcours du cœur, un atelier APS est mis en place, afin que les élèves de CM2 transmettent ou réactivent ces compétences chez les collégiens.

2.1.2.2 Le Parcours du cœur

• L'organisation

La mise en place de ce projet a nécessité l'intervention de nombreux partenaires. L'aventure a commencé avec les deux enseignantes de CM2, le professeur d'EPS et le professeur de français de la classe de sixième, l'infirmière scolaire, la diététicienne en charge des interventions, la conseillère pédagogique de la circonscription chargée de centraliser les informations et de faire le lien entre le 1^{er} et le 2^e degré.

Très rapidement, la volonté de faire de ce Parcours du cœur un moment marquant pour les élèves a impliqué les intervenants municipaux des NAP (Nouvelles activités périscolaires) et les associations sportives de la ville.

La rencontre avec le directeur du service des sports a montré qu'à Lomme, associations et services municipaux étaient intimement liés. Un rendez-vous a donc été pris avec la responsable de l'organisation des NAP dans les écoles lommoises.

Plusieurs réunions et deux comités de pilotage ont été nécessaires.

13 novembre, rencontre CPC / professeur d'EPS du collège Jean Jaurès ; rencontre CPC / directeur de l'école Voltaire Sévigné.

24 novembre, proposition du projet « Parcours du cœur » en conseil école / collège.

27 novembre, réunion de mise en route réelle du projet. Détermination de la forme du Parcours du cœur (ateliers sportifs des associations lommoises, exposés nutrition et sport, quizz, atelier APS pris en charge par les CM2). Répartition des tâches et choix de la date de l'événement.

Sont présents à cette réunion : enseignants de CM2, directeur de l'école, professeur d'EPS du collège et CPC.

1^{er} décembre, inscription en ligne « Parcours du cœur scolaire » sur le site www.fedecardio.org

2 décembre, rendez-vous CPC / directeur des sports de la ville de Lomme. Présentation du projet et sollicitation des animateurs sportifs. Prise de contact avec les associations sportives.

3 décembre, COPIL NAP, temps scolaire de la mairie de Lomme. Mise au point des modalités de participation des intervenants municipaux dans l'organisation de l'événement.

De janvier à avril, une rencontre mensuelle CM2 / 6^e sur les thèmes de l'alimentation, du sport et de la santé. Travail sur les exposés qui seront présentés le 13 mai.



Second trimestre de l'année scolaire, travail de préparation d'affiches, d'objets qui seront utilisés lors de la manifestation.

Mai, mise en avant de l'événement grâce au blog de l'école.

Semaine précédant l'événement, réunion de tous les acteurs scolaires, associatifs et municipaux afin de finaliser l'organisation de la journée.

Juin, mise en ligne de photos et de témoignages d'élèves sur le Parcours, mais également sur ce que leur a apporté l'organisation d'un tel événement durant une grande partie de l'année scolaire.

• Les partenaires

- ▶ La ville de Lomme ouvre chaque samedi matin gratuitement les installations sportives aux enfants et aux parents désirant pratiquer une activité sportive ensemble. Ces matinées sont encadrées par les animateurs sportifs de la ville qui sont aussi ceux qui interviennent sur le temps scolaire dans toutes les écoles. Nous avons voulu garder cette idée d'ouverture et favoriser la mobilité des élèves d'un quartier à l'autre. Cette idée nous paraissait d'autant plus importante que la taille de la ville permet tout à fait d'effectuer les trajets à pied ou à vélo.
- ▶ Trois associations ont participé au Parcours du cœur.
L'OSML gymnastique rythmique et sportive de Lomme.
Le LLMH, Lomme Lille Métropole Handball, dont le professeur d'EPS du collège est un membre actif.
La RAD, Renaissance Artistique de Délivrance. La professeure de danse intervient sur le temps des NAP et sera présente le 13 mai.

Le Parcours du cœur bénéficie également de la présence d'un intervenant du CRAC (Centre Régional des Arts du Cirque).

Le Parcours du cœur a beaucoup profité de la liaison entre les associations sportives et la municipalité. Cela a permis d'offrir aux élèves de CM2 un réel cycle de danse, de cirque et de gymnastique en amont de l'événement.

→ LE JOUR « J »

• Le parcours du cœur se déroule de 9h00 à 11h45.

Les élèves de CM2 arrivent (à pied !) au collège à 9h00.

Une des deux classes part en ateliers sensoriels hygiène alimentaire et APS pendant que l'autre classe part aux activités sportives.

A 10 h00, les classes échangent de façon à profiter des deux pôles de ce Parcours du cœur.

A 11H00, tous les élèves de CM2 et de 6^e se rassemblent afin d'assister aux différentes prestations préparées sur le temps des NAP.

A 11h30, Mini course symbolique avec ballons et banderoles.

Chaque classe de CM2 est guidée par les élèves de 6^e au travers l'ensemble du collège. Ceux-ci leur présenteront ainsi les lieux et les encadreront durant les épreuves sportives et les ateliers hygiène et santé.

Durant cette matinée, les élèves de CM2 sont amenés à explorer une grande partie du collège. Sont présents :

- ▶ L'infirmière scolaire du collège
- ▶ La diététicienne en charge du projet alimentation et hygiène de vie sur l'ensemble du réseau
- ▶ Le professeur d'EPS de la classe de 6^e
- ▶ L'assistante sociale du collège
- ▶ Les deux enseignantes de CM2
- ▶ Les deux conseillers pédagogiques de la circonscription Lille2 Lomme
- ▶ Le coordonnateur REP
- ▶ Les intervenants municipaux des NAP (cirque, danse, GRS)
- ▶ L'animateur sportif présent à l'école Voltaire Sévigné chaque vendredi matin.

Chaque intervenant dispose d'une feuille de route rappelant l'organisation temporelle, l'occupation des lieux et le rôle de chacun.

Les différents ateliers sur le thème de l'alimentation et de l'hygiène de vie :

- ▶ Memory des activités physiques
- ▶ Jeu de classification et de caractérisation des aliments
- ▶ Devinettes alimentaires
- ▶ Jeu des fruits et légumes
- ▶ Atelier de création de menus équilibrés
- ▶ Atelier APS
- ▶ Ateliers sportifs : Athlétisme, GRS, Cirque, Danse, Handball.





• Analyse et bilan

Un projet tel que celui-ci n'a pas été créé ex-nihilo. Il est né du constat de donner du sens aux différentes actions développées par les intervenants des différentes écoles en créant du lien entre elles.

La mise en relation de quatre entités (l'école élémentaire, le collège, les associations sportives et les équipes municipales en charge des NAP) a nécessité la présence d'une personne pour piloter le projet. Cette personne a eu pour mission de créer du lien entre les partenaires, de faire circuler les informations, de planifier des rencontres. C'est ici le rôle du CPC.

Sur l'ensemble du projet, entre novembre et mai, la communication a pris la forme de conversations téléphoniques (parfois longues et animées), de mails, de sms... Trois rencontres ont eu lieu dont une avec l'ensemble des partenaires (une quinzaine de personnes).

A l'approche du jour « J », il est apparu que les attentes et les craintes de chacun n'étaient pas les mêmes. Des tensions sont apparues. C'est le moment où la présence d'un pilote n'appartenant à aucune des structures engagées apparaît totalement indispensable. Il a fallu rassurer certains et aboutir à des compromis notamment en ce qui concerne l'occupation de l'espace au sein du collège.

Le jour du Parcours du cœur, les élèves investis dans le projet du début à la fin ont joué le jeu au delà des espérances. Les collégiens ont guidé les CM2 au sein du collège avec beaucoup de sérieux. Leur engagement a permis de solutionner l'éloignement entre les différents ateliers. Les élèves ont été fiers de la confiance qui leur a été témoignée.

Tout au long de ce projet, nous avons voulu mettre en avant la coopération, le travail en équipe. Cela s'est traduit le jour J par une entraide naturelle allant des 6^e vers les CM2 mais aussi à l'inverse. A titre d'exemple, au sein de l'atelier danse certains élèves ont spontanément décomposé les pas pour leurs camarades en difficulté.

Au final, le Parcours a été apprécié par toute la communauté éducative. Il a été une formidable opportunité de rencontre entre les élèves et une occasion pour les enseignants de renforcer des liens inter-degré. L'expérience sera poursuivie l'année prochaine et étendue aux autres collèges du secteur.

2.1.2.3 Les compétences travaillées

• EPS

« Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière. » Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors école. Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie.

« Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. »

• Sciences et technologie

« Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain. »

Etablir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme.

Apports alimentaires : qualité et quantité.

Relier l'approvisionnement des organes aux fonctions de nutrition.

• Français

► Écrire :

- > Écrire à la main de manière fluide et efficace.
- > Écrire avec un clavier rapidement et efficacement.
- > Recourir à l'écriture pour réfléchir et pour apprendre.
- > Produire des écrits variés.
- > Réécrire à partir de nouvelles consignes ou faire évoluer son texte.
- > Prendre en compte les normes de l'écrit pour formuler, transcrire et réviser.

► Comprendre le fonctionnement de la langue :

- > Maîtriser les relations entre l'oral et l'écrit.
- > Acquérir la structure, le sens et l'orthographe des mots.
- > Maîtriser la forme des mots en lien avec la syntaxe.

> Observer le fonctionnement du verbe et l'orthographe.

> Identifier les constituants d'une phrase simple en relation avec son sens ; distinguer phrase simple et phrase complexe.



1.

Les Parcours
du cœur scolaires

2.

Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.

Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.

Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.

Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.

Annexes



2.2 Projets « Parcours du cœur » au collège

→ DES RÉFÉRENCES OFFICIELLES COMMUNES

Les programmes du cycle 4 en Éducation physique et sportive (EPS) et en Sciences de la vie et de la terre (SVT), ainsi que le socle commun de connaissances de compétences et de culture sont exploités pour concevoir un projet de prévention et d'éducation à la santé tel que le projet « Parcours du cœur ».

→ DIFFÉRENTES APPROCHES : DISCIPLINAIRE, PLURIDISCIPLINAIRE, INTERDISCIPLINAIRE

La réalisation d'un projet « Parcours du cœur » en collège peut reposer sur l'implication principale de deux disciplines, les SVT et l'EPS. Mais le projet peut évoluer d'une simple participation disciplinaire avec quelques accroches, vers un travail pluridisciplinaire de plus en plus collaboratif, qui associe d'autres disciplines d'enseignement, voire vers une démarche de projet qui correspond à un enseignement pratique interdisciplinaire (EPI).



→ DES AIDES POUR CONCEVOIR ET RÉALISER DES PROJETS « PARCOURS DU CŒUR »

- ▶ Des extraits de programmes d'EPS et de SVT pour le cycle 4 en relation avec les thématiques de prévention des projets « Parcours du cœur » et de manière générale avec l'éducation à la santé.
- ▶ Quelques exemples de pluridisciplinarité au service des messages de prévention
- ▶ Des illustrations d'un EPI en SVT et EPS
- ▶ Une proposition de Parcours du cœur pour le jour « J »
- ▶ Trois illustrations de projets « Parcours du cœur » réalisées dans trois collèges aux caractéristiques différentes.

2.2.1 Liens avec les programmes du cycle 4 en SVT et EPS

→ EN SVT

En SVT, différentes notions du programme se rattachent à l'activité cardiaque. Le Parcours du cœur permet, à des degrés de proximité divers, d'aborder des messages de prévention ou une sensibilisation au rôle du cœur.

Pour donner du sens à l'action, le professeur peut anticiper l'étude de certaines idées essentielles qui seront réinvesties lors du Parcours du cœur.

→ LES THÈMES POSSIBLES

- ▶ l'alimentation,
- ▶ les apports énergétiques et nutritionnels,
- ▶ le fonctionnement du cœur et le rôle du système cardio-vasculaire,
- ▶ l'adoption de comportements responsables face à la santé et la sécurité.

Ils constituent des ancrages possibles lors de l'événement « Parcours du cœur ». On réinvestira ainsi des connaissances construites lors des leçons pour mieux comprendre les messages de prévention.

De façon anticipée, le professeur de SVT peut envisager la préparation d'une ou plusieurs ressources d'informations qui seront utilisées lors du Parcours du cœur.

L'association des élèves à l'élaboration de ces ressources, dans le cadre du cours en cycle 4 (un travail maison par exemple) ou d'un accompagnement éducatif, permet de développer de nombreuses compétences (développement des compétences de saisie d'informations, compétences communicatives...).



→ EN EPS

L'ensemble des activités physiques, sportives et artistique proposées en Education Physique et Sportive sollicite le système respiratoire et cardiaque. Les nouveaux programmes d'EPS répondent aux enjeux de formation du socle commun et permettent à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, ainsi qu'à ceux qui sont les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences.

Parmi ces compétences, deux sont particulièrement intéressantes du point de vue des objectifs des Parcours du cœur :

- ▶ « Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière »
- ▶ « S'approprier une culture physique sportive et artistique » qui rend l'activité physique attrayante.

Ces deux compétences sont présentes dans le champ d'apprentissage suivant : « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée », ce qui implique que les élèves apprennent à connaître leurs ressources pour les exploiter au mieux. La connaissance de soi qui est au cœur des apprentissages s'accompagne du respect de soi.

Ainsi, la leçon d'EPS peut aboutir à ce que les élèves adoptent des démarches qui leur permettent :

- ▶ D'évaluer la quantité et la qualité de leur activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- ▶ De connaître et d'appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
- ▶ D'adapter l'intensité de leur engagement physique à leurs possibilités pour ne pas se mettre en danger.

Le Parcours du cœur scolaire constitue un accompagnement, une finalité de ces processus que l'enseignant déclenche au fil des expériences motrices vécues par les élèves. La préparation physique, voire l'entraînement des élèves en vue des activités sportives du Parcours du cœur, peuvent contribuer à renforcer les comportements souhaités.

2.2.2 Pluridisciplinarité et projet « Parcours du cœur »

→ CONTRAINTES ET LIBERTÉ

Différents membres de la communauté éducative peuvent s'unir pour œuvrer à la réalisation d'un projet « Parcours du cœur » dans un collège. Un travail en amont de l'évènement devient dès lors nécessaire afin de réfléchir à la complémentarité des actions de chacun des acteurs participant au projet. Dans le cadre d'une approche



pluridisciplinaire, les différents acteurs travaillent sur le même objet mais il n'y a pas d'interdépendance entre leurs actions. Ils sont libres de leurs choix.

Les disciplines repérées dans le paragraphe précédent (SVT et EPS) et fortement impliquées par ce qui touche à la santé sont naturellement concernées par cette pluridisciplinarité. On peut également envisager un travail pluridisciplinaire avec d'autres enseignements.

→ UN VÉRITABLE PROJET PLURIDISCIPLINAIRE

- ▶ En français, un travail sur l'étude de textes littéraires relatifs à des notions de bien-être.
- ▶ En mathématiques, un travail sur des représentations graphiques des conséquences du tabagisme
- ▶ En langues vivantes ou en géographie, un travail sur l'alimentation dans différents pays.

Chaque enseignant, dans sa discipline, fait élaborer par les élèves une ressource d'informations qui sera présentée lors du Parcours du cœur :

- ▶ en mathématiques, un travail sur des histogrammes, travail de recherche sur les menus équilibrés en lien avec les calculs mathématiques
- ▶ en français, présentation et exploitation d'une vidéo réalisée par les élèves,
- ▶ en SVT, exploitation de photographies sur les effets du tabac sur l'appareil respiratoire.

2.2.3 Enseignement pratique interdisciplinaire (EPI) en SVT et EPS, thème « corps, santé, bien-être, sécurité »

→ QUELQUES CONDITIONS À RESPECTER

Dans le cadre d'une **interdisciplinarité**, l'interaction des connaissances, capacités et attitudes est favorisée. Ce n'est plus, comme dans la pluridisciplinarité, une simple juxtaposition des actions réalisées par les différents membres de la communauté éducative.



→ DEUX DISCIPLINES AU MOINS S'ASSOCIENT

Chaque discipline crée du lien avec une autre discipline sur une thématique et problématique communes dans une démarche de projet pour l'élève. La programmation est prévue et structurée par les enseignants. Il s'agit de permettre une évaluation formative des compétences puis des productions. La dimension de l'EPI nécessite donc **qu'au moins deux disciplines** aient prévu de concourir au développement de connaissances et de compétences sur une problématique bien définie.

Il s'agit d'un **temps d'enseignement** où l'élève réalise **une production** dans le cadre d'un projet. Ce croisement de disciplines doit être **anticipé** par chacune d'elle et prévoir différentes variantes possibles de fonctionnement, en fonction de la structure établissement (co-animation ponctuelle ou régulière).

D'autres disciplines peuvent également venir enrichir le projet et donner encore plus de sens aux apprentissages des élèves.

L'exemple ci-dessous n'a pour vocation que de donner des pistes pour la réalisation d'un travail collaboratif et interdisciplinaire entre les deux disciplines que sont les SVT et l'EPS. A chacun de se positionner dans son enseignement et les compétences qu'il veut développer chez ses élèves et d'élargir à d'autres disciplines. L'idée de l'EPI est bien de donner un sens plus partagé à une problématique commune.

2.2.4 Une démarche d'EPI en lien avec le Parcours du cœur

→ UNE DÉMARCHÉ LOGIQUE QUI DONNE DU SENS AUX APPRENTISSAGES

La démarche présentée consiste en un enchaînement logique d'aller-retours entre les constats effectués par les élèves suite à une activité sportive en EPS et leur compréhension en SVT.

Cet EPI débute par une leçon d'EPS. Les élèves pratiquent une activité sportive et sont amenés à constater les modifications physiologiques qui se produisent à l'effort. L'enseignant suscite les questionnements.

1) Constats-Questionnements

La première étape comprend **le recensement des modifications** observées et ressenties par les élèves lors d'une activité physique ou sportive. Il s'agit ensuite de **faire émerger le problème**. Que signifient ces modifications observées lors d'un effort physique ?

Une fiche navette qui fait le relais entre les deux enseignements est établie. Des moments de pratique physique ou sportive doivent être judicieusement organisés afin de faire émerger des problèmes majeurs.



Les questions qui émergent portent en elles des points d'accroche avec le programme de SVT, par exemple :

- ▶ Comment expliquer l'accélération de la respiration lors d'un effort en course ?
- ▶ Deux élèves ont fait un même effort, la fréquence cardiaque n'est pas identique. Comment expliquer cela ?
- ▶ Entre une course de 20 secondes sur terrain plat et une course de 20 secondes sur terrain incliné (positif), la fréquence cardiaque et la respiration ne sont pas les mêmes. Pourquoi ?
- ▶ Un élève termine son effort et déclare : « j'ai chaud ». Comment expliquer ce phénomène ?
- ▶ A chaque fin de séance de sport collectif, des élèves se disputent sur le terrain ou ne respectent plus les décisions de l'arbitre : l'effort physique a-t-il un impact sur le moral d'un joueur et son comportement ?
- ▶ J'ai peur en escalade, mon cœur s'affole. Y a-t-il un lien entre l'effort physique et les émotions (stress) ?

D'autres problèmes, questionnements peuvent apparaître, mais tous ne trouveront pas les réponses en SVT. Par exemple, l'explication des variations de la fréquence cardiaque en fonction de la vitesse de course ne sera pas abordée en SVT au collège.

2) Investigations - Compréhension

En SVT, les élèves sont alors amenés à comprendre le rôle de l'augmentation de la fréquence respiratoire, du rythme cardiaque et des besoins nutritifs. Ils doivent mettre en relation les organes du corps, leurs besoins et la circulation sanguine. Ils peuvent alors choisir des modes de représentation tels que maquettes, schémas fonctionnels... Cette représentation doit être assujettie à la compréhension des modifications des besoins des organes à l'effort et l'élève doit être capable de l'expliquer. Ce travail de schématisation répond à de nombreux objectifs. Différents groupes d'élèves peuvent être constitués, produisant des schémas différents, mais dont la fonctionnalité permet de répondre à la question « comment couvrir les besoins des organes dont le muscle ? » Dans une approche plus globale de la santé, cela peut être l'occasion de mieux comprendre les messages de prévention tels que :

- ▶ Les effets du tabagisme sur les poumons.
- ▶ La nécessité d'une bonne alimentation.
- ▶ L'importance d'une activité physique régulière.

3) Approfondissement des investigations pour améliorer les performances et identifier les besoins énergétiques

Des mesures précises des rythmes respiratoires et des fréquences cardiaques sont réalisées lors d'efforts de différentes intensités et après des temps de récupération variés.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

L'enseignant peut ainsi mettre en évidence les réactions plus ou moins importantes du corps à l'effort. L'élève peut constater les différences de réaction et donc comprendre que les besoins de son corps diffèrent selon le type d'activité qu'il pratique et son état de fatigue.

En retour les productions initiales réalisées en SVT s'enrichissent de ces constats de variations des rythmes respiratoire et cardiaque liées à la nature de l'effort (intense et rapide ou d'endurance par exemple).

Cette mise en relation entre l'intensité de l'activité physique et les rythmes cardiaque et respiratoire incite les élèves à se questionner sur les variations constatées.

L'enseignant peut faire référence aux habitudes et aux règles de vie des sportifs de haut niveau. C'est une manière d'aborder des messages de prévention et de leur donner du sens.

Suite aux apports en SVT, l'élève peut comprendre les réactions de son corps en fonction des types d'efforts auxquels il est confronté. Il améliore ainsi sa connaissance de lui-même dans les différents milieux dans lesquels il évolue en EPS.

La production de l'élève pourra être exploitée en EPS, au cours d'une activité physique et sportive pour améliorer ses performances.

Ce qui lui permet de prendre des décisions.

Par exemple :

- ▶ A fléchir trop longtemps les membres supérieurs et inférieurs sur une voie en escalade, les muscles se tétanisent. A l'élève d'identifier cette situation pour y remédier.
- ▶ La fréquence respiratoire (FR) indique des niveaux de fatigue chez le coureur. En fonction de sa FR le coureur doit être capable de percevoir s'il peut accélérer ou s'il doit ralentir.
- ▶ En natation les modalités respiratoires dans une nage (respirer tous les 3, 4 ou 5 coups de bras en crawl) influencent la vitesse et la distance de nage possible pour le nageur. L'élève module sa fréquence respiratoire à partir de ce qu'il ressent et de ce qu'il a choisi de réaliser comme performance.
- ▶ L'assureur en escalade perçoit dans les attitudes du grimpeur une fatigue musculaire et psychologique (tremblements, instabilité, accélération cardiaque). Il l'encourage et le guide vers des prises qui vont lui permettre d'adopter une posture plus économique. Il se montre d'autant plus vigilant dans son assuage.
- ▶ En sports collectifs, les élèves doivent gérer la fréquence de remplacement des joueurs en tenant compte des états de fatigue, grâce aux repères externes et internes qu'ils inventorient.
- ▶ Dans une activité à risques comme la gymnastique sportive, l'élève doit pouvoir identifier son état de fatigue et décider de récupérer avant de réaliser un nouvel essai.

4) Recherche de l'équilibre énergétique

De retour en SVT, les productions peuvent donc être travaillées sur le thème de la circulation sanguine entre les organes, mais en recherchant à quantifier les besoins, comme les besoins énergétiques selon les activités sportives pratiquées, par exemple. Il s'agit alors de mettre en évidence la nécessité d'avoir des apports énergétiques qui couvrent les besoins nécessaires aux pratiques sportives. Les schémas peuvent alors se complexifier ou se différencier selon le type d'activité sportive choisi. Une grande variété de productions est possible. On peut travailler sur l'équilibre alimentaire de menus ou la recherche de la valeur énergétique d'aliments courants.

5) Evaluation des compétences des élèves lors du Parcours du cœur

Exemple pour un EPI : l'évènement Parcours du cœur permet aux élèves de mobiliser tous leurs acquis en choisissant, par exemple, de réaliser un parcours de course ou de natation dans un temps donné, ou sans dépasser une certaine fréquence cardiaque. L'évaluation porte sur la réalisation du contrat ou non.

Riche de ces expériences, il s'agit alors maintenant pour les élèves de proposer une production finale qui aura évolué au fur et à mesure de leur vécu dans les deux disciplines.

Il est possible de synthétiser toutes les connaissances abordées pour comprendre comment améliorer sa performance dans une activité sportive.

L'élève peut être ainsi amené à prévoir et à estimer, selon le type d'activité sportive, ses besoins énergétiques et l'intensité des modifications corporelles. Il est alors possible de travailler sur les temps de récupération, sur la meilleure façon de récupérer entre deux phases d'activité physique et d'affiner la prise de conscience de son propre état de fonctionnement.

L'objectif du travail d'un EPI permet de montrer comment la connaissance du fonctionnement du corps est source d'amélioration des performances motrices tout en préservant son intégrité physique. La liste ci-dessous présente quelques activités réalisées au cours d'un Parcours du cœur, à l'issue de l'EPI.

- ▶ Les élèves réinvestissent toutes leurs connaissances à partir de schémas vierges qu'ils complètent à la fin du parcours, en lien avec des messages de prévention qu'ils savent expliquer.
- ▶ Les élèves explicitent leur production à d'autres ou sont les animateurs d'ateliers, dans lesquels d'autres élèves doivent être à même de faire fonctionner des schémas/maquettes de la physiologie de l'organisme en y associant ses besoins.
- ▶ Les participants prévoient leur temps de parcours, leur fréquence cardiaque moyenne et leur temps de récupération.
- ▶ Les élèves recherchent les dépenses énergétiques associées à leur effort et trouvent les aliments correspondant à la couverture de ces besoins.



2.2.5 EPI et socle commun de connaissances, de compétences et de culture

Exemples de compétences abordées dans le cadre de la préparation du Parcours du cœur et dans un EPI visant à montrer « les effets néfastes du tabagisme sur l'organisme » en référence au socle commun.

→ DOMAINE 1 : LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER

- ▶ Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française :
 - > Dans le cadre de la conception d'affiches, l'élève s'exprime pour décrire, expliquer ou argumenter de façon claire et organisée. Il emploie un vocabulaire juste et précis.
- ▶ Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques :
 - > Lors d'une mesure des dépôts sur les filtres du modèle de « fumeur mécanique ».
 - > L'élève utilise les principes du système de numération décimal et les langages formels (lettres, symboles...) propres aux mathématiques et aux disciplines scientifiques, notamment pour effectuer des calculs.
 - > Recherche d'informations pour argumenter à partir des slogans présents sur les paquets de cigarettes.
- ▶ L'élève lit, interprète des tableaux, des graphiques et des diagrammes organise des données de natures diverses (effets du tabac sur l'appareil respiratoire).

→ DOMAINE 2 : LES MÉTHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE

• Organisation du travail personnel

Pour réaliser son projet, l'élève se projette dans le temps, anticipe, planifie ses tâches. Il gère les étapes d'une production.

• Coopération et réalisation de projets

Dans le cadre de la réalisation de son projet (EPI), « l'élève travaille en équipe, partage des tâches, s'engage dans un dialogue constructif, accepte la contradiction tout en défendant son point de vue, fait preuve de diplomatie, négocie et recherche un consensus. Il apprend à gérer un projet. Il en planifie les tâches, en fixe les étapes et évalue l'atteinte des objectifs. L'élève sait que la classe, l'école, l'établissement sont des lieux de collaboration, d'entraide et de mutualisation des savoirs. Il aide celui qui ne sait pas, comme il apprend des autres. »

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

• Médias, démarches de recherche et de traitement de l'information

Lors d'une recherche en autonomie (recherche d'une information justifiant l'exactitude d'un slogan sur un paquet de cigarette).

L'élève sait utiliser de façon réfléchie des outils de recherche, notamment sur Internet. Il apprend à confronter différentes sources et à évaluer la validité des contenus. Il sait traiter les informations collectées, les organiser, les mémoriser sous des formats appropriés et les mettre en forme. Il les met en relation. Il accède à un usage sûr, légal et éthique des outils numériques de communication et d'information pour produire de l'information. Il développe une culture numérique.

→ DOMAINE 3 : LA FORMATION DE LA PERSONNE ET DU CITOYEN

• Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative

Dans le cadre de la réalisation de son projet l'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. L'élève sait prendre des initiatives, entreprendre et mettre en œuvre des projets.

→ DOMAINE 4 : LES SYSTÈMES NATURELS ET LES SYSTÈMES TECHNIQUES

• Démarches scientifiques

Dans le cadre de la réalisation d'un modèle de fumeur et de l'exploitation du modèle testé, l'élève manipule, modélise pour représenter une situation. Il analyse, exploite et communique les résultats de mesures en utilisant les langages scientifiques à bon escient.



• Responsabilités individuelles et collectives

Lors d'une activité menée avec ce travail sur les méfaits du tabac, l'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective. Il sait que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs chimiques et que certains de ces facteurs de risques dépendent de choix personnels.

Pour atteindre les objectifs de connaissances et de compétences de ce domaine, l'élève mobilise des connaissances sur les principales fonctions du corps humain.

1.

Les Parcours
du cœur scolaires

2.

Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.

Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.

Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.

Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.

Annexes

2.2.6 Le Parcours du cœur, le jour « J » : les activités possibles en collège

Exploiter les productions réalisées par les élèves en amont du Parcours du cœur

Il est possible de présenter le jour du Parcours du cœur, des productions réalisées en classe, dans le cadre d'un EPI par exemple. Cela permet une valorisation du travail réalisé par les élèves.

Exemples

de productions d'élèves sur les méfaits du tabac

- Vidéo du fonctionnement d'un fumeur artificiel, conçu et réalisé par les élèves, mettant en évidence la présence de goudrons dans la fumée de cigarette.
- Affiche présentant des poumons d'homme sain et de fumeur, en macroscopie et microscopie.
- Affiche présentant les arguments justifiant les slogans observés sur les paquets de cigarette.
- Affiche présentant les conséquences du tabagisme sur les performances sportives.
- Vidéo d'une saynète jouée par des élèves argumentant les méfaits du tabac...

Il est également possible d'exploiter les travaux réalisés en classe par les élèves pour concevoir des activités qui les rendent plus actifs le jour « J ».

1.
Les Parcours
du cœur scolaires

2.
Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.
Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.
Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.
Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.
Annexes

1- Exemple

d'activité réalisable à partir du fumeur artificiel

Observation du fonctionnement d'un fumeur artificiel, des filtres récupérés et de leur pesée avant et après leur utilisation (présentation du travail réalisé par les élèves).

Après constat de la différence de masse des dix filtres après passage dans le fumeur, calcul du dépôt de goudrons déposés, en 10 ans, dans les poumons d'une personne qui fume 10 cigarettes par jour durant un an (la quantité de goudron contenu dans une cigarette est d'environ 18 mg et on considère dans l'exercice que la moitié du goudron qu'elle contient se dépose dans les poumons).

2- Exemple

d'activité réalisable à partir de l'affiche comparant le poumon d'un homme sain et d'un fumeur, en microscopie

Présentation de l'affiche réalisée par les élèves, sans les annotations. Distribution d'une lame de poumon afin que l'élève repère si le poumon qui a servi à réaliser la préparation provient d'un individu fumeur ou non.

→ COMPÉTENCES TRAVAILLÉES PAR LES ÉLÈVES LE JOUR « J »

La présentation du travail réalisé en amont par les élèves au cours d'une leçon ou d'un enseignement pratique interdisciplinaire nécessiterait l'intervention du professeur de la discipline. Il s'agira davantage d'exposition de travaux réalisés dans le cadre de la classe, supports d'information dont tous les élèves bénéficieront lors du parcours du cœur.

En revanche, le professeur de la discipline peut aisément s'appuyer sur les travaux réalisés par les élèves dans le cadre de son cours pour bâtir des petites activités réalisables le jour du parcours du cœur et développer de nombreuses compétences chez l'élève, comme lors d'une séance de classe.

Des exemples seront donnés dans les illustrations des 3 projets « Parcours du cœur ».

2.2.7 Projet « Parcours du cœur »

Collège René Cassin de Wizernes (62)
Richard GUIOT, professeur de SVT

→ CARACTÉRISTIQUES

Le collège est situé en zone rurale, mais en périphérie de Saint-Omer. Il compte 500 élèves environ avec une SEGPA et une ULIS (trouble spécifique du langage). De nombreux élèves mangent à la cantine et reprennent le bus au vu du recrutement sur les communes limitrophes. Les difficultés économiques locales se ressentent dans l'établissement.

→ EXPÉRIENCE DE L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE

Les projets éducatifs sont nombreux et les participations à des concours sont régulières. Des actions sur le thème de la santé et du bien-être sont menées depuis des années en partenariat avec le service de santé représenté par l'infirmière scolaire, qui connaît bien les difficultés de chacun, et en partenariat avec l'assistante sociale. Les actions, souvent ponctuelles, sont distillées tout au long de la scolarité des élèves en accord avec le Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté.

- ▶ Une formation SST pour les SEGPA par an
- ▶ Des formations aux Premiers Secours Civiques de niveau 1,
- ▶ Des projets à déclinaison plus disciplinaires ont vu le jour en lien avec les professeurs de SVT et d'EPS, d'abord dans le cadre de Projet Territorial de Santé puis d'actions éducatives financées par le département.
- ▶ Les cours de SVT approfondissent en cinquième la partie nutrition de l'organisme en travaillant plus spécifiquement sur l'alimentation équilibrée et les besoins énergétiques variables selon l'activité.
- ▶ Les enseignants d'EPS réinvestissent les connaissances lors des cours et à l'occasion d'une journée de découverte de l'escalade et du tir à l'arc, qui finalise l'action avec la conception d'un repas adapté à la dépense énergétique de la journée.
- ▶ Depuis deux ans, cette action s'est enrichie de l'activité « Rame en cinquième », action initiée par une collègue d'EPS en lien avec la Fédération Française d'Aviron. Les élèves découvrent sur ergomètre la pratique de ce sport et font un challenge interclasse pendant que les enseignants de SVT utilisent ces appareils pour mesurer la quantité d'énergie dépensée et découvrir quel aliment correspond à cette quantité d'énergie.
- ▶ Un enseignant d'EPS s'est investi dans l'organisation d'un premier Parcours du cœur l'an dernier en y associant les SVT.





C'est donc tout naturellement compte tenu des nombreuses habitudes de travail collaboratif qu'un enseignant de SVT a repris cette année l'organisation d'un projet « Parcours du cœur ». Au vu de la réussite de l'événement l'an dernier, un plus grand nombre d'enseignants a souhaité s'investir.

2.2.7.1 Le projet « Parcours du cœur »

→ LE NIVEAU 6^e

Par choix de l'établissement, le projet s'est orienté vers un seul niveau de classe, le niveau sixième dans la mesure où les autres niveaux participent déjà à des actions orientées vers d'autres messages de prévention.

→ UN ENGAGEMENT COLLECTIF

Afin de donner du sens à l'action et la rendre fédératrice pour tous les membres de la communauté éducative, chacun a été sollicité pour s'engager dans le Parcours du cœur et y trouver une entrée plus disciplinaire. Après une courte présentation de l'action de façon informelle en salle des professeurs puis par l'ENT, différentes disciplines ont proposé leur concours.

→ DE NOMBREUSES DISCIPLINES IMPLIQUÉES

Au départ, seuls les collègues de SVT et d'EPS se sont impliqués, puis d'autres se sont engagés :

- ▶ En arts plastiques, la collègue a suggéré la création d'œuvres d'art sur le thème du cœur, exposées le jour de l'événement dans le hall ou collège, également décoré sur le thème.
- ▶ En français, les collègues profitent de leur programme pour demander à deux classes de cinquième de travailler sur la production :
 - > de supports de travail à l'attention des élèves de sixième : fiches ou des vignettes (dessins, slogans, paroles d'élèves...) en lien avec les ateliers qu'ils vivront, en complément du livret de la Fédération française de cardiologie ;
 - > d'une lettre d'information à destination des parents et des élèves ;
 - > d'une courte pièce de théâtre basée sur des messages de prévention, présentée dans un atelier ;
 - > d'un reportage réalisé par quelques élèves volontaires d'une classe de troisième ;
 - > d'un reportage sur le déroulement des ateliers, produit par des groupes d'élèves, projeté sur le réseau interne de l'établissement et utilisé dans l'ENT ;
 - > d'un article de journal écrit par des élèves de 5^{ème}. Il sera proposé pour publication dans la presse locale.



Un effet boule de neige s'est vite mis en place pour que les messages de prévention soient repris et déclinés dans toutes les classes, même si celles-ci ne participent pas directement aux ateliers que vivent les sixièmes.

→ UN LIEN AVEC LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT

Le projet se fait en lien avec le projet d'établissement, qui doit favoriser le sentiment de bien-être des collégiens dans leur cadre de vie scolaire. Les différentes actions de promotion santé sont ainsi inscrites dans le CESC qui les coordonne.

2.2.7.2 Le jour « J »

Pour les élèves de 6^e, 5 ateliers sont prévus. Chaque classe vit une animation sur une heure, dont 2 ateliers sportifs. La journée est banalisée pour les 6^e, qui se voient remettre dès la première heure leur feuille de route pour chaque heure avec chaque lieu.

→ LES ATELIERS SPORTIFS

- ▶ Les deux ateliers sportifs sont l'occasion de découvrir l'activité cardiaque, de la mesurer et de travailler sur le temps de récupération et les messages de prévention (60 minutes d'activité physique par jour).
- ▶ L'atelier KIN BALL est un jeu de ballon entre trois équipes de quatre joueurs. Cette activité allie coopération des équipiers, stratégie et rapidité.
- ▶ Des podomètres sont distribués ce jour-là pour estimer les distances parcourues par classe dans la journée et se rendre compte du nombre de pas réalisé.
- ▶ Le second atelier sportif utilise des cardio-fréquencemètres. Chaque élève peut mesurer sa fréquence cardiaque au repos, après un effort intense ou un effort plus prolongé, puis estimer son temps de récupération. Chaque participant complète sa fiche personnelle de mesure, dont les résultats sont communiqués par classe aux collègues de mathématiques, qui ont prévu de travailler sur la construction d'histogrammes et de calcul de moyennes.

→ LES ATELIERS D'INFORMATION/PRÉVENTION

- ▶ Un atelier tabagisme animé par l'assistante sociale et l'infirmière reprend les effets du tabac sur l'appareil respiratoire et le cœur. Des élèves de cinquième ont préparé une série d'images en relation avec le tabac et en lien avec des slogans de prévention pour amorcer les discussions et confronter les opinions. L'infirmière et l'assistante sociale ont organisé les débats et ont apporté des informations complémentaires grâce aux affiches utilisées en support de travail.

- ▶ Un atelier aborde de façon ludique le thème de l'alimentation, pour créer des menus équilibrés par rapport aux besoins nutritionnels et énergétiques. Les élèves de cinquième ont préparé des vignettes recensant différents comportements alimentaires courants qui ont servi de support aux discussions. Les affiches sur l'équilibre alimentaire de la Fédération Française de Cardiologie sont utilisées pour préciser la notion d'équilibre alimentaire.
- ▶ Un atelier est animé par un formateur de secourisme. L'accent est mis sur l'alerte au secours et l'importance du défibrillateur. Les sixièmes travaillent à partir d'un QCM réalisé par les cinquièmes. Il présente quelques situations d'urgence avec des choix sur la conduite la plus adaptée à tenir. Les discussions permettent de revenir sur la nécessité de réaliser la protection pour ne pas se mettre en danger ; de se protéger, de protéger la victime et les tiers dans une situation d'accident ; puis de donner les informations appropriées lors du message d'alerte.

→ LE TRAVAIL DES CINQUIÈMES : REPORTAGE JOURNALISTIQUE ET PIÈCE DE THÉÂTRE

- ▶ Sur la journée et par groupe de cinq, les élèves d'une classe de cinquième ont intégré un atelier pour interviewer les participants, en vue de la réalisation d'un article rédigé ensuite en classe de français. Cet article, publié sur l'ENT du collège, intègre les productions de chaque groupe.
- ▶ Une classe de cinquième a effectué une représentation théâtrale basée sur des messages de prévention et a bien fait rire l'ensemble des spectateurs.



- ▶ Des élèves ont décoré l'établissement en lien avec le thème du cœur : une frise a été dressée sur le mur de la vie scolaire et l'œuvre d'art symbole du collège, la main de René Cassin, a été actualisée pour le Parcours du cœur.



→ LA FINALISATION DE L'ACTION

Enfin d'après midi, chaque classe a donc vécu chacun des cinq ateliers proposés.

Pour clore la journée, les sixièmes et l'ensemble de la Direction et des encadrants se sont retrouvés au gymnase pour une dernière activité. Chaque classe a dû retrouver au plus vite la bonne association entre des expressions françaises autour du cœur et leur représentation par un dessin. Un lâché de ballon final lors de la photo générale a conclu la journée et a été suivi de la dégustation d'un jus de fruit.

2.2.7.3 Bilan

→ CONSTATS

- ▶ Le parcours s'est bien déroulé, chaque collègue a joué le jeu et a affiché un ballon cœur dans sa salle en signe de soutien à l'action. Le « dress code », tous avec un habit rouge, a été suivi par bon nombre d'enseignants et par la direction !
- ▶ Tous les élèves de sixième ont reçu la lettre d'information à destination des parents rédigée par une élève de quatrième. Tous étaient au courant et motivés par l'événement.
- ▶ L'équipe de direction a visité les différents ateliers et a participé final, s'associant à la réussite de la journée.
- ▶ Les documents préparés par les élèves de cinquième et les documents envoyés par la Fédération Française de Cardiologie ont été bien accueillis par les élèves. Ils ont été des supports concrets, appréciés pour le bon déroulement des ateliers.
- ▶ Les élèves photoreporters de cinquième ont bien joué leur rôle. Investis de cette mission, ils ont faits au mieux et avec sérieux, ce qui est très positif.
- ▶ La classe de cinquième a proposé une représentation théâtrale de qualité, humoristique appréciée de tous !

→ UNE IMPRESSION GÉNÉRALE TRÈS POSITIVE

Les élèves ont beaucoup apprécié la journée. Ils ont respecté le planning de passage aux ateliers et ont été participatifs. Les ateliers sportifs se sont très bien déroulés, les élèves ont été curieux et intéressés par l'utilisation des cardio-fréquencemètres positionnés au bout du doigt. Les élèves se sont bien défoulés au KIN Ball. Certains ne voulaient plus s'arrêter de marcher pour que les podomètres atteignent le maximum de pas !

Il n'y a pas eu d'incidents, chaque classe a rejoint les ateliers sans retards et en bon ordre, preuve de la motivation de tous. L'ambiance générale a été sereine et joyeuse, ce qui donne un sentiment de satisfaction générale.

1.
Les Parcours
du cœur scolaires

2.
Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.
Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.
Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.
Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.
Annexes

→ CE QUI A PLU

- ▶ La diversité des ateliers autour des messages de prévention et les activités physiques avec des mesures et des challenges.
- ▶ La journée banalisée pour le niveau sixième, qui a permis de se concentrer uniquement sur l'action, aussi bien pour les participants que pour les intervenants.
- ▶ Les ballons, tout le monde en demandait !
- ▶ Les documents venant des cinquièmes, qui ont trouvé écho chez les sixièmes et
- ▶ La représentation théâtrale, qui a été un bon moment.
- ▶ Les photoreporters de cinquième ont pris leur rôle très au sérieux et ont respecté le travail en atelier tout en faisant de leur mieux.

→ LES DIFFICULTÉS

- ▶ La météo n'était pas de la partie et les deux ateliers sportifs ont dû se dérouler dans le gymnase au lieu d'un travail en extérieur.
- ▶ Les photographies prises par les élèves sont peu exploitables, car ils maîtrisent peu la prise de photo avec un appareil numérique.
- ▶ Toutes les sixièmes au gymnase pour le final n'est pas de tout repos pour un beau lâché de ballons !
- ▶ Toutes les classes n'ont pas pu assister à la représentation théâtrale au vu des rotations entre ateliers.
- ▶ Les élèves de troisième qui devaient s'impliquer ne sont pas venus.
- ▶ Nous n'avions qu'une banderole pour afficher le parcours du cœur, elle n'a pas beaucoup apprécié les conditions météo...

→ LES AMÉLIORATIONS POSSIBLES

- ▶ Une journée ou une demi-journée banalisée pour tous les niveaux est un point sur lequel réfléchir, pour que tous participent ou prennent en charge les sixièmes au cours de la journée.
- ▶ Certaines disciplines n'ont pas vu comment s'impliquer. Si la journée est banalisée les idées naîtront forcément.
- ▶ Le lien avec le primaire n'a pas été possible cette année, cela reste sans doute un point important à développer l'année prochaine.
- ▶ Une préparation à la photographie et à l'utilisation de l'appareil photo est à développer avec le collègue d'arts plastiques ou tout enseignant, assistant d'éducation compétent en la matière.

→ CONCLUSION : UN VÉRITABLE PROJET COLLECTIF !

L'an dernier deux disciplines, les SVT et l'EPS ont participé au projet pour les classes de sixième.

Cette année, au vu de la réussite passée, pas moins de trois collègues de lettres, trois enseignants d'EPS, les deux enseignants de SVT, la collègue d'Arts plastiques, les professeurs de Mathématiques (qui réinvestiront les données recueillies pour leur cours), l'infirmière, l'assistante sociale se sont impliqués dans la réalisation d'actions pour le jour du Parcours du cœur. Sans compter les autres collègues qui ont fait vivre l'évènement.

Trois classes de cinquième ont produit des supports à l'attention des sixièmes et leur travail a été valorisé.

L'ensemble de ces constats est très encourageant et motivant pour les actions futures.

2.2.8 Projet « Parcours du cœur »

Collège David Marcelle de Billy-Montigny

Marc Blondé, professeur de SVT

2.2.8.1 L'organisation et les choix

→ ÉTAT DES LIEUX

L'établissement, comptant environ 500 élèves et intégrant une SEGPA, est classé en REP depuis la rentrée 2015.

De nombreuses actions ponctuelles concernant l'éducation à la santé sont réalisées (semaine petit déjeuner, parcours du cœur, cross solidaire association ELA...), souvent à l'initiative d'un groupe restreint de membres de l'établissement (enseignants, infirmière, CPE). Elles intéressent le plus souvent tous les élèves de l'établissement, ainsi que des élèves du primaire (CM2).

La bonne entente entre enseignants, la réalisation réussie des actions concernant l'éducation à la santé mais aussi diverses actions pluridisciplinaires (IDD EPS- SVT par le passé et récentes pour d'autres actions concernant en particulier l'EPS ou les SVT) ont facilité l'implication d'un grand nombre de membres de la communauté éducative dans l'élaboration du Parcours du cœur 2016. La motivation vient également du souhait de réaliser un EPI, dès l'an prochain, concernant la thématique « corps, santé, bien être et sécurité » pour les professeurs d'EPS et de SVT.

→ TOUS LES ÉLÈVES PARTICIPENT

Le Chef d'établissement a été rapidement contacté pour créer une journée banalisée, la veille des vacances de printemps, afin d'inscrire le Parcours du cœur dans un projet éducatif global de prévention.

Ainsi, tous les élèves du collège y participent de même que la classe d'élèves de CM2 d'une école primaire de la ville ayant produit un travail préparatoire au projet, soit plus de 500 enfants.

La matinée est consacrée au parcours pour les élèves de 6^e et 5^e et les élèves des classes de CM2. L'après-midi concerne les élèves de 4^e et de 3^e.

→ UNE FORTE IMPLICATION EN AMONT

Des rencontres régulières, dès le début de l'année, ont permis d'envisager un événement à caractère pédagogique, sportif mais aussi ludique et d'impliquer progressivement un nombre croissant d'adultes.

Un nombre important d'élèves ont participé, plusieurs semaines à l'avance :

- > à l'élaboration des ateliers présentés le jour J,
- > à la préparation du parcours
- > à l'animation des différents ateliers le jour J.

Un compte à rebours a été affiché sur les portes principales de l'établissement.

→ DE NOMBREUSES PERSONNES IMPLIQUÉES

Les personnels impliqués dans l'organisation et la préparation du projet « Parcours du cœur 2016 » sont :

- > l'infirmière scolaire,
- > la CPE,
- > tous les professeurs de SVT,
- > tous les professeurs d'EPS,
- > un professeur intervenant en DP3,
- > le professeur d'arts plastiques,
- > un enseignant de SEGPA et
- > une enseignante d'un établissement de l'enseignement primaire de la ville (classe CM2).



1.
Les Parcours
du cœur scolaires

2.
Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.
Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.
Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.
Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.
Annexes

→ LES ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES

- ▶ Les différentes **épreuves sportives** proposées le jour du Parcours du cœur ont été conçues et préparées par les enseignants d'EPS. Ils ont été assistés par des élèves pour la préparation des parcours des différentes épreuves. Des assistants d'éducation et des élèves ont aidé à l'encadrement des animations des différentes épreuves.
- ▶ Les différentes **épreuves scientifiques**, les ateliers sur le message 0-5-60 et la présentation des métiers ont été conçus et préparés par les professeurs de SVT, un professeur de SEGPA, l'infirmière, la CPE, un professeur intervenant en DP3 et un professeur des écoles mais également des élèves de collège, de SEGPA et de CM2. Certains ateliers ont été réalisés en totalité durant les heures de cours, d'autres l'ont été en dehors des heures d'enseignement.
- ▶ Les **mini-trophées** et le **trophée du Parcours du cœur** du collège, ainsi que du matériel nécessaire à la réalisation d'épreuves sportives ont été conçus et réalisés par les élèves du collège assistés de leur professeur d'arts plastiques.

L'**organisation de la journée** et **différentes affiches** ont été réalisées par la CPE et des assistants d'éducation.

→ LE JOUR « J »

L'animation et l'encadrement des équipes ont mobilisé, le jour « J » :

- > l'ensemble du personnel enseignant,
- > la CPE,
- > les assistants d'éducation,
- > l'infirmière scolaire,
- > des membres de l'équipe de direction, et même
- > des fonctionnaires de police.

→ LIEN AVEC LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT

Le projet fait partie des actions mises en place dans le cadre de l'éducation à la santé et à la citoyenneté, en lien avec le projet d'établissement dont un des objectifs est de permettre aux élèves de mieux vivre leur scolarité.



2.2.8.2 Le jour « J »

• « La course aux trophées »

Le Parcours du cœur est organisé sous la forme d'un **jeu alternant activités sportives et scientifiques**. Afin de permettre une bonne organisation avec la participation de **250 élèves par demi-journée**, il a été décidé de :

- > regrouper les élèves par équipe de 10 à 12
- > constituer 3 « mini parcours », chacun d'une durée d'une heure.

Tous les élèves pratiquent successivement ces « mini-parcours ».

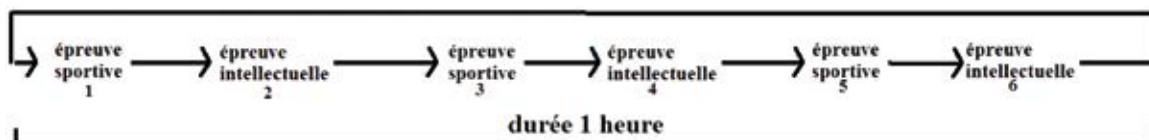
► Deux mini parcours sont constitués de :

- > 3 épreuves sportives et de
- > 3 épreuves scientifiques en alternance.

Chaque épreuve a une durée de 10 minutes (déplacement entre les sites où se réalisent les épreuves compris).

Les élèves réalisent la totalité des épreuves en effectuant une rotation toutes les 10 minutes.

• Architecture d'un parcours



Un mini parcours est constitué de 2 ateliers d'une durée de 30 minutes, selon le même principe.

La plupart des ateliers permettent de gagner un mini-trophée. L'équipe ayant gagné le plus de mini-trophées se voit décerner le trophée du parcours du cœur du collège.

→ CONTENUS DES ÉPREUVES ET DES ATELIERS

• Les épreuves sportives, d'une durée de 10 minutes chacune

Les équipes concourent l'une contre l'autre ; chaque épreuve gagnée permet d'obtenir un mini-trophée. Au cours de chaque épreuve, des mesures de rythme cardiaque sont effectuées avec des cardio fréquencesmètres.

• Epreuve d'orientation (micro course d'orientation)

A partir d'une carte, chaque équipe recherche des balises permettant de faire apparaître progressivement le poster du parcours du cœur du collège.



• Epreuve d'équilibre (les poteaux)

Chaque équipe détermine 6 participants pour rester le plus longtemps possible en équilibre sur un poteau cylindrique d'environ 60 cm de hauteur et 8 cm de diamètre.

• Epreuve de précision (tir à l'arc)

Parcours de course de vitesse en relais type biathlon, avec tir sur des cibles représentant les numéros d'appel d'urgence.

• Epreuve de courage (les insectes)

Chaque équipe détermine 3 participants pour déguster des aliments inhabituels.

• Epreuve de résistance physique

Chaque équipe détermine 6 participants qui sont lestés pour réaliser un parcours d'obstacles.

• Epreuve de vitesse et d'adresse

Court parcours de vitesse en relais, avec jeu de quilles à abattre.

• Les épreuves scientifiques, d'une durée de 10 minutes chacune

Chaque épreuve réussie permet de gagner un mini-trophée.

Pour les 3 premières thématiques, chaque équipe est divisée en 2 groupes qui doivent réussir leur épreuve pour gagner le mini trophée.

Pour les autres thématiques, les équipes concourent l'une contre l'autre.

THÉMATIQUE « TABAGISME »

Activité 1

Observation du fonctionnement d'un fumeur artificiel, du dépôt de goudrons et estimation de la quantité de goudrons déposés.

Activité 2

Identification au microscope d'une lame de poumon (provenant d'un fumeur ou non).

1.
Les Parcours
du cœur scolaires

2.
Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.
Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.
Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.
Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.
Annexes

THÉMATIQUE « ACTIVITÉ DU CŒUR »

Activité 1

Identification d'un accident cardio-vasculaire sur une maquette et classement de facteurs de risques de maladies cardio-vasculaires.

Activité 2

Réalisation ou identification, selon le niveau des élèves, d'un schéma de circulation entre organes.

THÉMATIQUE « ALIMENT ET ÉNERGIE »

Activité 1

Mise en évidence de graisses cachées dans l'alimentation en relation avec un facteur favorisant les maladies cardio-vasculaires.

Activité 2

Identification d'une boisson équilibrant une dépense énergétique.

THÉMATIQUE « INITIATION AU PREMIER SECOURS - MESSAGE D'ALERTE »

Présentation de cas concrets à partir de diaporamas – simulation de message d'alerte par un ou deux candidats de chaque équipe.

THÉMATIQUE « UNE ALIMENTATION QUI PROTÈGE MON CŒUR » :

Identifier les aliments à privilégier afin de protéger le système cardio-vasculaire.

THÉMATIQUE « L'ALIMENTATION ET LES GROUPES ALIMENTAIRES » :

Connaître les différents groupes de la pyramide alimentaire.

→ LES ATELIERS D'UNE DURÉE DE 30 MINUTES

Seul l'atelier 0-5-60 permet de gagner un mini trophée.

Atelier « 0-5-60 » :

Diffusion de façon ludique du message.



Présentation de métiers en relation avec la thématique de la santé :

Médecin, pharmacien, infirmier, puéricultrice, auxiliaire de vie, ambulancier, kinésithérapeute, pompier, diététicienne, sage-femme, dentiste.

A la fin de cette exposition, les élèves intéressés par un métier de la santé sont invités à remplir un formulaire pour indiquer leur choix de métier. Une réunion d'information pourra être organisée ultérieurement en présence de différents professionnels afin de permettre à ces élèves d'échanger.

Cet échange pourrait également déboucher sur une rencontre avec les familles en fin de journée.

2.2.8.3 Exemples d'ateliers

Imagines et créés par les élèves de 4^e et 3^e de SEGPA.

ATELIER 0 - 5 - 60

Objectif

Diffuser le message 0 tabac - 5 fruits et légumes par jour - 60 minutes d'activité physique et faire en sorte que les élèves s'en imprègnent afin de l'appliquer.

Activités

Atelier 0 : un élève du groupe sent un pot à l'aveugle et doit déterminer le contenu (tabac - mégots froids).

Message : *le tabac a des effets sur la santé mais également sur ma vie quotidienne et mes relations avec l'autre.*

Atelier 5 : un élève du groupe goûte un aliment (groupe des fruits et légumes) et doit le nommer.

Message : *Il est possible de manger 5 fruits et légumes par jour grâce à la variété de fruits et de légumes disponibles.*

Atelier 60 : un élève mime une activité physique. Les autres élèves doivent la découvrir.

Message : *Activité physique ne signifie pas activité sportive. On peut pratiquer 60 minutes d'activité physique tous les jours facilement lors des activités quotidiennes.*

Les équipes concourent l'une contre l'autre. L'équipe gagnante est celle qui cumule le plus de bonnes réponses sur l'ensemble des ateliers.

ATELIER

ALIMENTS ET ENERGIE - SUCRES CACHÉS

IDENTIFICATION D'UNE BOISSON SUCRÉE PERMETTANT DE COMPENSER UNE PERTE ÉNERGÉTIQUE

Objectif

Prendre conscience qu'une boisson (type soda) peut cacher une grande quantité de sucre et n'est pas adaptée à compenser la dépense énergétique occasionnée par une activité physique modérée de courte durée.

Activité

Les élèves ont à leur disposition 3 verres de même contenance remplis de liquides avec des quantités de sucre différentes (dont une boisson type soda). Ils doivent choisir la boisson à prendre pour récupérer l'énergie dépensée (167 kilojoules) lors d'une activité physique (cross d'un kilomètre).

Ils déterminent la quantité de sucre dans chaque boisson à l'aide de bandelette permettant d'évaluer la quantité de glucose. Pour la boisson type soda, ils utilisent les informations indiquées sur l'étiquette.

ATELIER

L'ALIMENTATION QUI PROTEGE MON CŒUR

Objectif

Présenter aux élèves les aliments à privilégier dans le but de se préserver d'accidents cardio-vasculaires, afin que ceux-ci adoptent un comportement responsable.

Activités

Après avoir observé l'affiche sur « les aliments qui protègent mon cœur », les élèves doivent trier dans un panier les aliments à privilégier afin de protéger le système cardio-vasculaire (il s'agit d'aliments de dinette).

Les équipes concourent l'une contre l'autre. L'équipe gagnante est celle qui a trouvé le plus d'aliments.

EN ANNEXE : UNE SÉLECTION DE FICHES PÉDAGOGIQUES

- Atelier « les méfaits du tabac »
- Atelier « circulation du sang »
- atelier « un seul cœur pour irriguer tous les organes »

2.2.9 Projet « Parcours du cœur »

Collège Raymond Devos de Hem (59)
Stéphane Préclin, professeur d'EPS

→ CONTEXTE ÉDUCATIF ET SOCIAL

L'établissement comporte 525 élèves avec 70 % de catégories socio-professionnelles défavorisées. Il est classé en réseau d'éducation prioritaire (REP). De nombreuses actions sont menées dont le cœur est l'accès à la culture et l'acceptation de la diversité des élèves.

Ainsi des classes européennes, audiovisuel, sections sportives (tennis de table et basket Ball), des préparations à la vie professionnelle et des 6^{ème} inclusives s'organisent autour des potentialités des élèves.

Une SEGPA, une ULIS et des élèves en situation de handicap scolarisés de façon individuelle dans des classes ordinaires complètent un public d'une diversité remarquable. C'est une richesse, c'est aussi un frein parfois pour satisfaire les motivations de tous et de chacun.

→ L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE ET LES ÉLÈVES

Les enseignants conçoivent leurs enseignements et ont besoin de réguler leurs propositions en fonction des élèves. C'est une démarche complexe, qui réclame une connaissance précise de ceux-ci. Il y a souvent dissonance entre les attentes des enseignants et les effets obtenus.

Mais c'est aussi de façon surprenante des attitudes exemplaires et remarquables de la part des élèves, de plus en plus portés vers des activités qui sortent du cadre normé du milieu scolaire.

Par exemple, une activité de l'Association Sportive (A.S) qui se nomme le sport partagé. Les élèves ordinaires et à besoins éducatifs particuliers (BEP) composent des équipes et participent à des épreuves particulières : biathlon sarbacane, boccia, basket, fauteuil, course d'orientation sur plots. C'est un championnat de 3 journées réparties sur l'année scolaire, qualificatives au championnat de France. Les élèves volontaires sont maintenant trop nombreux pour que nous puissions tous les emmener en compétition. Cela montre l'engouement de ces jeunes, en vivant les valeurs de l'école de la République.

→ LE PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

• Liens avec le projet d'établissement

- ▶ La communauté éducative porte son attention sur plusieurs points dont :
 - > Favoriser l'accrochage scolaire
 - > Former un adulte responsable
 - > Développer une culture riche et variée.

Ces objectifs participent à l'investissement et la créativité que nécessite toute participation à un projet.

→ ELÈVES VOLONTAIRES DE DEUX CLASSES DE 4^e

Le projet Parcours du cœur concernera des élèves volontaires de deux classes de 4^e. Mais les 4 autres classes peuvent y participer si elles le désirent.

Ce niveau de classe représente le niveau de « tous les dangers ». En effet les élèves, filles et garçons sont soumis à des changements physiques, psychiques et sociaux si importants que cela provoque des répercussions significatives sur leur scolarité. La communication est complexe et difficile.

La relation avec les parents reflète des incompréhensions vis-à-vis de l'adolescent mais aussi parfois des professeurs.

→ UN PREMIER ESSAI DE PARCOURS DU CŒUR COMPLEXE À METTRE EN ŒUVRE

Le projet « Parcours du cœur » s'organise autour d'une équipe d'infirmières (deux personnes) et d'une équipe d'EPS solide et solidaire. L'équipe SVT n'a pas pu s'investir cette année dans le projet. Ce fut au départ une difficulté qui s'est atténuée au fil du temps. En effet, l'investissement des élèves fut tout à fait imprévisible avec les deux classes qui testent la démarche du projet cette année. Leur irrégularité dans le projet n'a pas permis un appui significatif avec les SVT et leurs enseignants.

→ PERSONNES OU DISCIPLINES IMPLIQUÉES

Il a été décidé que le travail s'effectuera qu'en EPS avec l'appui incontournable des deux infirmières.

L'action concerne tous les élèves volontaires en classe de 4^e. Les élèves proposent et créent leurs ateliers. L'interdisciplinarité peut s'appuyer et s'organiser à partir d'une seule discipline. Les formes de pratiques en EPS peuvent et doivent engager la motricité.

Les élèves doivent comprendre le fonctionnement corporel et notamment cardiaque afin de mener des stratégies d'investissement moteur adaptées. Cela se fera au cours des leçons d'EPS.

Les infirmières sont des partenaires idéales, la présence du médecin scolaire est aussi très appréciée.

→ LA DÉMARCHÉ PÉDAGOGIQUE : TROIS POSTULATS CONDITIONNENT L'IMPLICATION DES ÉLÈVES

- ▶ Nécessité pour l'élève de s'engager vers une réalisation autonome.
- ▶ Nécessité d'une réalisation concrète.
- ▶ Nécessité d'un espace de liberté et d'innovation.

→ LES FREINS ÉVENTUELS À L'ADHÉSION DES ÉLÈVES AU PROJET

- ▶ **Hypothèse 1** : en début d'année scolaire, les élèves ne se connaissent pas et craignent de faire preuve d'initiative.
- ▶ **Hypothèse 2** : en début d'année scolaire, les élèves ne connaissent pas leur professeur et la confiance n'est pas encore installée.
- ▶ **Hypothèse 3** : les activités physiques, sportives et artistiques n'engagent pas suffisamment les élèves dans un cadre de motivation intrinsèque.
- ▶ **Hypothèse 4** : le professeur EPS ne respecte pas le rythme des élèves et brûle les étapes. Il ne parvient pas à lâcher prise avec la chronologie des contingences qu'il s'est pourtant lui-même fixé

- ▶ **Hypothèse 5** : la thématique de la santé peut freiner les élèves à cause de représentations erronées et/ou dictées par de situations familiales particulières.
- ▶ **Hypothèse 6** : la classe de 4^e est une classe très particulière où les changements sont nombreux et l'activité rebelle et contradictoire est puissante chez l'adolescent.





2.2.9.1 Le jour « J »

Un parcours du cœur scolaire coéducatif : des parents acteurs grâce aux élèves

→ LES ATELIERS SPORTIFS AVEC CARDIO FRÉQUENCEMÈTRE ET DES INVITÉS : LES PARENTS

Chaque atelier est une occasion de mettre en œuvre des interactions entre les élèves et les parents d'élèves de 4^e.

• Atelier « 1^{er} secours au pied du mur escalade »

Deux élèves mettent en situation les parents en simulant un accident suite à une chute en escalade. Les interactions avec les parents-spectateurs les conduisent à apporter des informations précieuses sur les premiers gestes, les premières informations à donner en cas d'accident.

• Atelier « Step »

Les parents participent à une chorégraphie élaborée par deux élèves et analysent les évolutions de la fréquence cardiaque au cours de l'effort. Les élèves interviennent au sujet de l'effort mais aussi des moments de récupération.

• Atelier « Concentration »

Activité de tir à l'arc organisée par une élève afin de vérifier et de constater que l'activité cardiaque dépend aussi du niveau de concentration et de l'implication émotionnelle de la personne.

• Atelier « Chuter en escalade »

Les parents sont à 30 cm de hauteur sur le mur d'escalade. Ils doivent se lâcher et tomber sur le dos sur un tapis épais (50 cm) et mou. Les élèves vérifient la fréquence cardiaque et respiratoire avant et après la chute. Ils avancent l'hypothèse que les émotions (stress-angoisse) influent sur l'activité cardiaque.

→ LES ATELIERS D'ANIMATION

- ▶ Trois élèves ont préparé, trois semaines avant le jour « J », un carton d'invitation avec comme support un poème réalisé avec leur professeur de français lors d'une action « poésie en folle ».

- ▶ Trois élèves accueillent les parents avec le dispositif envoyé par la Fédération Française de Cardiologie. Ces élèves fournissent le document « droit à l'image » aux parents afin qu'ils se positionnent sur l'acceptation ou non de leur image dans le cadre précité. Ces élèves solliciteront les parents pour faire un don.
- ▶ Atelier jeux de société sur le tabagisme avec « Tobacco Strike » : les deux élèves jouent à ce jeu avec les parents. A la fin du jeu ils échangent avec les parents.
- ▶ Atelier « Nutrition et activité cardiaque » : une élève ayant vécu une expérience de soins dans un institut d'éducation motrice (IEM) projette en vidéo sa propre interview au sujet de sa gestion alimentaire en vue de retrouver une motricité satisfaisante. A la suite de la projection, les parents lui posent des questions sur les connaissances dont elle dispose pour gérer son alimentation et l'exercice physique.

→ PERSPECTIVES

A la suite de ce Parcours du cœur, les élèves auront le choix de continuer leur action :

- > En pérennisant le Parcours du cœur.
- > Au près d'autres publics (liaison CM2-6^e).
- > En créant la mission de référent élève-santé au sein du collège.
- > En animant le conseil éducation à la santé et la citoyenneté de l'établissement
- > En envisageant des opportunités pour leur parcours d'orientation, appelé maintenant parcours « Avenir ».
- > D'autres actions qui seront à leur initiative.

S'investir dans un projet, c'est une façon de révolutionner sa pensée : c'est apprendre sur soi et pour soi en regardant ailleurs.



2.3 Projets « Parcours du cœur » en lycées

2.3.1 Les principes généraux

2.3.1.1 La problématique de l'éducation à la santé des lycéens

→ SANTÉ DES JEUNES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est prouvé qu'une activité physique régulière est bénéfique pour la santé. Elle aide à maintenir son poids, favorise l'équilibre psychologique et diminue d'environ 30 à 40 % la mortalité cardio-vasculaire⁽¹⁾.

Et pourtant ! On constate une baisse de cette activité chez les adolescents, qui ont un mode de vie de plus en plus sédentaire, avec l'augmentation du temps assis devant les écrans et le développement de technologies mettant au point des équipements qui sollicitent moins leurs capacités physiques.

Ainsi, une étude récente révèle que les jeunes sont de moins en moins endurants, avec une capacité cardio-vasculaire inférieure de 15% à celle de leurs parents au même âge⁽²⁾.

De même, on constate une diminution de l'horaire obligatoire de l'enseignement de l'EPS qui passe de 4h00 en classe de 6^e, puis à 3h00 de la 5^e à la 3^e pour n'être plus que de 2h00 par semaine au lycée.

Bien que parallèlement l'offre de loisirs soit toujours plus importante, la moitié à peine des jeunes en France atteignent le niveau d'activité physique⁽³⁾ défini par les recommandations officielles (60 minutes minimum par jour d'activité modérée ou intense).

Cette sédentarité est un facteur de risque pour les maladies chroniques⁽⁴⁾ et est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (1,9 millions de décès).

1. Fédération Française de Cardiologie.

2. Des chercheurs australiens ont analysé 50 études menées entre 1964 et 2010, évaluant l'endurance de plus de 25 millions d'enfants âgés de 9 à 17 ans vivant dans 28 pays développés. Conclusion : les enfants courent moins vite et moins longtemps. Depuis les années 1970, tous les 10 ans, ils ont perdu en moyenne 5% de leur capacité cardio vasculaire.

3. Lafay L. Rapport. Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 2009.

4. Elle est la cause de principale de 21% des cancers du sein ou du colon, de 27% des cas de diabète et d'environ 30% des cardiopathies (FFC).



→ LES LYCÉENS ACTEURS DE LEUR SANTÉ

Il s'agit d'amener nos lycéens, à travers un projet « Parcours du cœur » et un enseignement pratique interdisciplinaire Sciences de la vie et de la terre (SVT), Prévention santé environnement (PSE), Éducation physique et sportive (EPS), à s'approprier des connaissances et construire des compétences leur permettant de pratiquer une activité physique ou sportive en toute sécurité, tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

2.3.1.2 Les illustrations de projets « Parcours du cœur » en lycées

→ DIVERSITÉ ET POINTS COMMUNS DES PROJETS

- ▶ Les projets présentés pour les lycées sont différents, compte tenu de la diversité de leur contexte d'enseignement, mais ils ont pour point commun leur référence aux programmes d'enseignement :
 - > de Sciences de la vie et de la terre (SVT),
 - > d'Éducation physique et sportive (EPS) ou
 - > de Prévention santé environnement (PSE)
- ▶ Les autres références communes sont :
 - > les textes généraux sur l'éducation à la santé et à la citoyenneté.

→ PRIORITÉ À L'ENGAGEMENT DES LYCÉENS

L'interdisciplinarité qui croise des notions communes des programmes de SVT, PSE, EPS est plus évidente en classe de seconde. En revanche l'engagement des élèves dans l'organisation d'un projet « Parcours du cœur » correspond aux compétences civiques et sociales communes à toutes les disciplines d'enseignement dans le cadre de la formation d'un citoyen engagé, éclairé, responsable et autonome.

Cette finalité commune à toutes les disciplines peut, à terme, se concrétiser dans un « parcours citoyen » et faire partie d'un projet du Conseil de la vie lycéenne.

2.3.1.3 Le plan général

→ LES TEXTES OFFICIELS

La première partie des propositions présente de manière détaillée ce qu'offrent :

- > les textes officiels généraux en matière d'éducation à la santé et à la citoyenneté et
- > les textes spécifiques à chacune des trois disciplines d'enseignement.

Les enjeux éducatifs d'un projet "parcours du cœur" en lycée et son adéquation avec l'enjeu national d'éducation à la santé et à la citoyenneté sont mis en évidence.

→ DES COMPÉTENCES, DES CONTENUS, DES ACTIVITÉS POSSIBLES

Ensuite sont abordés les compétences et les contenus d'enseignement qui peuvent être développés lors de ce type de projet.

Quelques exemples d'activités possibles pour un parcours du cœur sont proposés.

→ TROIS ILLUSTRATIONS

Dans la deuxième partie trois illustrations de projets « Parcours du cœur » donnent des pistes de réflexion en appui sur les disciplines EPS, PSE et SVT. C'est la première expérience de Parcours du cœur pour ces trois lycées. Le challenge a été pour les 3 auteurs de concevoir un projet à partir du mois d'octobre pour une réalisation en avril-mai du Parcours du cœur.

► Les illustrations :

- > en Lycée professionnel : projet d'EPS et projet de classe de seconde,
- > en Cité scolaire : projet de section sportive scolaire de lycée pour des collégiens,
- > en Lycée d'enseignement général, technologique (LEGT) : préparation d'un projet « Parcours du cœur » en appui sur les SVT pour l'année suivante.



2.3.2 Les projets « Parcours du cœur » et les textes officiels

L'organisation d'un « Parcours du cœur scolaire » ou d'un projet « parcours du cœur », dans le but d'une éducation à la santé et à la citoyenneté, peut se justifier au regard des demandes institutionnelles.

Les instances auxquelles il peut être fait référence pour aider à la mise en œuvre sont rappelées.

Il existe également des instances spécifiques aux lycées qui incitent les élèves à jouer un rôle dans l'organisation d'un projet « Parcours du cœur ».

2.3.2.1 Les textes officiels généraux

Les recommandations et leur prise en compte au regard du contexte local d'enseignement.

→ LE SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCE ET DE CULTURE DÉCRET N°2015-372 du 31-03- 2015

Dans le cadre du « domaine 2 » sur les méthodes et outils pour apprendre, la réalisation de projets fait partie d'un des objectifs pour la maîtrise du socle commun. La mise en place d'un Parcours du cœur est une expérience possible pour les élèves. Les échanges, le travail d'équipe et la coopération sont des éléments qui peuvent être poursuivis dans un projet « Parcours du cœur ». Il paraît intéressant en lycée de favoriser l'aspect collectif du projet et la conception d'un atelier par les élèves à destination d'autres élèves. Le message de sensibilisation, diffusé lors du Parcours du cœur, sera peut être ainsi mieux reçu et mieux approprié par ceux qui l'ont élaboré.

→ LES PARCOURS CIVIQUES, note de service N°2004-205 du 12-11-2004

« L'éducation à la citoyenneté n'est donc pas seulement un savoir, mais aussi une pratique qui doit apprendre aux élèves à agir et à vivre ensemble à travers des actions concrètes leur permettant de construire des espaces de citoyenneté. Cette prise de responsabilité trouve tout particulièrement à s'exprimer dans le cadre des opérations nationales de sensibilisation... le ministère a souhaité souligner la continuité (des opérations) dans le cadre d'une pédagogie du parcours valorisant un investissement sur le long terme. Ces "parcours civiques" s'articulent autour des différentes journées à partir desquelles des actions citoyennes sont susceptibles d'être mises en œuvre. »



Un Parcours du cœur peut s'inscrire dans un « parcours civique » en favorisant la prise de responsabilités des élèves par leur participation active lors de l'événement :

- > information de leurs pairs pour les inciter à des pratiques qui permettent de créer un habitus de santé,
- > faire passer un message concernant les conduites à risques (conduites addictives,...)
- > formation aux « gestes qui sauvent » pour donner l'envie de s'investir dans une formation aux premiers secours (Prévention sécurité civique de niveau 1 ou SST en lycée professionnel).

2.3.2.2 Des instances et des lieux

Un projet « Parcours du cœur » peut y être développé

→ LE CONSEIL DES DÉLÉGUÉS POUR LA VIE LYCÉENNE (C.V.L.)

Le CVL est « *le lieu où les lycéens sont associés aux décisions de l'établissement* ».

Les élus y représentent les élèves de leur établissement. 10 lycéens élus pour deux ans, par l'ensemble des élèves de l'établissement, et renouvelés par moitié tous les ans. En plus de ces élèves élus y siègent cinq enseignants ou personnels d'éducation (CPE, surveillants), trois personnels administratifs, sociaux et de santé, techniques, ouvriers et de service (ATOSS) et deux représentants des parents d'élèves.

Le chef d'établissement préside cette instance.

Les adultes ont un rôle consultatif : ils ne participent pas aux votes.

Le CVL est obligatoirement consulté sur un certain nombre de questions liées à la vie de l'établissement. On y retrouve notamment les questions relatives à la santé, l'hygiène et la sécurité ainsi que pour l'organisation des activités sportives, culturelles et périscolaires.

Le C.V.L. peut donc être concerné par la mise en place d'un projet « Parcours du cœur scolaire » au sein de son établissement. Cette instance permet de sensibiliser les lycéens, premiers acteurs de ce type de projet. Les représentants élus peuvent être porteurs du projet en faisant part de leurs propositions au conseil d'administration.

Pour les établissements accueillant des classes préparatoires et ayant un bureau des étudiants, cette instance peut aussi être le point de départ pour l'organisation de ce type de projet. Les étudiants sont en effet assez volontaires quand à l'organisation de manifestations fédératrices et festives permettant de se retrouver autour de thématiques spécifiques. Les élèves de classes préparatoires, souvent pris par leurs études (peu de temps pour pratiquer un activité physique, repas sur le pouce, manque de sommeil,..) sont également un public à privilégier pour faire passer les messages de prévention sur la santé.



→ LE COMITÉ D'ÉDUCATION À LA SANTÉ ET À LA CITOYENNETÉ (circulaire N°2006-197 DU 30-11-2006)

Le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) participe au pilotage de chaque établissement scolaire du second degré. Il est une instance de réflexion, d'observation et de proposition qui conçoit, met en œuvre et évalue un projet éducatif en matière d'éducation à la citoyenneté et à la santé et de prévention de la violence, intégré au projet d'établissement.

Le CESC a quatre missions dont deux prennent pleinement du sens dans la mise en place d'un Parcours du cœur : contribuer à l'éducation à la citoyenneté et définir un programme d'éducation à la santé et à la sexualité et de prévention des comportements à risques.

La démarche globale et fédératrice permet de donner plus de cohérence et de lisibilité à la politique de l'établissement. Il est donc intéressant de faire inscrire le Parcours du cœur dans le projet établissement.

La participation des élèves au CESC leur permet d'acquérir des compétences sociales et civiques. En effet, le CESC doit viser à mieux préparer les élèves à l'apprentissage de la vie en société, à la construction d'attitudes et de comportements responsables vis-à-vis de soi, des autres et de l'environnement. Il est une instance qui fédère des démarches et différents types d'actions, coordonne leurs apports spécifiques et complémentaires pour une approche transversale de la citoyenneté. Il assure la préparation de leur mise en œuvre et la construction des partenariats nécessaires. Le CESC permet de mettre en cohérence différents dispositifs, visant tous un même objectif : préparer les élèves à agir, à vivre ensemble, dans le respect de l'égalité entre les femmes et les hommes, à opérer des choix et à exercer leur citoyenneté.

Dans chaque établissement scolaire, le CESC définit un programme d'éducation à la santé : le projet « Parcours du cœur » peut en faire partie.

→ LES TRAVAUX PRATIQUES ENCADRÉS (TPE)

Les TPE consistent en un travail pluridisciplinaire conduit par un groupe d'élèves à partir d'un sujet se rapportant à des thèmes définis au niveau national. Des sujets en rapport avec un parcours du cœur peuvent se rapporter aux thèmes communs actuels à toutes les séries : « éthique et responsabilité » ou « individuel et collectif ».



Les TPE associent au moins deux disciplines et s'appuient prioritairement, quoique non exclusivement, sur les disciplines spécifiques de chaque série. Ils doivent permettre aux élèves de :

- > réinvestir et renforcer les savoirs et les compétences acquises dans les disciplines associées ;
- > développer des capacités d'autonomie et d'initiative dans la recherche et l'exploitation de documents ;
- > commencer à se familiariser avec les méthodes de travail et d'organisation qui seront mobilisées dans l'enseignement supérieur.

Des objets d'étude en rapport avec un parcours du cœur peuvent être travaillés en TPE. Il y aura alors un double but : réaliser une production pour les TPE qui pourra être exploitée également lors du parcours du cœur.

2.3.2.3 Les classes à projet : Enseignement d'exploration

→ PARCOURS DU CŒUR ET ENSEIGNEMENT D'EXPLORATION EN EPS

En préambule du texte sur l'enseignement d'exploration en EPS, on rappelle que l'apport de connaissances est pluridisciplinaire et qu'il s'agit de réaliser des projets, utiliser des outils technologiques tout en pratiquant des activités physiques. L'enseignement d'exploration permet à l'élève (5h par semaine en 2^{nde}, 4h en terminale sur un enseignement de complément) de découvrir de nouveaux domaines (santé, sport,...), des activités professionnelles,...

Dans le cadre du programme de l'enseignement d'exploration en seconde, parmi les thèmes retenus, on trouve :

- > « Corps, activité physique et santé »,
- > « Corps activité physique et entraînement »,
- > « Corps, activité physique et sécurité ».

Ces 3 thèmes peuvent être choisis (selon la diversité du public) par une équipe pédagogique composée d'un professeur d'EPS et d'un professeur de SVT.

Il faut choisir deux activités physiques supports qui peuvent être les suivantes : course de demi fond, course en durée.

- ▶ En effet ces pratiques permettent d'aborder facilement :
 - > les notions de vitesse maximale aérobie (VMA),
 - > la notion de fréquence cardiaque,
 - > les principes de l'échauffement.



Les élèves peuvent, en outre, facilement verbaliser leur ressenti.

- ▶ La diététique peut être également abordée dans ces deux activités. Par exemple, on peut évoquer la notion d'hydratation et d'alimentation du sportif avec le type d'apport énergétique avant, pendant et après effort, selon son intensité et sa durée.
- ▶ La notion d'entraînement est également importante.

L'enseignant d'EPS pourra facilement se rapprocher de son collègue de SVT pour un apport de connaissances aux élèves. Les programmes de seconde facilitent l'interdisciplinarité.

La mise en place d'un Parcours du cœur peut être la production finalisée demandée dans le cadre de l'enseignement d'exploration.

Les élèves pourront faire vivre à d'autres élèves les éléments expérimentés lors de leur enseignement.

Pendant le Parcours du cœur, il est possible de sensibiliser les élèves aux métiers de la santé (diététicien, médecin du sport, cardiologue par exemple), de la sécurité (pompier, secouriste,...), du sport (entraîneur sportif, métiers de la forme,...) .

→ PARCOURS DU CŒUR ET ENSEIGNEMENT D'EXPLORATION EN SVT

Dans l'enseignement d'exploration « Méthodes et Pratiques Scientifiques », on demande à l'élève, dans le cadre d'une démarche de projet, un travail personnel ou d'équipe qui devra intégrer obligatoirement une production (expérience, exploitation de données, modélisation, etc.) et aboutir à une forme de communication scientifique (compte rendu de recherche, affiche, diaporama, production multimédia etc.). Ce travail conjugera les apports des différents champs disciplinaires concernés.

Même si les contenus décrits dans le programme ne sont pas stricto sensu les notions à mobiliser dans l'élaboration d'un Parcours du cœur, on peut néanmoins imaginer élaborer des études rattachées aux parties Science et Prévention des risques d'origine humaine et Science et aliments (par exemple la diététique des sportifs) qui permettraient d'adosser les Parcours du cœur aux enseignements d'exploration scientifiques.

La mise en place du Parcours du cœur par les élèves relève d'une démarche de projet, au sein de laquelle ils seront sensibilisés, tout comme en EPS, à différents métiers de la santé et de la sécurité.

2.3.2.4 Les projets Parcours du cœur et les programmes SVT, EPS, PSE

→ PROGRAMMES DE S.V.T. ET PROJETS « PARCOURS DU CŒUR »

En classe de Seconde, la thématique « Corps humain et Santé », centrée sur l'organisme humain, permet à chacun de comprendre le fonctionnement de son organisme, ses capacités et ses limites. Cette thématique prépare à l'exercice des responsabilités individuelles, familiales et sociales et constitue un tremplin vers les métiers qui se rapportent à la santé (médecine, odontologie, diététique, épidémiologie).

« Au lycée, les Sciences de la Vie et de la Terre sont une voie de motivation et de réussite pour la poursuite de la formation scientifique après le collège et la préparation à l'enseignement supérieur ; elles participent également à l'éducation en matière de santé, sécurité, environnement, de tout élève qui choisira une orientation vers des filières non scientifiques. La discipline vise trois objectifs essentiels dont participer à la formation de l'esprit critique et à l'éducation citoyenne par la prise de conscience du rôle des sciences dans la compréhension du monde et le développement de qualités intellectuelles générales par la pratique de raisonnements scientifiques. »

→ PROGRAMMES D'EPS ET PROJETS « PARCOURS DU CŒUR »

- ▶ L'EPS et sa spécificité dans l'éducation à la santé et la citoyenneté au travers de ses finalités et objectifs

• La spécificité de l'EPS est rappelée dans les textes officiels

« Parmi les disciplines scolaires, l'EPS est l'unique garante pour les élèves d'un engagement corporel. Pour nombre d'entre eux, elle représente le seul moment d'activité physique et pour tous, elle doit apporter des connaissances, des capacités et des attitudes leur permettant de construire, puis d'entretenir, tout au long de la vie, leur « habitus santé ».

Nous sommes bien là dans une démarche d'éducation à la santé dont certains contenus (connaissances, capacités et attitudes) sont identiques à ceux que l'on peut proposer lors de la réalisation d'un « Parcours du cœur ».

« L'EPS doit développer et consolider le goût et le plaisir de pratiquer de façon régulière et autonome ».

La notion de plaisir est à relever car elle conditionne la capacité des élèves à s'investir à long terme. On insiste aussi sur la notion de continuité et de prise en charge personnelle de la pratique.

Retrouver le goût de pratiquer seul, en famille ou entre amis peut devenir important pour ceux qui se sont détournés de l'engagement moteur.



La pratique physique devrait donc, pour cette tranche d'âge, être vécue comme un moment de détente et qui procure une sensation de bien-être quelle que soit la forme de pratique choisie (intense ou non, individuelle ou en groupe).

La finalité de l'EPS est de former « *un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.* »

• Les objectifs sont :

- Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite.

Pour résumer, quelques formulations utilisées : « *développement des ressources* », « *pratique raisonnée* », « *équilibre personnel et réalisation de soi.* »

• Savoir gérer sa vie physique et sociale

« L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps. Grâce au plaisir éprouvé, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves comprennent les effets bénéfiques d'une activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie. Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de sa pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école. » Il s'agit aussi d'« *agir en responsabilité.* »

Des compétences tournées vers l'éducation à la santé et à la citoyenneté

• La santé

Les programmes d'Education Physique et Sportive incitent à une gestion personnelle de sa pratique physique dans un souci de préservation de sa santé tout en étant capable d'en éprouver les bienfaits par le développement des compétences méthodologiques et sociales.

- « *s'engager lucidement dans la pratique* » (CMS1) dans laquelle on retrouve les éléments suivants: « *se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi.* »
- « *savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement* » (CMS3) dans laquelle on retrouve les éléments suivants : « *observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite ou l'échec, concevoir des projets.* ». La connaissance du comment s'échauffer, s'entraîner,... La notion de ressentis est importante et elle est mise en avant dans les textes.



Un projet « Parcours du cœur » peut, par les ateliers physiques et des interventions sur le fonctionnement de l'organisme, en permettre l'expérimentation.

L'EPS, la PSE et les SVT peuvent ainsi se rejoindre dans une démarche d'identification et de compréhension par l'élève de ses sensations et émotions vécues lors de la pratique physique ou sportive (effets physiologiques et psychologiques).

Dans les programmes d'EPS du lycée, la volonté de développer les activités physiques en rapport avec la compétence propre « *réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi* » (CP5) est révélatrice de ces nouveaux enjeux. En effet, elle devient un « *passage obligé de formation* » dans les lycées généraux et technologiques. Elle nous semble également souhaitable dans les lycées professionnels en raison des caractéristiques propres des élèves de ces établissements.

On recherche une autonomie et un engagement de l'élève (accès au niveau 4) qui sont « *garant de l'appropriation d'un habitus de santé* ». La démarche à mettre en œuvre dans l'appropriation de contenus sous-entend que l'élève peut leur donner du sens et les réinvestir à plus ou moins long terme.

La déclinaison de la compétence 5 en fonction des niveaux attendus, ceci quelque soit les activités physiques supports utilisées, fait apparaître en niveau 3 l'identification d'effets immédiats de la pratique et, en niveau 4, les effets différés.

Lors d'un Parcours du cœur, les effets ressentis par les élèves peuvent être mis en avant lors des ateliers physiques proposés et une partie plus théorique peut en montrer les effets différés.

Cet aspect du projet peut se faire dans le cas d'un projet ponctuel type « journée événementielle » ou être vécu à plus longue échéance lors des leçons d'EPS. Les effets de la pratique pourront être étudiés aussi dans l'ensemble des activités programmées dans l'année pour une classe qui participerait à ce projet.

La référence individuelle dans l'atteinte de la compétence 5 est soulignée. On retrouve les termes « *référence personnalisée* », « *mobile personnel* », « *projet personnalisé* », « *contexte de vie singulier* », « *identifier sur soi* » dans plusieurs activités et à différents niveaux.

Un projet « Parcours du cœur », associé à l'atteinte de la compétence 5, peut se concevoir en tenant compte des habitus de vie et des capacités des élèves recueillis par un questionnaire en amont du parcours. On peut également proposer aux élèves, si le projet est réalisé à plus long terme, de faire évoluer leurs réponses et le cas échéant modifier leur projet personnel dans le cadre des cours ou dans leur pratique extérieure.



• Et la citoyenneté

Si l'on se reporte aux compétences méthodologiques et sociales des programmes (outre celle relative à la première rappelée précédemment), l'apprentissage de rôles (observateur, entraîneur,...) mais aussi de l'identification de démarches pour agir efficacement est soulignée.

Observer, apprécier et analyser doivent permettre aussi bien de déterminer ses propres objectifs que d'aider un autre à affiner les siens. Il est donc nécessaire pour l'élève de prendre du recul par rapport aux informations données ou perçues pour faire évoluer sa pratique ou pouvoir transmettre à autrui une proposition pour adapter la sienne. La confiance dans son jugement et dans le jugement de l'autre doit être travaillée. Pour cela des outils doivent être donnés ou construits avec l'élève. Le cardio fréquencemètre, son usage et son exploitation en fonction de l'activité physique peut s'expérimenter ou peut être donné à expérimenter à d'autres lors d'un atelier sur un projet « Parcours du cœur ».

La formation de l'élève pourra être complétée par un apprentissage **des gestes qui sauvent**. Cette formation peut faire l'objet d'un atelier lors d'un Parcours du cœur.

→ PROGRAMMES DE PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT ET PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

L'enseignement de PSE au lycée professionnel conforte les acquisitions du socle commun de connaissances et de compétences, notamment celles de la culture scientifique. Il contribue pleinement aux actions prioritaires d'éducation et de prévention définies par les plans nationaux et européens dans les champs de la santé, du travail et de l'environnement.

Il s'adresse, dans le cadre de la formation tout au long de la vie, à un public très varié tant dans sa composante sociale que dans ses besoins et ses attentes.

• Prévention santé environnement et sa spécificité dans l'éducation à la santé au travers de ses finalités

- ▶ L'enseignement vise à former des acteurs de prévention individuelle et collective par l'acquisition :
 - > de connaissances dans le cadre de la prévention, de la santé et de l'environnement ;
 - > d'un comportement responsable vis à vis de sa santé et de son environnement ;
 - > d'une culture scientifique et technologique visant à développer l'esprit critique ;
 - > d'une méthodologie intégrant une démarche d'analyse et de résolution de problème.



L'enseignement de PSE, par l'acquisition de connaissances, de capacités et d'attitudes, contribue en lien avec les autres enseignements à former un individu responsable et autonome.

• Des modules de formation en lien avec la santé

L'enseignement de PSE est organisé en modules de formation définis autour de différentes problématiques.

En **classe de seconde professionnelle**, cinq modules de formation abordent les domaines de la santé et de l'environnement économique.

- Dans le cadre de notre projet, nous nous intéresserons plus particulièrement aux compétences présentées dans les trois premiers modules :
 - > **Module 1** : Santé et équilibre de vie :
Maîtriser son équilibre de vie c'est adopter un rythme biologique cohérent, s'assurer un sommeil réparateur et gérer son activité physique.
 - > **Module 2** : Alimentation et santé :
Appréhender les principes de base d'une alimentation équilibrée. Se situer dans l'évolution des comportements.
 - > **Module 3** : Prévention des conduites à risques et addictions.
Adopter une attitude critique vis à vis des conduites addictives.

Dans la perspective d'un projet « Parcours du cœur », le module 1 pourrait être retenu pour un travail en parallèle avec le professeur d'EPS. Le référentiel pour la classe de seconde professionnelle qui nous intéresse plus particulièrement, détaille les connaissances, capacités et attitudes développées (BO spécial n°3 19/02/2009).

2.3.3 Les projets « Parcours du cœur », compétences et contenus possibles

Les projets « Parcours du cœur » en lycée peuvent s'appuyer sur :

- Des entrées disciplinaires (voir chapitre précédent) :
 - > **En SVT**, ce peut être la thématique « corps humain et santé », surtout en classe de seconde.
 - > **En EPS**, la référence aux compétences n°1 et n°5
 - > **En PSE**, les thématiques « santé et équilibre de vie ; gérer son activité physique, et alimentation et santé ; appréhender les principes de base d'une alimentation équilibrée en classe de seconde professionnelle. »
- Des entrées interdisciplinaires par « l'éducation à la santé » et qui trouvent leur place dans les projets éducatifs.



Ce paragraphe met en évidence la possible transversalité des contenus et le réinvestissement quasi systématique d'une discipline à l'autre.

En fonction du temps disponible pour la préparation du parcours du cœur (quelques leçons, plusieurs mois, une année,...) et des capacités des élèves, deux niveaux sont envisageables, selon qu'il s'agit d'une première approche ou d'un approfondissement.

→ **COMPÉTENCE : DÉVELOPPER UNE CAPACITÉ D'ANALYSE ET UN ESPRIT CRITIQUE**

Première approche	Pour approfondir
Synthétiser des connaissances à partir de documents ou d'apports théoriques concernant la santé.	Avoir un regard critique sur ses pratiques pour pouvoir les modifier en fonction d'un projet d'amélioration personnel de ses habitudes de vie (aspects positifs et risques).

→ **COMPÉTENCE : TRAVAILLER EN GROUPE**

Première approche	Pour approfondir
Travailler en groupe pour aider à l'appropriation de connaissances ou à l'atteinte d'objectifs (écouter, s'entraider, échanger).	Travailler en groupe pour transmettre à d'autres ses connaissances ou les aider à l'atteinte de leur objectif (exposer, verbaliser, conseiller,...).

→ **COMPÉTENCE : S'INVESTIR DANS UN PROJET**

Première approche	Pour approfondir
<ul style="list-style-type: none"> • S'investir dans un projet à court ou moyen terme avec un investissement personnel modéré (projet sur une durée de 1 à 2 séquences jusqu'à plusieurs mois avec une participation réduite) 	<ul style="list-style-type: none"> • S'investir dans un projet à long terme avec un fort investissement personnel (projet sur une année ou plus avec une implication importante et un suivi par l'élève du projet).

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

→ **COMPÉTENCE : DEVENIR UN CITOYEN RESPONSABLE**

Première approche	Pour approfondir
<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilité vis à vis de soi : Ne pas se mettre en danger en évitant des comportements à risque pour la santé (éviction de certaines habitudes néfastes). • Responsabilité vis à vis des autres <ul style="list-style-type: none"> - ne pas mettre en danger les autres par son attitude (tabagisme passif par exemple) - Savoir identifier un cas d'urgence et alerter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilité vis à vis de soi Modifier son comportement en terme d'habitude de santé pour le faire évoluer favorablement en direction de soi et des autres (action de prévention plus large). • Responsabilité vis à vis des autres Savoir comment intervenir en cas d'urgence et éventuellement connaître des gestes de premiers secours .

→ **DES PISTES DISCIPLINAIRES (OBJECTIFS, COMPÉTENCES, CONTENUS)**

Sciences de la vie et de la terre	Prévention santé environnement	Éducation physique et sportive
<ul style="list-style-type: none"> - Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental pour mettre en évidence un ou plusieurs aspects du métabolisme énergétique à l'effort. - Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental pour montrer les variations des paramètres physiologiques à l'effort. 	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer les incidences physiologiques générées par le travail musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier le lien entre activité physique et effets sur le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire ; en avoir une gestion personnelle. - Connaître les filières énergétiques - Identifier l'effort à effectuer pour un effet attendu. - Comparer des éléments physiologiques personnels à différents moments pour en rechercher l'amélioration (en termes de performances) : capacités ventilatoires, cardiaques, musculaires,...) et savoir apprécier ses progrès.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
--------------------------------------	--	---	---	---	---------------

→ **DES PISTES DISCIPLINAIRES (OBJECTIFS, COMPÉTENCES, CONTENUS)**
SUITE

Sciences de la vie et de la terre	Prévention santé environnement	Éducation physique et sportive
<ul style="list-style-type: none"> - Exploiter des données quantitatives concernant les modifications de la consommation de dioxygène et/ou de nutriments à l'effort. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comparer les habitudes alimentaires liées à différentes cultures. - Identifier différentes habitudes alimentaires en fonction du contexte. - Dédire les principes de base de l'équilibre alimentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gérer son alimentation et son hydratation avant, pendant et après l'effort.
<ul style="list-style-type: none"> - Manipuler, modéliser, recenser, extraire et organiser des informations et ou manipuler pour comprendre l'organisation et le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et ventilatoire. - Manipuler, modéliser, recenser, extraire et organiser des informations et/ou manipuler pour comprendre le fonctionnement du système musculo-articulaire. - Manipuler, modéliser, recenser, extraire et organiser des informations et/ou manipuler pour comprendre le fonctionnement du système musculo-articulaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caractériser le muscle strié squelettique. - Décrire les mécanismes du travail musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier le fonctionnement du muscle au cours de l'exercice (type de contraction par exemple).
<ul style="list-style-type: none"> - Recenser, extraire et interpréter des informations tirées de comptes rendus d'accidents musculo-articulaires (imageries médicales). - Relier les caractéristiques de l'organisation du muscle aux manifestations d'un accident musculo-articulaire. - Exercer sa responsabilité en matière de santé 	<ul style="list-style-type: none"> - Distinguer les effets positifs et négatifs de l'activité physique sur la santé. - Analyser les effets de surentraînement et de dopage. - Justifier l'intérêt de l'activité physique régulière et raisonnée. - Avoir un esprit critique face aux dérives sportives. - Avoir une attitude raisonnée et responsable face à sa santé et celle des autres. - Développer la volonté de se prendre en charge. 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les conduites à risque pour ne pas se mettre en danger. - Identifier des principes d'échauffement et d'entraînement et les reproduire. - Savoir doser un effort selon ses capacités. - A partir de tests physiques, concevoir des projets d'échauffement et d'entraînements ciblés selon ses besoins, ses capacités et le type d'activité physique à réaliser.



Il s'agit ici de propositions dont la liste n'est pas exhaustive. Il sera cependant possible et souhaitable de trouver des points d'appuis communs entre des contenus de SVT, d'EPS et de PSE.

C'est le cas par exemple pour l'étude des tests de vitesse maximale aérobie en SVT et leur réalisation en EPS.

2.3.4 Le Parcours du cœur, le jour « J » :

Quelques activités possibles en lycées

→ PARTIR DES PRÉOCCUPATIONS ET/OU DES BESOINS DES ÉLÈVES

Pour l'organisation d'un « Parcours du cœur » en tant qu'événement à une date donnée, il serait intéressant de proposer de multiples ateliers physiques et d'animations. Ces derniers doivent s'adapter aux besoins et motivations des élèves de chaque établissement afin de répondre au mieux à leurs propres préoccupations.

L'adhésion des lycéens passe en effet par une prise en compte de ce qui les intéresse. Un questionnaire qui porte sur leurs habitudes de vie, son exploitation et la comparaison des moyennes obtenues avec des moyennes nationales, par exemple, peuvent éveiller leur curiosité sur les thématiques de l'alimentation, de l'activité physique ou de la sédentarité, la consommation de tabac.

Cette adhésion passe surtout par une implication forte de leur part dans l'organisation du parcours. Les activités physiques proposées doivent être également ludiques et réalisées de préférence par groupes affinitaires.

Pour permettre de vrais débats au sein des ateliers, un effectif réduit est plus favorable à la prise de parole. Le temps prévu par atelier ne doit pas être trop court pour éviter d'interrompre une dynamique engagée.

→ EXPLOITER LES PRODUCTIONS RÉALISÉES PAR LES ÉLÈVES EN AMONT DU PARCOURS DU CŒUR

Pour les ateliers, il est préférable d'exploiter un travail déjà effectué en amont par des élèves. Ces travaux peuvent porter par exemple,

- ▶ sur les problématiques de la diminution des capacités physiques (blessure, diminution des performances avec les modifications corporelles de l'adolescence et la sédentarité),
- ▶ sur les maladies en relation avec l'alimentation, le tabac, etc,
- ▶ Voir les autres thèmes proposés ci-dessous.



Les supports pour faire passer les messages de prévention peuvent être variés, mais ils doivent permettre une interaction entre ceux qui présentent et ceux qui « écoutent ». Ils doivent aussi être « accrocheurs » afin d'interpeller leur public.

La participation de professionnels peut être prévue et souhaitée.

Ci-dessous un tableau qui propose des activités possibles pour le jour « J » du Parcours du cœur, les partenaires qui peuvent apporter leur contribution ainsi qu'une bibliographie.

THÈME : ALIMENTATION ET DIÉTÉTIQUE

Activités possibles	Partenaires possibles	Bibliographie
Diététique et dérivés alimentaires Concevoir, préparer, consommer des petits déjeuners ou des goûters Identification des aliments à éviter et comment les repérer (lecture d'étiquettes de produits alimentaires, les sucres et graisses « cachés ») L'équilibre alimentaire et les maladies associées	Infirmières scolaires Chef cuisinier Diététicien / nutritionniste Plate-forme santé locale	www.inpes.sante.fr www.mangerbouger.fr www.cndp.fr/crdp-lille www.santé.gouv.fr : observatoire de la qualité de l'alimentation www.reseau-amap.org : Association pour le maintien d'une agriculture paysanne http://eduscol.education.fr (restauration scolaire et besoins nutritionnels) Fiches Nutrition Santé (Mutualité Française) CANOPE le réseau de création et d'accompagnement pédagogique...

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

THÈME : SANTÉ ET HYGIÈNE DE VIE

Activités possibles	Partenaires possibles	Bibliographie
<p>Bien être en santé Le manque de sommeil et les conséquences sur la santé Le stress et les conséquences sur la santé (atelier relaxation)</p> <p>Addictions Tabac, drogue, alcool, médicament etc. Tabac et performances sportives Drogues / dopage et conséquences sur la santé</p>	Tabac-info services	<p>www.fnes.fr www.inpes.sante.fr www.afsset.fr www.amali.fr (nombreux thèmes santé abordés dans les sites régionaux) www.drogues.gouv.fr : MILDT (mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie) www.tabac.gouv.fr outils de sensibilisation www.sante.sport.gouv.fr</p>

THÈME : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activités possibles	Partenaires possibles	Bibliographie
<p>Présentation des activités physiques et ou sportives possibles dans l'établissement et dans les environs. Le lien entre l'activité physique et l'amélioration du système cardiovasculaire et cardiorespiratoire. L'activité physique et la dépense énergétique. L'activité physique bénéfiques et limites sur la santé (surentraînement, activité inadaptée, dopage...).</p> <p>Activité physique, conditions de pratique pour préserver son intégrité physique (échauffement, conditions climatiques, hydratation, récupération) et effets sur le cœur.</p> <p>Activités athlétiques Marche, Course Activités nature Randonnée, Course d'orientation</p> <p>Activités de la forme Zumba, Step, Aérobie, Stretching, Gym d'entretien Activités de duel : Tournois sport co Badminton, tennis de table</p>	<p>Infirmières scolaires Plate-forme santé locale Sections sportives Clubs sportifs locaux Médecin du sport</p>	<p>Site du lycée Site de la municipalité Site de la DRJS (direction régionale de la jeunesse et des sports) Site des clubs locaux www.santé-sports.gouv.fr www.inpes.sante.fr www.fedecardio.org www.villes-sante.com www.apels.org www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org www.inserm.fr www.vivoptim.fr</p> <p>Site de la municipalité www.drjscs.gouv.fr</p> <p>Site des clubs locaux</p>



LES GESTES QUI SAUVENT

Activités possibles	Partenaires possibles	Bibliographie
Initiation aux gestes des premiers secours. Démonstration de l'utilisation d'un défibrillateur.	Infirmières scolaires Pompiers Croix Rouge Intervenant de la FFC locale Clubs cœur et santé ou toute personne diplômée	www.croixrouge.fr www.pompiers.fr www.protectioncivile.fr www.unass.fr www.fecacardio.org (section locale)

➔ DES QUESTIONNAIRES POUR PRÉPARER LE PARCOURS DU CŒUR, POUR LE JOUR « J » ET POUR ÉVALUER SON IMPACT

• Avant le jour « J » :

- ▶ un état des lieux général sur l'hygiène de vie des élèves par l'intermédiaire d'un questionnaire avec traitement informatique des données recueillies pour une exploitation et en rendre compte.
- ▶ des évaluations de connaissances plus pointues en biologie, des connaissances en secourisme.
- ▶ en EPS une observation des comportements des élèves pour se préparer à l'activité sportive, pendant l'activité sportive (hydratation, prévention du refroidissement) et après l'activité (type de récupération).

• Le jour « J » :

- ▶ Relevé de fréquences cardiaques, relevé de sensations (essoufflement, transpiration, chaleur etc.), relevé des résultats des tests physiques.
- ▶ Questions à poser dans les ateliers d'animation pour lancer les débats.

• Après le parcours : qu'est-ce que l'élève a retenu de ce qu'il a vécu.

- ▶ Exemples : envisage-t-il de changer une de ses habitudes ? Quels sujets souhaiterait-il approfondir ?



2.3.5 Projet « Parcours du cœur » en Lycée Professionnel

*Lycée professionnel Dinah Derycke de Villeneuve d'Ascq (59)
Par Laurence Pinchon, professeur d'EPS*

→ CONTEXTE ÉDUCATIF ET SOCIAL

Le lycée professionnel est situé en centre ville. Son effectif est de 520 élèves et 130 apprentis. Il comprend des lycéens en formation initiale et des apprentis en formation en alternance en classe de CAP, BEP, BAC Pro et BTS. Le lycée peut également accueillir des élèves à besoins particuliers (handicap physique). Il ne possède aucune installation sportive intra muros et utilise les installations municipales publiques et parfois privées. L'équipe enseignante comprend près de 70 enseignants. Deux infirmières travaillent au lycée.

→ L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE ET LES ÉLÈVES

L'équipe d'Éducation physique et sportive (EPS) a l'habitude de travailler sur des projets communs comme « la journée du sport scolaire », « les journées d'intégration pour les classes de secondes ». D'autres équipes ont déjà travaillé sur des projets communs comme le Téléthon, les projets liés aux sections européennes, le projet Madagascar... mais il n'y a pas de véritables projets interdisciplinaires ou inter catégoriels.

Il existe une grande hétérogénéité du public, certains élèves intègrent la voie professionnelle avec un projet précis, alors que d'autres sont insérés dans cette voie par défaut et sont en difficulté scolaire voire en échec. Ce qui nous semble caractériser le plus nos élèves est le problème de l'estime de soi.

2.3.5.1 Le projet « Parcours du cœur » au lycée

→ LIEN AVEC LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT

- ▶ Contribuer à l'éducation à la santé en sensibilisant aux règles concernant l'hygiène de vie (diététique, activité physique, connaissance des conduites à risques,...)
- ▶ Contribuer à l'éducation à la citoyenneté par la connaissance des gestes qui sauvent.
- ▶ Faciliter l'appropriation de savoir-faire et de savoir-être (faculté de raisonnement, d'exploitations de connaissances, travail en groupe...) ainsi que de connaissances développées en EPS et Prévention santé environnement (PSE), fonctionnement du corps, effets de certaines pratiques sur la santé à court et long terme,... en proposant une mise en œuvre concrète.

A travers la réalisation de projets, l'élève se sent valorisé. Il passe d'une perception de soi plus ou moins négative à un sentiment de réussite et de compétence, ce qui participe à la lutte contre le décrochage scolaire et la réussite du plus grand nombre.

→ ELÈVES CONCERNÉS

Pour ce premier projet « Parcours du cœur » organisé au lycée, nous avons décidé de nous limiter aux classes de secondes tertiaires, c'est à dire aux deux classes de seconde « Commerce » et aux deux classes de seconde « Gestion des Administrations ». Notre choix est guidé par les textes officiels généraux en matière d'éducation à la santé et à la citoyenneté et par les programmes spécifiques de l'EPS et de la PSE (Prévention Santé Environnement) puisque ces deux disciplines abordent en classe de seconde, de façon complémentaire et de manière théorique et pratique, les enjeux liés à l'activité physique.

→ PERSONNES ET DISCIPLINES IMPLIQUÉES

Projet interdisciplinaire et inter-catégoriel, il réunit :

- ▶ deux disciplines d'enseignement : l'EPS et la PSE (Prévention, santé, environnement). Les enseignants des deux disciplines travaillent avec tous les élèves de seconde du lycée,
- ▶ une assistante d'éducation,
- ▶ le chef cuisinier,
- ▶ une des infirmières de l'établissement.

Voir en annexe 3 les modules et fiches pédagogiques abordés en Prévention Santé Environnement dans le cadre des Parcours du cœur.

2.3.5.2 Le jour « J »

→ L'ATELIER DE PRATIQUE PHYSIQUE

- ▶ **Une randonnée en parcours nature** est encadrée par l'équipe EPS et l'assistante d'éducation. Chaque élève est équipé d'un cardio fréquencemètre et d'une fiche de recueil de données qui seront analysées ultérieurement en cours d'EPS.

Le trajet est divisé en tronçons parcourus à différentes vitesses et sur terrains variés (montées, descentes, plat).

→ LES ATELIERS D'ANIMATION

- ▶ **Un atelier « petit déjeuner de champion »** à la restauration scolaire.
Les professeurs d'EPS, l'assistante d'éducation aidés du chef cuisinier, l'encadrent et l'animent. Une sensibilisation en lien avec les cours de PSE est apportée par l'équipe EPS sur l'importance de ce premier repas de la journée bien souvent négligé par les élèves.
- ▶ **Des ateliers de formation aux Gestes qui Sauvent**
La réanimation sur mannequin et l'utilisation du défibrillateur sont abordées. L'infirmière, le professeur de PSE et deux professeurs EPS, tous formés à l'encadrement des premiers secours, animent ces ateliers.

2.3.5.3 Atelier santé : « Un petit déjeuner de champion ! »

→ LE THÈME

- ▶ Appréhender les principes de base d'une alimentation équilibrée.

→ ÉLÈVES CONCERNÉS

- ▶ Les élèves de secondes

→ CONSTATS

- ▶ Une majorité d'élèves ne prend pas de petit-déjeuner.
- ▶ Hypoglycémie en milieu ou en fin de matinée surtout en cours d'EPS de 11h00 à 13h00.
- ▶ Grignotages fréquents.
- ▶ Surpoids importants dans les classes.

→ OBJECTIFS

- ▶ Informer les élèves des risques sur la santé qu'occasionne le fait de ne pas prendre de petit déjeuner.
- ▶ Identifier les principales erreurs alimentaires.
- ▶ Echanger sur le thème du petit déjeuner.
- ▶ Faire prendre conscience de la nécessité d'un petit déjeuner complet et équilibré pour commencer sa journée.
- ▶ Sensibiliser les élèves sur l'hygiène alimentaire.

→ COMPÉTENCES VISÉES

- ▶ Être capable de travailler en groupe.
- ▶ Émettre des hypothèses, analyser des résultats.
- ▶ Avoir une attitude responsable face à sa santé.
- ▶ Établir un lien entre l'apport théorique en PSE et la préparation de son plateau de petit déjeuner complet et équilibré.

→ PRÉPARATION

Avant de réaliser cet atelier, les élèves auront vu lors des leçons de PSE les principes de base d'une alimentation équilibrée (Module 2 Alimentation et Santé ; BO n°3 19/02/2009).

→ DURÉE

- ▶ Environ 1 heure.

→ MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ▶ Affiches pédagogiques sur l'alimentation, fiches aliments et fiches «exemples de petits déjeuners complets et équilibrés ».
- ▶ Plateaux, aliments à disposition : boissons chaudes ou froides ; laitage ; lait ou yaourt, thé, chicorée, poudre chocolatée, jus de fruits, pains complets ou aux céréales diverses, muesli ou flocons d'avoine, fruits frais et fruits secs, beurre, confiture, miel, compote.

→ ORGANISATION

- ▶ Groupes de 4 à 8 élèves par table.

→ ACTIVITÉS

- ▶ Avant le début de l'atelier, un professeur d'EPS ou de PSE échange avec les élèves sur le thème du premier repas de la journée et explique le déroulement de l'atelier.
 - 1) Dans un premier temps, les élèves rappellent les contenus théoriques étudiés en cours de PSE sur les principes de base d'une alimentation équilibrée et essaient d'en déduire la composition d'un plateau idéal.
 - 2) Dans un second temps, les élèves sont invités à passer au self service pour y remplir leur plateau selon leur préférence, bien entendu, mais tout en respectant les principes de base de l'équilibre alimentaire rappelés précédemment.

→ L'ENCADREMENT

- ▶ les professeurs d'E.P.S,
- ▶ le professeur de PSE,
- ▶ l'assistante d'éducation et
- ▶ le chef cuisinier.

Ils animent les échanges et s'assurent de la participation active de tous les élèves. Ils donnent les consignes pour un bon déroulement du projet, vérifient la composition des plateaux et la pertinence des réponses.

1.

Les Parcours
du cœur scolaires

2.

Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.

Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.

Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.

Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.

Annexes

→ EXPLOITATION DE L'ATELIER

Discussion à l'issue de l'atelier, mais également à différents moments de l'année, sous forme d'échanges entre les élèves et leur professeur d'EPS, de PSE ou de l'infirmière scolaire sur les principes généraux de l'équilibre alimentaire et de l'intérêt d'adapter une attitude raisonnée face à ses choix.

2.3.5.4 Bilan du projet et perspectives

→ CONSTATS

- ▶ Le Parcours du cœur s'est très bien déroulé, malgré la météo fraîche et humide.
- ▶ 144 élèves de secondes Commerce et Gestion des Administrations, ainsi que 10 adultes ont participé à cette animation.
- ▶ L'équipe de direction est passée voir les élèves pendant l'atelier « un petit déjeuner de champion » et pendant l'atelier « apprendre les gestes qui sauvent » qui étaient mis en place dans l'établissement.



1.

Les Parcours
du cœur scolaires

2.

Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.

Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.

Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.

Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.

Annexes

→ IMPRESSION GÉNÉRALE

Après un début un peu hésitant, les élèves, encouragés par leurs professeurs, sont bien rentrés dans l'activité du petit déjeuner qui débutait la matinée, puis la participation a été très bonne pour les ateliers suivants.

→ CE QUI A PLU

- ▶ La richesse dans la variété des aliments proposés lors de l'atelier « un petit déjeuner de champion ».
- ▶ La randonnée avec découverte d'un lieu inconnu pour certain.
- ▶ L'apprentissage des gestes qui sauvent avec de nombreuses informations sur la conduite à tenir en cas d'accident.
- ▶ La distribution de la brochure « les As du cœur », le pense bête « les gestes qui sauvent » et les goodies de la Fédération Française de Cardiologie.

→ LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

- ▶ Le temps passé pour chaque activité était trop court, nous n'avions pas prévu qu'il y aurait autant d'échanges et de questions de la part de nos élèves sur chaque atelier, du coup il fallait accélérer le mouvement pour ne pas être en retard à l'atelier suivant et cela a pu laisser un sentiment d'inachevé chez certains.
- ▶ Les autres classes de seconde qui n'ont pas participé au parcours étaient déçues.

→ LES ÉVOLUTIONS POSSIBLES

- ▶ Modifier la planification en prévoyant davantage de temps sur les ateliers.
- ▶ Proposer le Parcours du Cœur 2017 à l'ensemble des classes de seconde, avec davantage de collègues pour encadrer.
- ▶ Proposer un concours « reportage » et/ou un concours « création d'une affiche » annonçant l'événement.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
--------------------------------------	--	---	---	---	---------------

2.3.6 Un projet « Parcours du cœur » en Cité scolaire

Cité Scolaire Châtelet de Douai (59)
Par Corinne Bernet, professeur d'EPS

→ CONTEXTE ÉDUCATIF ET SOCIAL

La Cité scolaire est située en centre ville. Ses effectifs sont d'environ 2 200 élèves. Ils comprennent des collégiens, des lycéens et des étudiants en classe préparatoire. Le lycée et le collège se touchent et partagent les mêmes installations sportives. L'équipe éducative comprend près de 180 enseignants, dont certains travaillent aussi bien en collège qu'en lycée. C'est le cas également pour les infirmières.

→ L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE ET LES ÉLÈVES

Même si l'établissement propose un grand nombre de projets, ceux-ci sont rarement à la fois interdisciplinaires et inter-catégoriels. Peu d'entre eux impliquent simultanément des collégiens et des lycéens. L'équipe éducative étant importante, il est difficile de se retrouver sur un projet commun. Au niveau du collège, il existe une grande hétérogénéité dans la réussite scolaire des élèves avec environ une moitié des élèves en forte réussite et une autre moitié plus contrastée, avec certains élèves qui présentent des difficultés dès l'entrée en 6^e (référence au projet d'établissement).

Les élèves de l'établissement sont de « plus en plus sédentaires » et ont « de moins en moins le goût de l'effort » (référence au projet EPS).

2.3.6.1 Le projet « Parcours du cœur » dans la Cité scolaire

→ LIEN AVEC LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT

Le lien avec le projet d'établissement du collège peut s'établir sur la notion de « bien-être » de l'élève ; notion que l'on retrouve aussi dans le projet d'EPS. On peut retenir également les éléments suivants : « faire partager les valeurs de la République » et « renforcer l'animation éducative ».

- ▶ Les objectifs retenus pour le Parcours :
 - > contribuer à l'éducation à la santé en sensibilisant aux règles concernant l'hygiène de vie (diététique, activité physique, connaissance des conduites à risques...),
 - > contribuer à l'éducation à la citoyenneté par la connaissance des gestes qui sauvent,



- > faciliter l'appropriation de savoir-faire et savoir-être (faculté de raisonnement, d'exploitations de connaissance, esprit de synthèse, travail en groupe, ...) ainsi que des connaissances développés en EPS et SVT (fonctionnement du corps, effets de certaines pratiques sur la santé à court et long terme, ...) en proposant une mise en œuvre concrète,
- > rendre les élèves acteurs d'un projet en les responsabilisant dans l'organisation d'un Parcours du cœur.

→ ELÈVES CONCERNÉS

Il s'agit d'un premier projet « Parcours du cœur » organisé dans la Cité scolaire.

Nous avons choisi de l'organiser pour toutes les classes de 5^e du collège, ce qui représente environ 220 élèves. S'agissant d'un premier projet, il nous a semblé plus facile de se limiter à un niveau de classe. Le choix du niveau cinquième a été retenu car les programmes d'Education Physique et Sportive et ceux des Sciences de la Vie et de la Terre peuvent plus facilement permettre une interdisciplinarité.

Nous avons souhaité que des lycéens puissent s'impliquer dans le projet. Les lycéens de la section sportive escrime (une dizaine d'élèves), ont apporté leur contribution à l'animation d'ateliers sur l'activité physique le jour du parcours. L'implication de ces élèves dans le projet peut être intéressante dans leur formation. De par leur expérience sportive de haut-niveau (champions de France UNSS), ils peuvent aussi fournir un nouveau regard sur la pratique physique aux collégiens.

→ PERSONNES OU DISCIPLINES IMPLIQUÉES

Il s'agit d'un projet interdisciplinaire et inter-catégoriel. Les personnels à l'origine du projet sont Madame Corinne Bernet et Monsieur Frédéric Chotin (professeurs d'EPS) Monsieur David Debucoit (professeur de SVT), Mmes Juliane Bellanger et Virginie Dubois (infirmières scolaires).

Le projet réunit deux disciplines d'enseignement, EPS et SVT.

Deux des huit classes de cinquième du collège ainsi que les élèves de la section sportive escrime du lycée proposent et animent des ateliers pour l'ensemble des élèves du niveau cinquième.

Même si le projet est essentiellement porté par le collège, le groupe d'élèves du lycée propose l'animation d'ateliers sportifs. Il s'intègre ainsi pleinement dans la réalisation du projet « Parcours du cœur ».

Les élèves de collège animent des ateliers sur l'alimentation et les méfaits du tabac.

Les infirmières de l'établissement animent des ateliers sur les gestes qui sauvent.



2.3.6.2 Le jour « J » du Parcours du cœur

« Collégiens, lycéens, tous ensemble pour le Parcours du cœur »

Le parcours se réalise sur une demi-journée. Chaque classe reste deux heures sur le parcours, sauf les élèves qui animent et qui restent quatre heures. Une rotation a lieu au bout de deux heures pour trois classes ainsi que pour les élèves animateurs, afin que tous puissent participer. Les classes ont été divisées, en amont du parcours, par équipes de six à huit élèves. Chaque équipe participe à l'ensemble des ateliers :

- > alimentation,
- > méfaits du tabac,
- > gestes qui sauvent.

Chaque atelier dure vingt minutes. Les élèves disposent d'une fiche d'équipe pour y indiquer les résultats obtenus aux ateliers sportifs (sans notion de compétition) et d'un questionnaire portant sur les thématiques alimentation/tabac/gestes qui sauvent. Les réponses sont données à la fin de chaque atelier. Les élèves obtiennent des points en fonction de leurs réponses mais également en fonction de leur comportement sur le parcours (participation, cohésion, écoute). Les meilleures équipes sont valorisées en fin de parcours.

L'ensemble du parcours se déroule sur les installations sportives de la cité scolaire.

→ LES ATELIERS SPORTIFS

Animés par les lycéens de la section sportive, ils ont été validés par des enseignants d'EPS. L'encadrement est réalisé par un professeur d'EPS par groupe de huit élèves et est animé par un minimum de deux lycéens. Les ateliers se déroulent dans une salle pour un atelier rassemblant des exercices de gainage/souplesse/vivacité/détente et sur la piste d'athlétisme (200 m) pour un atelier de marche/course. Le matériel utilisé est celui de l'établissement.

→ LES ATELIERS D'ANIMATION

• Ateliers réalisés par les élèves de cinquième

Deux des classes du collège ont préparé pendant plusieurs mois, avant le Parcours du cœur des ateliers avec leurs enseignants de SVT. Ils étaient par petits groupes de trois à quatre élèves. Une classe a travaillé sur les méfaits du tabac sur l'organisme et une autre sur l'alimentation.

Les professeurs ont demandé aux élèves de créer des ateliers ludiques et qui puissent permettre une interaction avec leurs camarades.



Un enseignant a travaillé avec support numérique et l'autre par affichage et supports manipulables. Les ateliers ont été validés par les enseignants avant le parcours.

L'encadrement est assuré par un professeur de SVT ou d'EPS pour deux ateliers. Les professeurs s'assurent du bon déroulement des ateliers et valident les réponses au questionnaire.

Les ateliers se déroulent dans une salle de sport avec séparation des espaces par atelier.

• Ateliers réalisés par les infirmières scolaires

Chacune des infirmières prend en charge un groupe d'une quinzaine d'élèves (deux équipes) sur la thématique des gestes qui sauvent. Valorisant l'échange, les éléments abordés concernent: les numéros d'urgence, l'appel et la présentation du défibrillateur. Les infirmières disposent chacune d'un vidéoprojecteur.

2.3.6.3 Bilan et perspectives

→ IMPRESSION GÉNÉRALE

Le bilan est positif. Les élèves se sont investis et ont fait preuve d'une bonne autonomie. Ils étaient plutôt ravis de cette première édition du Parcours du cœur. L'ensemble des personnes encadrant le parcours les ont trouvés relativement calmes et attentifs. Certains élèves ayant un comportement habituellement « agité » se sont bien intégrés au sein de leur équipe. Le travail en petit nombre est favorable à la création de cette ambiance.

• Ce qui a plu

L'animation des ateliers par les pairs et les élèves de la section sportive. Les messages de sensibilisation ont eu plus d'impact du fait que ce sont des élèves eux-mêmes qui les présentaient.

Les élèves-animateurs ont apprécié de créer un atelier et de le présenter. Les lycéens ont adhéré au fait de gérer des groupes d'élèves et seraient prêts à recommencer.

- ▶ L'atelier « gestes qui sauvent » avec le film sur l'alerte adapté au niveau des élèves (vidéo diffusée par la MAIF « Allo le 15 ») et la présentation du défibrillateur.
- ▶ Le travail en équipe.
- ▶ La collation en fin de parcours.
- ▶ L'implication des professeurs et des personnels durant le parcours ainsi que l'aide fournie par le service informatique de l'établissement.



• Les difficultés rencontrées

- ▶ La difficulté principale vient de la gestion du temps. Certains ateliers nécessitent plus de temps que d'autres en raison des explications et échanges entre élèves (activités physiques et partie « gestes qui sauvent » principalement).
- ▶ Pendant le parcours, le nombre d'ateliers d'activité physique a été réduit (l'atelier détente, dès le début du parcours, et celui de la marche, après la première rotation, ont été supprimés par manque de temps), ce qui a frustré certains élèves qui réclamaient plus de pratique physique.
- ▶ Le fléchage des ateliers est à revoir car des élèves se sont trompés d'atelier lors de leur rotation, ce qui a créé des décalages, le temps de retrouver le « bon » atelier. Deux équipes se sont parfois retrouvées au même endroit.
- ▶ Il manquait quelques éléments matériels (crayons en nombre suffisant, cardio-fréquencemètres, panneaux de signalisation,...)

• Les solutions possibles

- ▶ Informer davantage l'équipe éducative pour intégrer plus d'enseignants et de personnels et prévoir plus de temps de concertation en amont. La préparation des ateliers réalisés par les élèves nécessite au moins huit à dix heures.
- ▶ Laisser plus de temps de battement entre les rotations pour gérer les ajustements entre les ateliers. Envisager cinq à dix minutes de plus par atelier pour pouvoir échanger davantage.
- ▶ Prévoir plus d'ateliers de pratique physique.
- ▶ Mieux orienter les élèves par un fléchage plus clair vers les activités et faciliter l'identification des ateliers. Du personnel supplémentaire pourrait être prévu pour améliorer les rotations.

2.3.6.4 Fiche pratique

Un atelier sportif pour le Parcours du cœur

« 3 minutes de marche / 3 minutes de course »

Thème

Cœur et effort physique.

Élèves concernés

Les élèves de 5^e vivent l'atelier sportif.

Les lycéens de la section sportive animent l'atelier.

Objectifs

- ▶ Identifier les variations de la fréquence cardiaque en fonction du type d'effort.
- ▶ Identifier les différences d'un élève à l'autre à partir des résultats.

Compétences visées

- ▶ Pour les lycéens,
- ▶ S'exprimer à l'oral face à un groupe en étant précis et clair,
- ▶ Relever des résultats,
- ▶ Gérer un atelier de pratique physique,
- ▶ Être capable d'échanger avec d'autres sur la pratique physique et les effets sur le cœur,
- ▶ Pour les collégiens,
- ▶ Être capables de travailler en groupe,
- ▶ Émettre des hypothèses, analyser des résultats,
- ▶ Établir un lien entre l'apport théorique en SVT et la pratique physique en EPS.

Préparation

Avant de réaliser cet atelier, les élèves auront vu lors des leçons d'EPS et de SVT la notion de fréquence cardiaque et auront acquis des connaissances sur le fonctionnement du cœur. Les élèves sauront prendre leur pouls, connaîtront leur fréquence cardiaque de repos (mesurée lors d'un cours de S.V.T.) et la notion de fréquence cardiaque maximale théorique.



Durée

Environ dix minutes.

Matériel

Un cardio-fréquencemètre par élève (selon disponibilités) ; une fiche de recueil de données.

Organisation

Groupe de 8 élèves avec cardio-fréquencemètres (selon les possibilités matérielles prise de pouls manuelle) et 2 lycéens.

Activités des élèves

• Avant le début de la course

Les lycéens de la section sportive sont chargés de présenter l'atelier, d'aider à la mise en place des cardio-fréquencemètres, d'en expliquer le fonctionnement.

Les élèves lisent leur fréquence cardiaque de repos indiquée sur le cardio-fréquencemètre et la donnent aux lycéens qui l'inscrivent sur la fiche d'équipe.

• Déroulement

Dans un premier temps, les élèves réalisent trois minutes de marche sur une piste de 200 m balisée tous les 25 m. Ils doivent rester en groupe et s'adapter à la vitesse du plus faible. La vitesse de marche est relevée (nombre de plots franchis en 3 minutes divisé par 2) ainsi que les fréquences cardiaques obtenues à l'issue de l'exercice.

Dans un second temps, les élèves sont invités à refaire l'exercice, mais en courant à allure lente après avoir repris leur fréquence cardiaque de départ.

- A l'issue de la course, les lycéens indiquent la vitesse réalisée et les fréquences cardiaques obtenues par les élèves de collège.

L'enseignant

Le professeur d'EPS encadre l'atelier et s'assure des possibilités de pratique de chaque élève. Il donne les consignes de sécurité et vérifie que l'ensemble des élèves a compris le fonctionnement de l'atelier.

Exploitation de l'atelier

La transmission des contenus se fait à l'issue de l'atelier, sous forme d'échanges entre les élèves de collège et de lycée, ainsi qu'avec le professeur. Pourront être évoquées : l'évolution du rythme cardiaque selon l'effort fourni, l'importance de l'échauffement dans l'élévation progressive du rythme cardiaque, les variations des fréquences cardiaques selon les individus et pour la même personne (entraînement, niveau de forme physique à un moment donné, conditions climatiques, stress...), l'intérêt d'adapter son effort en relation avec ces éléments...



2.3.7 Un pré- projet « Parcours du cœur » en LEGT

Cité scolaire Paul Duez - Louise de Bettignies, Cambrai (59)

Par Karine Lamoureux, professeur de SVT

→ CONTEXTE ÉDUCATIF

Des membres de la communauté éducative de la cité scolaire Paul Duez organisent tous les ans de nombreuses actions, dont l'action phare « Mets tes baskets et bats la maladie » avec l'association ELA, mais également « la course contre la faim », ainsi qu'une journée pour soutenir le Téléthon et une autre pour le Sidaction.

Un travail préparatoire à la réalisation d'un Parcours du Cœur a été amorcé cette année, tout particulièrement en SVT, pour voir comment associer de façon pertinente d'autres personnels à ce projet et comment l'intégrer dans le cursus des élèves.

Quatre fiches pédagogiques en SVT ont été élaborées pour amorcer la réflexion sur l'intérêt éducatif d'un projet « Parcours du cœur ». (*Voir annexe 4*)

Ces fiches donnent des pistes de réflexion sur l'intégration d'un Parcours du cœur au sein même des cours de SVT. En effet, les objectifs d'un Parcours du cœur sont en totale cohérence avec ceux de la partie « *corps humain et santé* » du programme de SVT en classe de Seconde. De nombreuses activités peuvent être réalisées pendant les séances de SVT, en pluridisciplinarité avec les professeurs d'EPS.

Les compétences acquises en SVT permettent aux élèves de s'investir pleinement dans un Parcours du cœur qui peut alors dépasser le cadre de leur seule classe. Ils sont amenés à réaliser des actions de sensibilisation auprès des autres élèves tout au long de l'année et/ou le jour « J ». Par exemple : des expositions au CDI, des annonces à diffuser sur la télévision de la restauration scolaire, des articles et/ou des vidéos à mettre en ligne sur l'ENT et/ou le site du lycée, des tweetclasser etc.

Le travail préparatoire peut se faire durant les heures d'accompagnement personnalisé.

Pour que cette démarche d'investissement des élèves soit reconnue, il est intéressant de se rapprocher du CVL et de l'inscrire au projet d'établissement. Il s'agit alors pour l'équipe de rédiger le projet en mai-juin, pour une mise en place dès la rentrée. Les professeurs de SVT et d'EPS s'accordent alors pour commencer l'année sur les parties transversales. Ainsi, les élèves ont le temps de préparer les actions de sensibilisation pour leurs pairs et de réinvestir leur acquis.

C'est l'objet du pré-projet à N-1 présenté à la fin de ce chapitre.



→ PRÉ-PROJET, À PRÉSENTER AU CONSEIL D'ADMINISTRATION EN JUIN DE L'ANNÉE N-1

Ce pré-projet servira de base de discussion avec la Direction et les membres du CESC pour être présenté au conseil d'administration. Le questionnaire proposé aux élèves sur leurs habitudes de vie devrait permettre de mettre en évidence leurs besoins. Il s'agit de déterminer les priorités en matière de prévention et d'éducation à la santé sur les thématiques de l'alimentation, de l'activité physique, de la consommation de tabac et les gestes qui sauvent (voir le questionnaire sur les « habitudes de vie » dans la 1^{ère} partie commune au lycée).

→ LE PRÉ-PROJET N-1

Le projet « Parcours du cœur », intérêts éducatifs : voir la 3^{ème} partie du document intitulée « les projets Parcours du cœur, atouts, enjeux, effets éducatifs »

L'intérêt d'un projet « Parcours du cœur » est de s'inscrire parfaitement dans les préconisations de l'Éducation nationale, qui associent l'éducation à la santé à la formation d'un citoyen éclairé, autonome et responsable de ses choix. La démarche retenue pour mener à bien ce projet est celle de la pédagogie du projet. L'ambition est que ce projet devienne le projet des élèves, que ce soit dans le cadre du CVL ou dans le cadre d'un projet de classe.

L'élève devient ainsi acteur de sa santé et de sa citoyenneté en comprenant les enjeux et la portée de cette citoyenneté dans le domaine de la santé publique.

L'enjeu premier est bien sûr d'approfondir les messages de prévention sur l'hygiène de vie, abordés dès l'école, et de participer au renforcement d'un habitus santé chez les lycéens, avant qu'ils ne quittent le lycée. Les différentes propositions présentées dans le chapitre « Lycée » montrent l'intérêt et la richesse possible d'un travail transdisciplinaire et des savoirs et savoir-faire à construire dans l'optique des différentes épreuves du baccalauréat.

Les élèves volontaires pour ce projet mettront en œuvre leur compétences sociales et civiques (être conscient de sa responsabilité face à l'environnement, la santé, le monde vivant et manifester de l'intérêt pour la vie publique et les grands enjeux de la société) en organisant la journée «Parcours du cœur».

Ce projet se base sur l'autonomie, l'initiative, le sens critique et la responsabilité de nos élèves.



Il représente une occasion de sensibiliser les lycéens aux habitudes de vie favorables à leur bien-être et à leur santé et à celle des autres, aux métiers de la santé (diététicien, médecin du sport, cardiologue, etc), de la sécurité (pompiers, secouristes,...) et du sport (entraîneur sportif, métiers de la forme,...).

Au-delà de nos enseignements disciplinaires, nous ne devons surtout pas oublier que nous formons tous des élèves futurs citoyens. Leur rôle sera de s'engager au sein de la société pour la faire évoluer dans le cadre des droits et devoirs qui sont les leurs.

Par ce projet, nous voulons que les élèves prennent conscience de tous ces enjeux.

→ LE PROJET « PARCOURS DU CŒUR » : LES FINALITÉS, LES OBJECTIFS

- ▶ La contribution possible aux 3 axes du parcours éducatif que sont la prévention, l'éducation à la santé - citoyenneté et la protection. Les conditions pour participer à ces 3 axes sont présentées dans la 4^{ème} partie
- ▶ Les objectifs sont partagés par deux disciplines, l'EPS et les SVT :
 - En EPS** : thème Corps, activités physiques et santé.
 - En SVT** : thème Corps humain et santé.

Les élèves seront sensibilisés au Parcours du cœur dès le début de l'année, lors des cours de SVT et d'EPS, sur les thématiques « Corps humain, activité physique et santé ». (voir les « fiches pédagogiques »). Ils seront amenés à concevoir et présenter des ateliers lors de la journée Parcours du cœur. (voir « le jour « J » du Parcours du cœur, les activités possibles »).

→ NOS FUTURS PARTENAIRES

- > La Fédération Française Cardiologie.
- > Les associations sportives locales.
- > Les pompiers.
- > Autres partenaires en fonction du choix des ateliers par les élèves (Voir fiche « les activités possibles »).

→ L'ÉQUIPE

Le pilotage est assuré par les professeurs d'EPS et de SVT et par l'infirmière scolaire. Toute l'équipe pédagogique est sollicitée pour s'impliquer dans le projet. Sont associés le CPE et le chef cuisinier selon les besoins. (voir fiche « activités possibles »).

→ LES MOYENS SOUHAITÉS

Afin de pouvoir coordonner les opérations, il serait souhaitable de libérer l'ensemble des enseignants sur un même créneau horaire.

Il faudrait également que le professeur d'EPS soit disponible sur le créneau AP et SVT et que le professeur de SVT soit disponible sur le créneau EPS afin de pouvoir co-intervenir au besoin.

Nous souhaitons que ce projet soit présenté au CVL, l'équipe y étant représentée par le CPE et un des professeurs responsables. Des moyens éventuels en fonction des ateliers prévus par les élèves ex : atelier « petit déjeuner ».

→ LE CALENDRIER

Juin N-1 :

- > Rédiger le pré-projet et le présenter au CESC si possible et au dernier CA.
- > Prévoir les créneaux horaires lors des conseils d'enseignement.

Septembre :

- > Vérifier les emplois du temps.
- > Réunion du groupe de pilotage à la pré-rentrée.
- > Information globale des personnels éducatifs pour des propositions d'aides éventuelles et apports complémentaires au projet.
- > Intégrer les contenus d'enseignement en lien avec le Parcours du cœur aux cours de SVT et d'EPS.
- > Coordonner les interventions sur les thématiques communes.

Octobre :

- > Installation du CA et du CVL.
- > Réunion avec la Direction pour fixer la date du Parcours du cœur.
- > Faire un bilan des connaissances des élèves sur les thématiques des Parcours du cœur (voir « questionnaire »).
- > Rédaction définitive du projet.

Novembre :

- > Courrier à tous les membres du lycée pour les informer de l'organisation du parcours.
- > Contacter les partenaires pour fixer leur intervention.
- > Participer au CVL et solliciter les élèves des autres classes volontaires.
- > Faire la publicité du parcours dans tout le lycée.
- > Inscrire le Parcours du cœur de l'établissement sur le site de la FFC.



Janvier :

- > Commencer à réaliser les ateliers avec les élèves, en AP.

Février :

- > Réunion avec la direction pour faire une mise au point sur le matériel nécessaire le jour « J » et les intervenants.
- > Poursuivre le travail avec les élèves.

Mars :

- > Poursuivre le travail avec les élèves.
- > Solliciter éventuellement d'autres collègues ou élèves.
- > Informer les parents et éventuellement les solliciter pour un atelier dans lequel ils présenteraient leur métier.

Avril :

- > Courrier à l'ensemble des membres du lycée pour faire connaître les modalités de la journée.
- > Finaliser les ateliers avec les élèves.
- > Vérifier les interventions des intervenants.
- > Réunion avec la direction.

Mai :

- > La semaine de l'événement : vérifier les conditions matérielles (matériel sportif, salles etc) ; prévoir la sécurité.
- > Le jour « J ».
- > L'évaluation de l'impact du projet : redonner le questionnaire aux élèves (voir « questionnaire ») et recueillir l'avis des membres du lycée.

Juin :

- > Rédiger le bilan de l'année pour le CA.
- > Rédiger le projet à reconduire ou à faire évoluer, pour le CA.



2.3.8 Projets Parcours du cœur lycées : conclusion

La mise en place de projets « Parcours du cœur » en lycée peut être un point de départ de projets plus généraux de prévention et d'éducation à la santé. Ces projets sensibilisent les élèves de lycée à des enjeux majeurs de santé publique. Il s'agit avant tout de leur donner les moyens de faire des choix éclairés en matière d'hygiène de vie. Ce qui passe certes par la connaissance des conséquences de mauvaises habitudes de vie au quotidien, mais surtout par la création d'un habitus santé et le développement des compétences civiques et sociales, facteurs de protection reconnus par l'OMS. Ces élèves auront en effet, dans un futur qui leur est très proche, la responsabilité de leur santé (éloignement familial, vie estudiantine, vie active ...).

Pour les enseignants et la communauté éducative, tout type de projet qui fédère un grand nombre d'intervenants, comme le Parcours du cœur, crée une dynamique au sein de l'établissement et permet à chacun de connaître, voire de découvrir, les contenus et les démarches utilisées dans différentes disciplines. Des liens entre disciplines d'enseignement peuvent se créer et les élèves peuvent trouver une cohérence entre les différents programmes et donner du sens à leurs apprentissages.

Même s'il nous semble plus facile de proposer un projet « Parcours du cœur » en seconde en raison de l'adéquation des programmes, l'ensemble des niveaux de classe peut s'y impliquer. L'implication des élèves dans l'organisation d'un « projet Parcours du cœur » est source de richesses au niveau des apprentissages et l'événement est l'occasion d'un moment festif dans la vie de l'établissement.

Les deux projets « Parcours du cœur » présentés dans ce document sont « une première ». C'est la raison pour laquelle les représentants du CVL n'ont pas pu être sollicités. Cette démarche nécessiterait une anticipation à N-1, comme cela est proposé dans la 3^{ème} illustration.

Nous n'avons pas abordé, dans cette partie, certaines situations particulières qui peuvent faire l'objet d'un traitement spécifique, comme le sport adapté et l'activité physique chez les élèves en inaptitude partielle ou en situation de handicap. C'est une perspective à envisager.

Pour accéder
directement à
une partie, cliquez
sur son titre

3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets "Parcours du cœur"

Les projets « Parcours du cœur » peuvent présenter de nombreux atouts, répondre à des enjeux de santé et avoir des effets éducatifs sur la formation globale des élèves, mais aussi sur la vie de l'établissement.



3.1. Enjeux de santé publique	117
3.2. Projets éducatifs de prévention et d'éducation à la santé et à la citoyenneté	122
3.3. Effets éducatifs	127
3.4. Vie de l'établissement	129

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

- ▶ Leur premier atout, ce sont les messages de prévention dont ils sont porteurs, car ils correspondent à des enjeux de santé publique.
- ▶ Leur deuxième atout, c'est que leurs messages peuvent avoir leur place dans les projets de prévention, d'éducation à la santé et de formation des jeunes, qu'ils soient académiques, territoriaux ou d'établissements scolaires.
- ▶ Les effets éducatifs possibles sont fonction de l'exploitation éducative des projets « Parcours du cœur ». De simple action de prévention, les projets « Parcours du cœur » peuvent viser plus largement une contribution à l'éducation à la santé et à la citoyenneté, voire une formation globale et positive des élèves.
- ▶ L'ambition affichée de formation globale peut rassembler de nombreux membres de la communauté éducative, chacun dans leur domaine de responsabilités et de compétences. De même pour les parents et les partenaires extérieurs qui peuvent devenir des associés. Ce qui enrichit les projets initiaux et en fait des projets collaboratifs et participatifs qui peuvent avoir un impact favorable sur la vie de l'établissement et son climat scolaire.

3.1. Enjeux de santé publique

Les projets « Parcours du cœur » sont une opportunité pour sensibiliser les jeunes à des messages généraux de prévention santé. Leur ambition est de participer à une véritable éducation à la santé, dont les thématiques concernent des déterminants essentiels de santé et correspondent à des besoins identifiés au niveau national.



→ LES MESSAGES DE PRÉVENTION DES PARCOURS DU CŒUR

Ils portent sur une hygiène de vie qui associe une pratique physique régulière et une alimentation équilibrée. Un des messages concerne les méfaits du tabac au vu des conséquences qui peuvent être néfastes sur la santé. Y sont associés les gestes qui sauvent.

Ces messages de prévention concernent tous les élèves de la maternelle au lycée. Ils sont confortés par la circulaire du « **parcours éducatif de santé** » (BO n° 5 du 4/02/2016). En effet, pour les différentes thématiques de prévention des Parcours du cœur, la circulaire aborde :

- « **L'éducation nutritionnelle**

Apprendre à bien se nourrir... L'éducation à la nutrition intervient en classe, dès l'école où les enfants acquièrent leurs premières habitudes alimentaires. Les enseignants jouent un rôle clé pour apprendre aux élèves les règles d'un bon comportement alimentaire et leur faire connaître les effets de l'alimentation sur la santé. »

- « **La promotion de l'activité physique**

La prévention du surpoids et de l'obésité implique un apprentissage concernant les apports et les dépenses énergétiques. Les cours d'EPS jouent un rôle essentiel. »

- « **La prévention des conduites addictives**

La prévention des conduites addictives en milieu scolaire s'inscrit dans une démarche globale d'éducation à la citoyenneté et à la santé... dans une continuité éducative de l'école jusqu'au lycée. »

- « **La formation aux premiers secours est obligatoire**

L'acquisition des connaissances des gestes des premiers secours figure dans le socle commun de connaissances et de compétences. »

Ces objectifs nationaux de prévention, concrétisés dans différents textes officiels, répondent à des constats.

- **Des constats alarmants chez les jeunes**

- ▶ Depuis 40 ans, les enfants perdent plus de 5% de leur capacité cardiovasculaire tous les 10 ans.
- ▶ A 17 ans, près d'un jeune sur trois fume tous les jours. Le nombre de jeunes de 17 ans fumeurs réguliers a augmenté de 10% entre 2008 et 2011, contre + 2% en population générale.



- ▶ « S'agissant de l'obésité, sa fréquence augmente depuis plusieurs décennies en France et elle continue à progresser chez les adultes. On voit un signe d'infléchissement sur la prévalence de l'obésité chez l'enfant, même si elle reste très élevée. Cette évolution est surtout favorable dans les populations d'enfants appartenant aux couches sociales les plus favorisées et reste défavorable dans les populations les plus défavorisées. »

D'après le livre blanc « Vers un plan cœur » FFC 2014

- ▶ « En France, l'accroissement des cas de surcharge pondérale et d'obésité parmi les enfants et adultes devient un problème de santé publique. L'obésité est un facteur de risque reconnu pour plusieurs problèmes de santé : hypertension, cholestérol, diabète, maladies cardiovasculaires, problèmes respiratoires, arthrite et certaines formes de cancer. »

BO n° 5 du 4/02/2016

Ces constats se traduisent par des risques cardiovasculaires en augmentation.

➔ LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, CONSÉQUENCES DU MODE DE VIE

• Livre Blanc : États généraux « Vers un plan Cœur » FFC 2014

« Les maladies cardiovasculaires sont qualifiées par l'Organisation Mondiale de la Santé de prochaine épidémie mondiale. »

147 000 décès chaque année en France (soit 400 morts/jour). 2,2 millions de personne en Arrêt de Longue Durée, 20 millions de personnes à risque cardiovasculaire.

(Surmortalité prématurée avant 65 ans + 44,5 % dans le Nord - Pas de Calais, + 17,2% en Picardie).

Les maladies cardiovasculaires ne sont pas une fatalité. Quelques habitudes de vie simples, adoptées dès l'enfance et entretenues aux différents âges de la vie, peuvent renverser cette tendance.

C'est ce que montre l'expertise de l'Institut national de santé et de recherche médicale (Inserm) au sujet de la pratique physique et sportive. Les constats sont encourageants.



→ DES CONSTATS ENCOURAGEANTS : LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE (APS)

► **60 minutes d'APS quotidienne pour les enfants**, l'expertise de l'Inserm de 2008 met en évidence :

- > Le grand bénéfice sanitaire à maintenir une activité physique régulière ;
- > L'importance de combiner activité physique quotidienne et pratique sportive ;
- > La réduction de l'incidence des grandes pathologies dégénératives pour toute augmentation de l'activité physique au sein d'une population ;
- > L'impact positif sur le bien-être, le stress et la dépression.

► **La pratique d'APS régulière modérée** permet d'agir positivement sur :

- > Les chiffres de tension artérielle ;
- > Les taux de sucre dans le sang ;
- > Le taux de cholestérol ;
- > Le maintien du poids corporel ;
- > La fonction musculaire ;
- > Le capital osseux ;
- > Le système cardiovasculaire ;
- > La prévention de certains cancers (sein, côlon) ;
- > Le bien être et la qualité de vie.

► **Ces bénéfices sont présents :**

- > Pour toute augmentation du niveau d'activité physique ;
- > Pour tout âge ;
- > Pour les sujets non porteurs de pathologie non transmissible en termes de prévention primaire,
- > Pour les sujets porteurs de pathologie non transmissible en termes de prévention secondaire et d'amélioration de la qualité de vie.

► **Effets sur les capacités d'apprentissage de la pratique physique et sportive**

Un programme incluant 12 000 élèves montre qu'il existe un lien entre la pratique régulière d'une activité physique et les capacités d'apprentissage. Le sport favoriserait la création de neurones.

L'académie nationale de médecine américaine, convaincue de l'importance de ces découvertes, lance un message à toutes les écoles du pays pour que les enfants pratiquent une heure de sport tous les jours.

Etude de référence : Raine LB, Lee HK, Saliba BJ, Chaddock-Heyman L, Hillman CH, et al. (2013)

The Influence of Childhood Aerobic Fitness on Learning and Memory.

► **« Importance des activités physiques et sportives et santé de l'enfant et de l'adolescent »**

Y. Touitou dans le rapport de l'académie nationale de médecine-2014 - La prévention en santé chez les adolescents affirme que :

- > « *Le sport est facteur d'intégration sociale et un facteur culturel (esprit de solidarité, renforcement des liens sociaux, apprentissage du travail en équipe...)*
- > *Sur le plan physique, la pratique d'un sport est bénéfique à la croissance et au développement de l'enfant et de l'adolescent car il favorise l'apprentissage de la vie en société et porte de nombreuses valeurs éducatives...*
- > *Sur le plan psychologique, elle permet l'acquisition de l'autonomie de la maîtrise de soi et de la confiance en soi, elle diminue le stress, favorise la concentration de l'enfant dans son apprentissage à l'école et contribue à son épanouissement personnel. »*

Il s'agirait d'inscrire l'acculturation à l'activité physique dès le plus jeune âge, d'après le livre blanc « **Vers un plan cœur** ».

Le chapitre suivant montre pourquoi les projets « Parcours du cœur » peuvent avoir toute leur place dans une politique d'éducation à la santé et de prévention à différents niveaux.



3.2. Projets éducatifs de prévention et d'éducation à la santé et à la citoyenneté

→ RÉSUMÉ

- ▶ Les textes officiels de l'Éducation nationale sur la thématique de la « santé-citoyenneté » concernent :
 - > la politique académique, qui est déclinée dans
 - > le programme de santé de chaque établissement scolaire, défini par
 - > le Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté (CESC), et de manière spécifique dans
 - > les missions des infirmiers-ères.

Les projets « Parcours du cœur » peuvent trouver leur place dans les projets éducatifs santé-citoyenneté des projets d'académie, des projets territoriaux, des projets d'école et d'établissement, définis par les CESC académiques et départementaux et déclinés par les conseils pédagogiques et les CESC des EPLE.

→ LE PROJET ACADÉMIQUE ET LE PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

« L'échelon académique (circulaire n° 2011-216 du 2 décembre 2011) a en charge l'accompagnement opérationnel des établissements, des circonscriptions et des écoles. »

• Le projet académique et les projets « Parcours du cœur »

Les projets « Parcours du cœur » sont reconnus dans certaines Académies comme répondant à des objectifs du projet académique et comme un élément intéressant d'un parcours de santé.

C'est ainsi que dans l'académie de Lille, le Recteur invite, par courrier, les Directeurs et chefs d'établissement à organiser un Parcours du cœur :



« Les Parcours du cœur présentent un véritable intérêt éducatif pour les élèves des écoles, des collèges et des lycées de notre académie mais contribuent également au bien-être des élèves et au plaisir de pratiquer une activité physique collectivement. Ils s'inscrivent ainsi dans le point 5 du premier axe du projet académique « développer une politique académique de santé dans un souci d'équité. »

Extrait de la lettre du Recteur de l'académie de Lille du 28-10-2015

Ce courrier, envoyé depuis plusieurs années pour rappeler les dates d'inscription aux Parcours du cœur, sensibilise les Directeurs d'école et les Chefs d'établissement à l'intérêt du Parcours du cœur.

• L'agrément académique

Cet agrément est une reconnaissance du Parcours du cœur comme action éducative. Il est le fruit d'un partenariat avec des responsables de l'Education nationale dont l'Infirmière conseillère technique du Recteur, chargée du suivi du dossier.

• Le site académique

Il relaie et entretient la dynamique autour des Parcours du cœur en informant et en publiant des actions remarquables.

➔ LES PROJETS ÉDUCATIFS TERRITORIAUX ET LE PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

• Les projets éducatifs territoriaux (PEDT)

Les projets « Parcours du cœur » peuvent être l'occasion de créer un partenariat avec les collectivités territoriales. Mis en place dans le cadre de la réforme des rythmes scolaires à l'école primaire, les PEDT sont généralisés en 2015. Ils permettent aux collectivités territoriales de proposer à chaque enfant un parcours éducatif cohérent et de qualité avant, pendant et après l'école, organisant ainsi la complémentarité des temps éducatifs.

• PEDT et nouvelles activités périscolaires (NAP)

Les NAP peuvent être une occasion de coordonner des pratiques d'activités physiques, encadrées par les animateurs municipaux, et des messages de prévention abordés en classe par les professeurs des écoles. Le projet « Parcours du cœur » donne du sens à ce travail commun en proposant un moment fort qui le concrétise. Cette démarche commune permet d'établir des liens entre les deux types de projet territorial et d'école. (voir les illustrations dans le chapitre consacré aux projets « Parcours du cœur » en écoles).



→ PARCOURS ÉDUCATIF DE SANTÉ, PROGRAMME DE SANTÉ DE L'ÉTABLISSEMENT PUBLIC LOCAL D'ENSEIGNEMENT (EPLÉ) ET PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

• Le parcours de santé

« Le parcours de santé s'inscrit dans une politique éducative globale et est adossé à la nouvelle gouvernance académique. L'objectif de ce parcours vise la réussite scolaire de tous les élèves et la réduction des inégalités sociales. Ce dispositif est structuré autour de trois axes : l'éducation à la santé, la prévention et la protection de la santé. »

Circulaire n° 2015-085 du 3-6-2015

Les projets « Parcours du cœur » peuvent, a priori, s'inscrire dans au moins deux de ces axes que sont l'éducation à la santé et la prévention. Nous verrons par la suite à quelles conditions.

• Le programme d'actions

La circulaire sur le parcours éducatif de santé précise que « l'éducation à la santé est définie, sous forme d'un programme d'actions, dans le projet d'école et le projet d'établissement. Dans les EPLE, c'est-à-dire dans les collèges et les lycées, le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté la met en œuvre (CESC). »

B.O n°5 du 4-02-2016

Le projet « Parcours du cœur » peut être une de ces actions

• Le programme de santé de l'EPLÉ

Pour ce qui concerne l'EPLÉ « Le programme de santé de l'EPLÉ, prévu au code de l'éducation, découle du projet académique, mais aussi du programme national de santé, décliné en programme régional de santé publique par les Agences Régionales de Santé (ARS). Il se formalise dans le Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté et le comité d'hygiène et de sécurité, et doit être intégré dans le projet d'établissement. »

Les antennes régionales de la FFC participent aux groupes de réflexion de l'ARS, dont ceux sur la prévention des maladies cardiovasculaires. L'intérêt éducatif des projets « Parcours du cœur » y est reconnu.

Les objectifs de prévention des Parcours du cœur qui correspondent à des déterminants de santé publique concordent également avec certains des objectifs attribués au CESC.



→ LE COMITÉ D'ÉDUCATION À LA SANTÉ ET À LA CITOYENNETÉ » (CESC)

« Le CESC est une instance de réflexion, d'observation et de veille qui conçoit, met en œuvre et évalue un projet éducatif en matière de prévention, d'éducation à la santé et à la citoyenneté, intégré au projet d'établissement. »

Circulaire N°2006-197 du 30-11- 2006

Les messages de prévention des Parcours du cœur correspondent à 4 objectifs du CESC.

- ▶ « Faire acquérir aux élèves de bonnes habitudes d'hygiène de vie. »
- ▶ « Généraliser la mise en œuvre de l'éducation nutritionnelle et promouvoir les activités physiques. »
- ▶ « Généraliser la prévention des conduites addictives. »
- ▶ « Renforcer l'éducation à la responsabilité face aux risques » (formation aux premiers secours).

Une autre des missions du CESC est de contribuer à la mise en place de l'éducation citoyenne et vise l'acquisition de compétences sociales et civiques. Circulaire n°2006-197 du 30-11-2006.

Les objectifs poursuivis par les projets « Parcours du cœur » scolaires sont les mêmes que ceux du CESC. C'est un point qui peut également légitimer leur inscription dans le projet éducatif de prévention et d'éducation de l'EPL.

Un autre aspect qui légitime les projets « Parcours du cœur », c'est la reconnaissance de leur intérêt par les infirmiers-ières, qui sont souvent à l'origine des projets dans le cadre de leurs missions. Ils-elles sont toujours partie prenante dans ces projets et apportent leur expertise à différents moments du déroulement du projet.

→ LE RÔLE DES INFIRMIER-ÈRES DANS LES VOILETS SANTÉ-CITOYENNETÉ DES PROJETS ÉDUCATIFS

Les compétences des infirmiers-ères font d'eux et d'elles des membres de la communauté éducative incontournables pour mener un projet global d'éducation à la santé. C'est ce que précise le texte sur leurs missions.

Extraits de la **circulaire sur les missions des infirmiers-ères n° 2015-119 du 10-11-2015**

• La promotion de la santé

« La promotion de la santé fait partie du champ professionnel de l'infirmier-ière. Elle vise la mise en place de conditions favorables à la santé et au bien-être des élèves afin de favoriser la réussite scolaire. »

• L'éducation à la santé

« L'éducation à la santé permet dans le cadre d'une approche globale et spécifique de développer des apprentissages qui permettent aux élèves de faire des choix éclairés en matière de santé individuelle et collective. »

Cette circulaire permet en outre d'identifier les critères de qualité d'une action de prévention et d'éducation à la santé qui associe la citoyenneté dans une approche d'éducation globale.

Conclusion

- ▶ Les objectifs de prévention des Parcours du cœur communs aux différents niveaux national, académique, territorial et de l'établissement scolaire.
- ▶ Le soutien et l'implication des infirmiers-ères dans le projet, montrent que les projets « Parcours du cœur » peuvent contribuer à une politique éducative de santé intégrée au projet académique, renforcée par des partenariats locaux, en cohérence avec la politique publique de santé.

De fait l'action Parcours du cœur peut s'inscrire dans des projets éducatifs de prévention et d'éducation à la santé des projets d'école ou d'établissement.



1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
--------------------------------------	--	---	---	---	---------------

3.3. Effets éducatifs

Dans ce chapitre les différents effets éducatifs possibles des projets « Parcours du cœur » ne sont que cités. C'est dans la 4^{ème} partie que les conditions nécessaires à la concrétisation effective de ces effets sont présentées. Les définitions préalables des termes utilisés, pour présenter les effets éducatifs, permettent d'envisager la part que peut y prendre les projets « Parcours du cœur ».

→ LA PROMOTION DE LA SANTÉ

« Ce concept formalisé en 1986 dans la charte d'Ottawa, qui reste la référence mondiale, a élargi la démarche éducative en mettant en avant la responsabilité collective... **La promotion de la santé inclut l'éducation pour la santé**, qui en reste une composante essentielle. Les principes évoqués pour la promotion de la santé font appel à la notion de milieu et de cadre de vie... **L'approche se veut accompagnatrice du développement**, le but étant **l'augmentation de la capacité des individus à s'autogérer (notion d'empowerment)**. »

Santé des enfants et des adolescents
Propositions pour la préserver. Inserm 2003

Les propositions de projets « Parcours du cœur » cherchent à créer un environnement favorable au développement des compétences psychosociales des élèves, facteurs de protection, tout en leur confiant des responsabilités pour renforcer leur sentiment d'autodétermination.

Pour l'Éducation nationale, **la promotion de la santé** rassemble différents aspects, « les actions de promotion de la santé des élèves, assurées par tous les personnels, dans le respect des missions de chacun, prennent place au sein de la politique de santé à l'école qui se structure selon **trois axes : l'éducation, la prévention et la protection**. »

Comme cela a déjà été signalé, les projets « Parcours du cœur », tels qu'ils sont conçus et quand le contexte le permet, visent ces trois aspects de la promotion de la santé.



→ LA PRÉVENTION

« **La prévention** est l'ensemble des mesures sanitaires, techniques et éducatives destinées à éviter l'apparition d'un problème de santé. »

Éducation pour la santé des jeunes. Démarches et méthodes
Inserm 2001

Pour l'Éducation nationale, l'axe « *prévention présente les actions centrées sur une ou plusieurs problématiques de santé prioritaires ayant des dimensions éducatives et sociales (conduites addictives, alimentation et activité physique, vaccination, contraception, protection de l'enfance par exemple). Les démarches de prévention mobilisent les familles et les acteurs locaux. Elles peuvent donner lieu à des temps forts qui s'inscrivent dans la vie des écoles et des établissements.* »

La prévention est l'objectif premier des Parcours du cœur.

→ L'ÉDUCATION À LA SANTÉ

L'ambition des projets « Parcours du cœur » est d'obtenir un effet plus large d'éducation à la santé. Nous verrons ce que cela implique, pour les projets « Parcours du cœur ».

« *Basé sur le socle commun de connaissances, de compétences et de culture et les programmes scolaires, cet axe d'éducation à la santé décrit les compétences à acquérir à chacune des étapes de la scolarité afin de permettre à chaque futur citoyen de faire des choix éclairés en matière de santé. Dès la maternelle et pour chaque cycle sont décrites les acquisitions visées et les activités de classe effectuées par les enseignants.* »

→ LA PROTECTION DE LA SANTÉ

La circulaire sur le parcours éducatif de santé précise qu'elle « *... intègre des démarches... mises en œuvre dans l'école et l'établissement dans le but d'offrir aux élèves l'environnement le plus favorable possible à leur santé et à leur bien-être. Ces démarches comprennent notamment des actions visant à créer un climat d'établissement favorable à la santé et au bien-être de tous les membres de la communauté éducative...* »

→ L'ÉDUCATION À LA CITOYENNETÉ

« *L'éducation à la santé est une des composantes de l'éducation à la citoyenneté.* »

Les projets « Parcours du cœur » peuvent contribuer au **parcours citoyen** des élèves. Comme l'illustrent les projets présentés dans la 2^{ème} partie. Ces différents effets éducatifs contribuent à la formation globale et positive des élèves.

1.

Les Parcours
du cœur scolaires

2.

Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.

Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.

Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.

Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.

Annexes

Conclusion

Cet ancrage effectif et recherché des projets « Parcours du cœur » dans les textes généraux et ceux spécifiques sur l'éducation à la santé et à la citoyenneté montre la variété des effets éducatifs que ces projets sont susceptibles de poursuivre.

Le chapitre suivant présente en quoi les projets « Parcours du cœur », peuvent apporter une dimension conviviale à la vie de l'établissement.

3.4. Vie de l'établissement

→ RÉSUMÉ

La prévention ainsi que l'éducation à la santé n'ont de sens et d'effets que si le bien-être des élèves et des enseignants fait partie des préoccupations de l'établissement.

Robert Baillion cité dans le rapport Bauemler sur le rôle du CESC (2002) précise que « la meilleure prévention c'est la qualité du service scolaire ».

Cette qualité du service scolaire concerne le vie de l'établissement en général et donc :

- > tous les membres de la communauté éducative, et leurs apports à
- > la vie scolaire et
- > les associations sportives mais aussi
- > les partenaires de l'École.

Le message implicite passé aux élèves « **votre santé et votre bien-être nous intéressent** » participe de ce bien-être.



→ LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE ET LE PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

Le texte du « *parcours éducatif de santé* » réaffirme que tous les membres de la communauté éducative sont amenés à participer à des actions éducatives complémentaires programmées dans le cadre du CESC. « *Les actions de promotion de la santé des élèves, (sont) assurées par tous les personnels, dans le respect des missions de chacun.* »

Le projet « Parcours du cœur » peut représenter une de ces actions et être un élément fédérateur. Il peut créer des liens fonctionnels entre infirmiers-ères, conseillers principaux d'éducation, documentalistes, chef cuisinier et autres membres de l'équipe éducative, dont les enseignants, créant une **communauté d'intérêts**.

La dynamique engendrée par cette communauté d'intérêts partagés peut avoir un retentissement positif sur la vie de l'établissement et sur le bien-être des élèves.

La recherche de conditions favorables au bien-être des élèves est d'ailleurs une des préoccupations de la vie scolaire. Celle-ci vise à « *créer un environnement scolaire favorable à la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves.* »

→ LA VIE SCOLAIRE ET LE PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

Le projet « Parcours du cœur » représente un moment remarquable de la vie scolaire qui rassemble autour de sa préparation, de son organisation, de son déroulement et de son exploitation de nombreux acteurs de la vie éducative, dont les conseillers principaux d'éducation (CPE). Ceux-ci peuvent apporter une aide précieuse au bon déroulement du projet et à l'organisation de l'événement.

« *Dans le cadre du conseil pédagogique et du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), les CPE prennent part au diagnostic de la vie éducative de l'établissement ainsi qu'à l'**élaboration et à l'animation des actions que ces instances proposent.***

*Par ailleurs, ils conseillent le chef d'établissement et les membres de la communauté éducative pour **organiser les partenariats** avec les autres services de l'État, les collectivités territoriales, les associations complémentaires de l'école, les acteurs socio-économiques, notamment dans le cadre du projet d'établissement.* »

Circulaire n°2015-139 du 10-08-2015

Le Parcours du cœur en tant qu'événement festif, médiatisé et valorisé, crée une dynamique positive au sein de l'établissement et peut conforter un sentiment d'appartenance à cette communauté, améliorant **l'image de l'établissement** auprès des élèves et des parents. Il peut participer d'un climat scolaire bénéfique pour le bien-être des élèves. Des associations éducatives comme l'Union sportive des écoles primaires (USEP) et l'union nationale du sport scolaire (UNSS) apportent aussi leur contribution au climat scolaire.



→ LES ASSOCIATIONS SPORTIVES ET LE PROJET « PARCOURS DU CŒUR »

Le projet « Parcours du cœur » peut être l'occasion de fédérer d'autres associations éducatives qui prônent le bien-être et la santé par l'activité physique et le sport, comme l'**UNSS** pour le second degré et l'**USEP** pour le premier degré.

« L'association sportive permet au sein de chaque établissement d'engager les élèves et leurs familles dans la prise de responsabilités et la participation à la vie de l'établissement ; elle doit être encouragée et renforcée. » Projet UNSS.

→ LA LIAISON ÉCOLES-COLLÈGE ET LES PROJETS « PARCOURS DU CŒUR »

La liaison écoles-collège est un enjeu éducatif, tout particulièrement pour le cycle 3 de « consolidation. »

Le projet « Parcours du cœur » peut être un événement éducatif partagé et exploité dans le cadre des enseignements du cycle 3 mais également un événement convivial de rencontre des élèves du primaire et du secondaire. C'est ce qu'illustrent deux projets « parcours du cœur » en collège dans ce document.

Le Parcours du cœur représente un des maillons qui peut participer de l'intégration des élèves du primaire qui auront vécu au collège, à cette occasion, une expérience attrayante et mémorable.

→ LES PARTENARIATS

« Le parcours (éducatif de santé)... mobilise les partenaires de l'établissement (collectivités territoriales, acteurs du système de soin et de prévention, associations spécialisées en promotion de la santé) dans les démarches de prévention, de promotion et d'éducation pour la santé. »

Les Parcours du cœur peuvent s'enrichir grâce au partenariat que permet le CESC. Il est une possibilité de renforcement de liens éducatifs et conviviaux entre l'école et son environnement, que ce soit avec les communes ou diverses associations, comme dans les illustrations de la 2^{ème} partie.

Le partenariat offre aux élèves une possibilité d'ouverture sur l'extérieur et peut aboutir à d'autres projets communs sur le thème de la prévention ou de la santé inscrits dans le PEDT.

Pour que les effets éducatifs annoncés ne restent pas des annonces sans effets, des conditions sont nécessaires. C'est l'objet de la 4^{ème} partie de présenter ces conditions.

Pour accéder directement à une partie, cliquez sur son titre

4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?

Les conditions essentielles pour garantir les ambitions éducatives des projets « Parcours du cœur ». Elles sont généralisables à toutes les actions de prévention et d'éducation à la santé mises en œuvre dans un établissement scolaire.



4.1 Les conditions nécessaires	134
4.1.1 Des projets « Parcours du cœur » intégrés au projet d'école ou d'établissement	134
4.1.2 Des projets « Parcours du cœur » qui contribuent à un climat scolaire favorable	135
4.1.3 Des projets « Parcours du cœur » qui visent le développement des compétences du socle commun, de connaissances et de culture dont les compétences psychosociales (CPS).	137
4.1.4 Des projets « Parcours du cœur » qui s'appuient sur des enseignements et des pratiques	140
4.1.5 Des projets « Parcours du cœur » qui utilisent des méthodes éducatives multimodales	143
4.1.6 Des projets « Parcours du cœur » qui privilégient la démarche de projet	148
4.1.7 Des projets « Parcours du cœur » qui inscrivent les élèves dans un Parcours citoyen	150
4.1.8 Les projets « Parcours du cœur » et leurs objectifs qui se poursuivent sur le cursus des élèves, en fonction de leur âge	151
4.1.9 Un Parcours du cœur qui valorise les élèves-acteurs et l'implication des membres de la communauté éducative	152
4.1.10 Un Parcours du cœur, moment fort de l'année, événement festif, convivial et médiatisé	153
4.1.11 Conclusion	154



Après avoir présenté les intérêts éducatifs possibles d'un projet « Parcours du cœur », il est nécessaire de présenter à quelles conditions ce Parcours du cœur sera réellement le point d'orgue d'un projet de promotion de la santé, de prévention, de protection, d'éducation à la santé et de formation d'un citoyen, lucide, autonome capable de faire des choix éclairés et de porter secours. Certaines conditions sont nécessaires, d'autres recommandées. Aux équipes éducatives de faire des choix en fonction de leur contexte et de leur besoins.

Les conditions présentées dans cette 4^{ème} partie sont généralisables à d'autres projets de prévention santé ou d'éducation à la santé et à la citoyenneté.

Elles s'inspirent des travaux des groupes d'experts réunis par l'**Institut national de la santé et de la recherche médicale** (Inserm), des propositions méthodologiques de l'**Institut national de prévention et d'éducation pour la santé** (INPES) mais aussi des démarches éducatives, pédagogiques et didactiques reconnues comme efficaces.

• **Résumé des conditions :**

- ▶ Intégrer les projets « Parcours du cœur » dans les projets éducatifs des projets d'école ou d'EPL.
- ▶ Des projets « Parcours du cœur » qui contribuent à un climat scolaire favorable au bien-être des élèves et à leur réussite.
- ▶ Des projets « Parcours du cœur » en appui sur :
 - > les **programmes d'enseignement**,
 - > le **socle commun** de connaissances, de compétences et de culture dont les **compétences psychosociales**.
- ▶ Des projets « Parcours du cœur » qui utilisent des **démarches éducatives, pédagogiques et didactiques** reconnues comme efficaces, dont la **démarche de projet**.
- ▶ Des projets « Parcours du cœur » qui associent **santé et citoyenneté**. Des messages de prévention des Parcours du cœur déclinés sur le **cursus des élèves**.
- ▶ Valoriser tous les acteurs du projet.
- ▶ Faire du jour « J » du Parcours du cœur un moment fort.

4.1 Les conditions nécessaires

4.1.1 Des projets « Parcours du cœur » intégrés au projet d'école ou d'établissement

• Une reconnaissance

- ▶ Le projet « Parcours du cœur » est d'autant plus légitime :
 - > s'il trouve sa place dans le programme d'actions ou le projet éducatif du projet d'école ou d'établissement via le CESC et
 - > s'il est coordonné avec les autres actions d'éducation à la santé qui y sont inscrites.
- ▶ Son impact éducatif sera d'autant plus important :
 - > s'il fait partie d'un tout cohérent qui lui donne du sens,
 - > s'il répond à des besoins identifiés et retenus comme prioritaires et
 - > s'il vise l'atteinte d'objectifs partagés et réalistes et se décline dans une démarche de projet.

Le projet « Parcours du cœur » intégré au projet d'école ou d'EPL, peut s'enrichir au fur et à mesure des expériences. C'est ce qui se passe le plus souvent.

L'ensemble des actions, inscrites dans le projet éducatif de santé-citoyenneté doit constituer un tout cohérent.

• Une visibilité

Une fois intégré au projet d'école ou d'établissement, le projet « Parcours du cœur », comme tout projet ou action, doit être connu de l'ensemble de la communauté éducative.

Il est porté à la connaissance de tous pour que chaque personne intéressée puisse apporter sa contribution et l'enrichir.

Les élèves sont informés. Au lycée, le conseil des délégués de la vie lycéenne (CVL) est consulté lors de la mise en place de projets les concernant. Les lycéens peuvent être sollicités pour être porteurs du projet.

La validation du projet par le conseil d'administration, après avoir été porté à la connaissance des parents et des partenaires, conforte sa pertinence et augmente sa visibilité. La démarche officielle peut permettre de découvrir des personnes ressources qui pourraient apporter leur contribution au projet.



Un projet a d'autant plus d'impacts positifs sur la vie de l'établissement qu'il rassemble de nombreux acteurs dans une démarche participative et collaborative.

4.1.2. Des projets « Parcours du cœur » qui contribuent à un climat scolaire favorable

Le climat scolaire est reconnu comme un élément important du bien-être des élèves. Il est de plus en plus pris en considération comme facteur qui concourt à leur réussite et donc comme facteur de prévention.

De plus les actions de prévention n'ont de sens que si le climat scolaire fait l'objet de réflexions pour améliorer le bien-être des élèves.

D'après Marie Choquet (Inserm, séminaire sur les CESC à Amiens 2002) « *la consommation de tabac est un des meilleurs indicateurs de dépressivité de l'adolescent. C'est pourquoi les actions de prévention ne se situent pas uniquement dans le champ de l'interdiction ou de la démonstration des effets nocifs de la consommation sur la santé, mais sur un tout autre champ, celui de la **prévention du mal-être.*** »

D'où l'idée principale pour toutes les actions : « *il ne s'agit pas de chercher à intervenir sur un comportement mais d'intervenir sur l'origine du comportement et donc sur la vie familiale et sur la vie scolaire. Chacun intervenant à des niveaux différents.* »

« Le travail sur le climat scolaire est bien plus fructueux, bien plus rentable que de courir derrière un comportement. »

Les démarches présentées dans les projets « Parcours du cœur » illustrent des leviers préconisés pour améliorer le climat scolaire. Ces leviers sont présentés dans le **Guide sur le climat scolaire à l'école primaire.**

- ▶ « *Les stratégies pédagogiques pour un climat serein s'appuient sur la coopération entre élèves, la motivation, l'**engagement**, la parole de l'élève, les élèves acteurs.* »
C'est la démarche retenue et mise en œuvre dans les différents projets « Parcours du cœur », car considérée comme la plus fructueuse.
- ▶ « *La **coéducation** avec les parents. Le principe de coéducation met l'accent sur le rôle de chacun de ceux qui entourent un enfant dans le processus éducatif (parents, enseignants...).* »

Extrait du lexique du site université.fr

C'est à l'école primaire, voire maternelle que les enfants dialoguent le plus avec leurs parents sur ce qu'ils découvrent. Ils peuvent avoir une influence sur eux et réciproquement lors d'un cheminement commun sur une thématique de santé. Le projet du collège de Hem va jusqu'à la formation des parents par les élèves.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

Par ailleurs l'implication des parents dans le Parcours du cœur peut transformer l'image qu'ils ont de l'établissement. Celui-ci peut leur paraître plus accueillant. Les relations avec les membres de la communauté éducative sont facilitées.

A noter que si la participation des parents tout au long du projet est difficile à concrétiser, en revanche leur contribution lors du Parcours du cœur est plus aisée.

- « **Accroître le sentiment d'appartenance.** » Le rassemblement de nombreux élèves et des membres de la communauté éducative autour de cet événement festif, qu'est la journée Parcours du cœur, concourt à ce sentiment d'appartenance. La publicité qui est faite au sein de l'établissement et à l'extérieur le renforce.
- « **Consolider les partenariats.** » Le Parcours du cœur peut être une occasion de rechercher des partenaires variés qui inscrivent leur action dans le projet d'établissement et d'ouvrir l'établissement sur l'extérieur. C'est ce qui est illustré dans plusieurs projets qui montrent la diversité des partenaires qui peuvent être concernés.



1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

4.1.3 Des projets « Parcours du cœur » qui visent le développement des compétences du socle commun, de connaissances et de culture dont les compétences psychosociales (CPS).

« L'éducation à la santé est fondée sur le développement des compétences psychosociales en lien avec le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. »

→ LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS) :

Pour les auteurs de programmes d'éducation à la santé, les CPS devraient être abordées au quotidien à travers tous les apprentissages scolaires et les activités éducatives offertes aux élèves.

- Les CPS sont considérées comme des « **déterminants de déterminants de la santé**. Les auteurs préconisent de les aborder dans un souci global d'autonomie des élèves et de les inscrire dans un processus d' *« empowerment qui est l'accroissement du pouvoir d'agir des individus ou des groupes sur les conditions sociales, économiques, politiques ou écologiques qu'ils subissent. »*

La Santé en action n°431- Mars 2015. Journée de la prévention 2014- Session « Promouvoir les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes »

- Les CPS sont reconnues comme des facteurs de prévention et de protection par l'OMS.

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les CPS ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être.»

(OMS, 1993).



- ▶ Les CPS font référence à l'intelligence du « savoir comment » plutôt que du « savoir que ». Bruner J. *Toward a theory of instruction*.
« Elles se situent dans une perspective d'action, sont en grande partie apprises et sont structurées en combinant savoir agir, vouloir agir et pouvoir agir. Elle sont impliquées dans tous les moments de la vie (life skills), notamment dans l'apprentissage scolaire et la santé ».

Cambridge : Belkrap Press 1966

- ▶ L'OMS et l'UNESCO ont défini 10 compétences, à développer au cours de l'éducation des jeunes pour leur permettre l'adoption de comportements favorables à leur santé. Elles interviennent dans l'ajustement de l'homme à son milieu. Elles sont couplées pour valoriser la relation aux autres :
 - > Savoir résoudre les problèmes ; savoir prendre des décisions.
 - > Avoir une pensée créative ; avoir une pensée critique.
 - > Savoir communiquer efficacement ; être habile dans ses relations interpersonnelles.
 - > Avoir confiance en soi ; avoir de l'empathie pour les autres.
 - > Savoir gérer son stress ; savoir gérer ses émotions.

→ LE SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

- ▶ Ce qui est attendu
« Faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable en référence à la mission émancipatrice de l'école »
Circulaire du parcours éducatif de santé déjà citée
- ▶ Ce qui est ciblé plus spécifiquement
 - > « Dans le domaine des responsabilités individuelles et collectives » :
« L'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective. Il sait que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels. Il est conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques. Pour atteindre les objectifs de connaissances et de compétences de ce domaine, l'élève mobilise des connaissances sur les principales fonctions du corps humain. »
 - > L'appropriation de connaissances sur le fonctionnement du corps humain.



- > Les projets « Parcours du cœur » de ce document, mettent en évidence les connaissances à acquérir relatives à :
 - la connaissance de soi face aux risques et à l'effort physique
 - la connaissance de son corps, de son fonctionnement, de sa réaction à l'effort physique, de ses besoins en énergie, de son entretien, de sa préservation par une préparation à l'effort et une récupération,
 - Par la prise d'informations sur soi (sudation, rythme cardiaque, fréquence respiratoire, douleurs) et par la prise en compte des sensations ressenties, selon l'activité physique et sportive, pour faire des choix.
- > Des connaissances sur :
 - les conditions d'une hygiène de vie saine (alimentation, sommeil, activité physique) mais aussi sur
 - les méfaits du tabac
 - les « gestes qui sauvent »
- > La construction de valeurs telles que le respect de soi et le respect d'autrui.
 - Le respect de soi consiste à préserver sa santé, son intégrité physique, l'entretenir, l'augmenter, développer le goût de l'effort, l'envie de s'éprouver et de progresser et de devenir acteur de sa propre prévention.
 - Le respect des autres, valorisé par le travail collectif, passe aussi par la formation aux premiers secours et aux gestes qui sauvent.
- Ce qui nécessite également :
 - > La construction de compétences pour s'approprier collectivement ces connaissances et développer un esprit critique. Il s'agit des compétences
 - du domaine 1 « *les langages pour penser et communiquer* »,
 - du domaine 2 « *les méthodes et outils pour apprendre* »,
 - du domaine 3 « *la formation de la personne et du citoyen* »,
 - du domaine 4 « *les systèmes naturels et les systèmes techniques* ».

BO n° 17 du 24-03-2015 applicable à la rentrée 2016
 - > La confrontation des élèves à une démarche de projet individuel et/ou collectif qui s'inscrit dans le domaine 2 « des méthodes et outils pour apprendre » :

« *Coopération et **réalisation de projets**, l'élève travaille en équipe, partage des tâches, s'engage dans un dialogue constructif, accepte la contradiction tout en défendant son point de vue, fait preuve de diplomatie, négocie et recherche un consensus. Il apprend à **gérer un projet**, qu'il soit individuel ou collectif. Il en **planifie** les tâches, en fixe les étapes et **évalue** l'atteinte des objectifs. L'élève sait que la classe, l'école, l'établissement sont des lieux de collaboration, d'entraide et de mutualisation des savoirs. »*

La démarche de projet de l'élève ou de la classe est abordée dans le paragraphe 4.1.6



4.1.4. Des projets « Parcours du cœur » qui s'appuient sur des enseignements et des pratiques

Les messages de prévention gagnent en efficacité s'ils s'appuient sur les programmes scolaires.

Les connaissances présentées succinctement ci-dessus sont abordées en fonction de leur présence dans les programmes qui concernent les élèves.

- ▶ Pour les élèves de maternelle ce sont les domaines « langage oral », « explorer le monde » et « découvrir le monde vivant » qui sont valorisés.
- ▶ Pour ceux de l'école primaire, plus précisément du cycle 2, les exemples concernent l'EPS, les sciences et technologies, le français et les mathématiques
- ▶ En collège les disciplines qui participent au projet « parcours du cœur » sont prioritairement, pour le cycle 3 et le cycle 4, les sciences de la vie et de la terre (SVT), l'éducation physique et sportive (EPS), le français mais aussi les mathématiques, les langues vivantes, la géographie, les arts plastique et l'utilisation du centre documentaire et d'informations.
- ▶ En lycée les disciplines Sciences de la vie et de la terre, Prévention environnement santé (PSE) et Éducation physique et sportive ont été retenues, puisqu'une de leur finalité est l'éducation à la santé. Mais d'autres disciplines peuvent être concernées pour développer l'esprit critique, apprendre à débattre et à argumenter sur un thème qui concerne la santé.

Les projets présentés dans la 2^{ème} partie montrent que les projets « Parcours du cœur » représentent une occasion pertinente :

- > de s'appuyer sur une seule discipline, soit
- > d'utiliser différentes disciplines d'enseignement dans le cadre d'une **pluridisciplinarité**. Ils peuvent aller jusqu'à mettre en œuvre une interdisciplinarité, comme cela est présenté pour les collèges, dans le cadre d'un enseignement pratique **interdisciplinaire** en EPS et en SVT sur le thème « corps, santé, sécurité », mais aussi en lycée pour développer des compétences civiques et sociales ainsi qu'à l'école.

Ci-dessous quelques aspects généraux des programmes de SVT et d'EPS sur l'éducation à la santé.

Cette présentation, qui concerne les problématiques de santé dans les programmes, permet aux enseignants de repérer ce qui peut être « croisé » avec la discipline qui n'est pas la leur.



→ LES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT D'EPS ET DE SVT :

• Au cycle 1 des apprentissages premiers

- « Situer et nommer différentes parties du corps humain sur soi ou sur une représentation
- Connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle d'une vie saine
- Prendre en compte les risques de l'environnement proche. »

• Au cycle 2 des apprentissages fondamentaux :

En EPS

« **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière** »

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

En SVT

« **Repérer les comportements favorables à sa santé** »

- Repérer les éléments permettant la réalisation d'un mouvement corporel.
- Mesurer et observer la croissance de son corps.
- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique, capacité à se relaxer, besoins en sommeil,
- Catégories d'aliments, leur origine.
- Les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie: manger pour bouger).
- La notion d'équilibre alimentaire (sur un repas, sur une journée, sur la semaine).
- Effets positifs d'une pratique physique régulière sur l'organisme.

• Au cycle 3 de consolidation

En EPS

« **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière** »

- Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors école.
- Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie.
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

En SVT

« **Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain** »

- Etablir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement, et les besoins de l'organisme : apports alimentaires (qualité et quantité)
- Relier l'approvisionnement des organes aux fonctions de nutrition.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

• Au cycle 4 des approfondissements : BO spécial du 26 novembre 2015

En EPS

« Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable.

- Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.
- Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique.
- Evaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. »

En SVT

« Expliquer quelques processus biologiques impliqués dans le fonctionnement de l'organisme humain : activités musculaire, nerveuse et cardio-vasculaire, activité cérébrale, alimentation et digestion. Relier la connaissance de ces processus biologiques aux enjeux liés aux comportements responsables individuels en matière de santé.

- Relier les modifications du fonctionnement des systèmes cardiovasculaire (rythme cardiaque ; circulation vasculaire) et respiratoire, les besoins en dioxygène et en nutriments des cellules musculaires et la réalisation d'un effort physique.
- Expliquer les limites physiologiques à l'effort par certaines caractéristiques de l'organisme (muscle, systèmes cardiovasculaire et respiratoire).
- Mettre en relation un entraînement sportif responsable, une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil...) et le fonctionnement et les capacités du système cardiorespiratoire.
- Argumenter l'intérêt d'adapter l'intensité de l'effort aux capacités de l'organisme par opposition au danger du surentraînement et du dopage.
- Mettre en relation l'absorption des nutriments, la circulation générale et la distribution des nutriments dans tout l'organisme pour couvrir les besoins des cellules.
- Relier la nature des aliments (groupes d'aliments), leurs apports qualitatifs et quantitatifs aux besoins nutritionnels. »

• Remarque sur la place des connaissances dans la prévention :

« L'information ne suffit pas. Les **connaissances** sont plus faciles et plus rapides à faire évoluer que les **attitudes** et les **comportements** ; l'amélioration des connaissances ne conduit pas nécessairement à des changements de comportements. »

(Green et coll. 1996)



L'**attitude** est « un état mental de préparation à l'action, organisé à travers l'expérience, exerçant une influence directe et dynamique sur le comportement. »

(Allport G. dans Pédagogie : dictionnaire des concepts clés. 2001).

D'après les psychosociologues pour modifier une attitude il faut changer le **comportement**. L'attitude qui sous-tend le comportement se modifie alors pour rétablir l'équilibre entre les actes et les pensées (théorie de la dissonance cognitive de Festinger 1957). C'est par la pratique et la répétition que les comportements sont modifiés, comme dans un entraînement.

Les apprentissages des programmes scolaires poursuivis dans les projets « Parcours du cœur », s'ils **associent des connaissances et des pratiques**, peuvent espérer faire évoluer des comportements et modifier l'attitude sous-jacente et ainsi jouer un rôle dans l'éducation à la santé et à la citoyenneté.

Pour que les différents types d'apprentissages visés soient effectifs, des démarches pédagogiques sont plus efficaces que d'autres et sont donc recommandées. Celles-ci peuvent être utilisées suivant le contexte, le profil des élèves et leur développement, leurs besoins et leurs attentes.

4.1.5 Des projets « Parcours du cœur » qui utilisent des méthodes éducatives multimodales

Il s'agit ici de recenser la diversité des choix pédagogiques qui s'offre aux enseignants. Les différentes formes de pédagogie présentées peuvent être combinées, valorisées à un moment de l'année, pour certains contenus d'enseignement ou compétences à faire acquérir, et ce en fonction des caractéristiques des élèves.

Leur point commun est la place des élèves et de leurs besoins qui est au cœur des choix de l'enseignant.

Les extraits de la 9^{ème} journée de la prévention de l'INPES, promouvoir les **compétences psychosociales (CPS) chez les enfants et les jeunes de 2014**, ont servi de référence aux auteurs des projets présentés dans ce document et sont repris partiellement ci-dessous.

« **L'enseignant** modifie son approche pour passer de celui qui délivre une information à celui qui est le coach d'un **auto-apprentissage**. »



• « La pédagogie dite positive »

« Il convient de passer d'un rapport autoritaire à un rapport émancipateur par une pédagogie positive. Il s'agit de motiver l'enfant et de valoriser les petites choses qu'il parvient à faire plutôt que de se focaliser sur les grandes choses qu'il ne parvient pas à faire. »

La pédagogie positive est associée au plaisir d'apprendre, de pratiquer, de rechercher, de créer, de participer, afin d'entretenir ces attitudes chez les élèves. Les projets « Parcours du cœur » sont l'occasion pour les élèves d'être valorisés à travers ce qu'ils ont réalisé.

• « La pédagogie coopérative »

« La classe est un lieu idéal pour apprendre à coopérer. Les apprentissages entre pairs sont souvent efficaces grâce à une mutualisation des savoirs et à un partage des ressources. Le travail en équipe et le développement de projets communs engendrent des résultats très intéressants du point de vue des apprentissages disciplinaires et du développement des CPS nécessaires pour communiquer et s'accepter. »

Cette pédagogie favorise la réussite et un climat relationnel serein.

• « La pédagogie diversifiée »

« La pédagogie diversifiée repose sur les intelligences multiples. La neuropédagogie a montré que les apprentissages sont plus efficaces lorsque l'on fait appel à différentes formes d'intelligence. La mémoire fonctionne généralement mieux lorsqu'elle est liée à l'émotion. La dimension émotionnelle et affective ne peut être séparée de la performance des apprentissages. Un élève aimé, apprécié ou valorisé apprendra ainsi mieux que l'élève critiqué et mal-aimé. »

La bienveillance vis à vis des élèves est un point commun aux différentes pédagogies qui sont préconisées pour assurer le bien-être des élèves et éviter ainsi des conduites nocives pour leur santé.

• « La pédagogie ludique »

« La pédagogie ludique réintroduit le plaisir dans les apprentissages des enfants et favorise les mécanismes d'apprentissage. Elle réintroduit le jeu, la participation active, les possibilités de changements de rôle et de prises de risques ludiques. Les activités ludiques de groupe développent la confiance et de nouveaux rapports entre leurs participants. Elles instaurent un climat favorable à un travail coopératif. »

L'originalité d'un projet tel que celui du Parcours du cœur introduit de la nouveauté, de la curiosité et une dimension ludique et festive.

Le plaisir est un moteur puissant pour la poursuite des activités qu'elles soient de recherche, d'investigation, de collaboration, de pratique physique.



• « La pédagogie démonstrative »

« La pédagogie démonstrative suppose de la part de l'enseignant de faire preuve lui-même des compétences qu'il souhaite faire acquérir à ses élèves. Cette pédagogie met en lumière la nécessité de former les enseignants eux-mêmes aux CPS.»

• L'attitude de l'enseignant

De façon plus large, en tant qu'éducateur, l'enseignant peut se poser la question de son éthique personnelle dans la relation à l'Autre. Relation qui peut ou non participer du bien-être de l'élève.

Le choix éthique peut porter sur l'acceptation ou non des trois concepts clés de la philosophie de Carl Rogers pour développer une **attitude bienveillante** face aux élèves :

- > la congruence ou l'authenticité,
- > l'empathie pour essayer de comprendre l'Autre en se mettant à sa place,
- > la considération inconditionnelle positive pour installer des rapports de confiance et de respect.

C. Rogers 1976 (cité par F Raynal et A Rieuner dans Pédagogie dictionnaire des concepts clés. 2001)

D'autres pistes pédagogiques recourent tout en complétant les démarches pédagogiques présentées ci-dessus.

Extraits d'« Une EPS ancrée sur le bien-être et le plaisir d'enseigner et d'apprendre : résultats d'observations. » G. CARLIER dans « contribution de l'EPS à la santé ». Paris MEN 2014

• « Favoriser des relations humaines bienveillantes et émancipatrices. »

C'est un élément clef d'un projet qui peut espérer avoir un effet positif sur le climat scolaire, d'autant plus s'il est mis en œuvre par plusieurs membres de la communauté éducative. Il renvoie au choix éthique des enseignants dans leur relation aux Autres.

• « Favoriser une réussite quasi immédiate pour entretenir en permanence un espoir de réussite. »

On peut également parler de « zone proximale de développement » (Vygotski). Les nouveaux apprentissages proposés aux élèves tiennent compte de leurs possibilités, ce qui implique une pédagogie différenciée et ses corrélats (voir Louis Legrand).

• « Ajuster l'enjeu du jeu au niveau des élèves. »

Les exemples d'activités proposées le jour du Parcours du cœur et les productions des élèves en sont une illustration.



- **« Aborder l'activité en prenant en compte les préoccupations des élèves. »**

Le but est de donner du sens aux activités des élèves, de répondre aux questions qu'ils se posent et d'entretenir leur motivation pour les nouveaux apprentissages qui nécessitent des efforts.

- **« Valoriser aussi bien l'autodétermination que l'interdépendance positive. »**

Il est possible de jouer sur différents leviers de la dynamique de groupe, dont les enseignants font partie, en faisant en sorte que chacun, par sa contribution, enrichisse le groupe et s'enrichisse.

- **« Faire vivre des expériences marquantes. »**

C'est un des points forts de la préparation d'un Parcours du cœur qui a mobilisé les élèves et qui se termine par l'événement remarquable.

On émet l'hypothèse que les messages de prévention profiteront de cette mémorisation associée à une expérience marquante.

- **« Proposer des contenus en phase avec le niveau d'adaptation des élèves. »**

On pourrait dire que cela va de soi, mais encore faut-il s'en assurer par des évaluations formatives. La mise en évidence des représentations initiales des élèves, qui peuvent faire obstacles aux apprentissages, est une autre facette de la prise en compte réelle de tous les élèves.

- **« Permettre à l'élève de repérer et de capitaliser ses progrès. »**

Le sentiment de compétence éprouvé par l'élève joue un rôle dans sa motivation à s'engager dans de nouveaux apprentissages. Les formes d'évaluation utilisées ont leur importance. Elles doivent rester positives et participer au développement de ce sentiment de compétence.



Un aspect de la didactique à ne pas négliger :

• **Faire émerger les représentations des élèves pour les prendre en compte.**

Dans les projets « Parcours du cœur » de ce document, les aspects purement didactiques n'ont pas fait l'objet de formalisations et d'illustrations même s'ils ont été pris en compte dans la phase concrète de la mise en œuvre.

Il faut néanmoins noter qu'il est utile de faire émerger les représentations initiales des élèves à propos des thématiques du projet « Parcours du cœur ». Ces représentations peuvent faire obstacle aux apprentissages, car elles résistent très fortement bien au-delà de la maîtrise des savoirs.

La prise en compte des représentations peut différer selon les auteurs (voir Michel Develay de l'apprentissage à l'enseignement, 1992). Il semble en tout cas primordial de les prendre en compte car elles structurent pour une bonne part « la logique de l'élève ».

Pour A. Giordan et G. De Vecchi, Les origines du savoir, 1990 « *La construction de la connaissance passe par la prise en compte des conceptions des apprenants, que celles-ci évoluent à partir d'un questionnement, à travers des activités de confrontation avec les conceptions des autres et avec les faits.* » Sans qu'elles soient explicitement citées dans les propositions, ce sont les démarches qui ont été mises en œuvre.

On parle aussi de représentations sociales, quand on a affaire à une représentation partagée par un groupe. Elles semblent intéressantes à construire pour ce qui concerne la santé, car « *elles se présentent sous la forme de systèmes de valeurs, permettant aux individus de se repérer dans leur environnement physique et social, et d'y développer des actions efficaces.* »

(Thomas et Alaphilippe, 1983).

Une évaluation différée peut mettre en évidence si ces représentations ont « bougé ». C'est surtout l'observation des comportements des élèves dans leurs habitudes de vie, comme leurs pratiques alimentaires et sportives, qui permettraient de vérifier la solidité des apprentissages et la stabilisation des valeurs.

La démarche de projet individuel ou collectif des élèves peut illustrer les préconisations éducatives présentées. C'est cette démarche qui a été privilégiée dans les différentes illustrations de la 2^{ème} partie.

4.1.6 Des projets « Parcours du cœur » qui privilégient la démarche de projet

La démarche de projet donne du sens aux apprentissages et facilite l'implication des élèves. Elle correspond aux attentes institutionnelles de formation d'un citoyen autonome et facilite l'acquisition par les élèves des méthodes et outils pour apprendre.

« La maîtrise des méthodes et outils pour apprendre développe l'autonomie et les capacités d'initiative ; elle favorise l'implication dans le travail commun, l'entraide et la coopération. »

• La démarche du projet de l'élève ou de la classe

Les projets « Parcours du cœur » placent les élèves au cœur du projet dans le sens où ce projet devient le leur.

- Pour que les élèves s'approprient le projet, celui-ci doit répondre :
 - > à un besoin qu'ils ont identifié
 - > à des questions qu'ils se posent.

C'est du ressort du pédagogue que de susciter chez les élèves la motivation à agir. Comme l'une des finalités est de former des adultes autonomes et responsables, il faudrait privilégier :

- > la **motivation intrinsèque** qui « dépend de l'individu lui-même. L'individu se fixe ses propres objectifs, construit des attentes. » Sans exclure pour autant ;
- > la **motivation extrinsèque** qui est « provoquée par une force extérieure à l'apprenant, c'est-à-dire lorsqu'elle est obtenue par la promesse de récompenses ou par la crainte de sanctions. » Car « il faut d'abord que (l'élève) fasse impérativement l'expérience de multiples succès soutenus par des motivations extrinsèques et des renforcements externes. »

Pédagogie : dictionnaire des concepts clefs.

F Raynal et A. Rieunier. 2001

- Les élèves, après transaction et négociation avec l' (les) enseignant(s) participent alors :
 - > à la planification du projet ;
 - > à sa réalisation jusqu'à son terme et ;
 - > à son évaluation. Les élèves peuvent être amenés à **s'auto-évaluer**, s'appropriant ainsi les critères de réussite, ou à **se co-évaluer**, renforçant la coopération. **L'évaluation du groupe** et non de l'individu encourage ou conforte la solidarité au sein de celui-ci tout en responsabilisant ses membres.

Les élèves sont accompagnés et aidés par des membres de la communauté éducative qui confèrent une dimension éducative plus large à leur projet. Il s'agit d' « apprendre en faisant. »

(John Dewey dont la doctrine a été reprise par Freinet).



Ce type de projet « Parcours du cœur » a une portée réellement éducative s'il est de nature participative, le but étant l'augmentation de la capacité des élèves à s'autogérer et à devenir **acteurs de leur prévention**. Cette démarche éducative, qui place les élèves au cœur du processus, permet le développement ou la préservation de l'estime de soi, de l'autonomisation et du sentiment d'autodétermination, autres facteurs importants de protection qui participent de la prévention. Les élèves co-construisent collectivement les savoirs et se les approprient à travers une démarche de recherche.

« Il s'agit d'échapper à une pédagogie transmissive pour mettre l'accent sur les processus plus que sur le produit, la démarche de recherche... le rapport non dogmatique au savoir.., la culture du questionnement et de l'énigme, le goût de l'argumentation.. et le groupe classe comme communauté de recherche nous semblent les fondements d'une approche démocratique du savoir à l'école. »

Michel TOZZI dans « Apprendre et vivre la démocratie à l'école »
collection Repères pour agir. 2003

Une telle démarche mise en œuvre dans un projet « Parcours du cœur » peut faire vivre concrètement aux élèves des valeurs démocratiques.

• La mise en projet de l'élève, démarche complexe

Il faut reconnaître que cette démarche est complexe à mettre en œuvre. Elle doit concilier à la fois les centres d'intérêt des élèves et les objectifs de formation. Il y a donc négociation pour aboutir à un contrat partagé. La démarche peut bien sûr, suivant le profil des élèves, leur donner une part de liberté plus ou moins grande dans les choix à effectuer, l'enseignant veillant à ne pas perdre de vue l'objectif de formation.

• Autres démarches participatives en éducation pour la santé

Le groupe d'experts de l'Inserm dans « *Éducation pour la santé des jeunes, démarches et méthodes* » propose une stratégie multiple d'interventions inscrites dans un projet global.

Les méthodes elles-mêmes doivent être diversifiées et solliciter la participation active et interactive des élèves pour les impliquer dans leurs apprentissages (St Léger, 1999).

- Il présente ainsi différents outils comme :
 - > Le théâtre interactif qui « *représente un outil attractif d'éducation pour la santé qui plaît, frappe les esprits et constitue un temps fort dont on se souvient avec plaisir, voire émotion.* »
 - > Une séance audiovisuelle, l'efficacité « *est liée à sa capacité de rendre le spectateur actif, de l'amener à se poser des questions et à adopter une attitude critique.* »
 - > Les outils informatiques. « *Les technologies interactives ouvrent des opportunités nouvelles de créer des outils d'éducation pour la santé.* »

L'intérêt de ces outils est de favoriser les interactions entre les élèves et ainsi de créer des **conflits sociocognitifs** utiles à la construction commune des savoirs.



Ces différentes démarches éducatives et pédagogiques sont des pistes possibles pour faire évoluer les connaissances, les compétences, les pratiques et les valeurs des élèves au regard de leur santé. Elles participent de la formation d'un futur citoyen « éclairé », formation indispensable pour une véritable éducation à la santé.

C'est pourquoi il est intéressant d'inscrire les projets « Parcours du cœur » « *dans le cadre d'une pédagogie du parcours valorisant un investissement sur le long terme* » et plus précisément dans le cadre du Parcours citoyen.

4.1.7 Des projets « Parcours du cœur » qui inscrivent les élèves dans un Parcours citoyen

- La Note de service n°2004-205 du 12-11-2004 précise :

« L'éducation à la citoyenneté n'est pas seulement un savoir, mais aussi une pratique qui doit apprendre aux élèves à agir et vivre ensemble à travers des actions concrètes leur permettant de construire des espaces de citoyenneté. »

Ce qui est confirmé par la mesure 3 : Créer un nouveau parcours éducatif de l'école élémentaire à la terminale. Le parcours citoyen- 2015. « *Les valeurs doivent vivre dans des actes pédagogiques concrets, et pas simplement dans la déclamation de principes qui, parfois, ne s'incarnent pas dans le quotidien des élèves.* »

Les projets « Parcours du cœur » qui se concrétisent par la journée du Parcours du cœur, préparée en amont, doit être une occasion de faire vivre des valeurs et des pratiques qui impliquent collectivement les élèves dans la durée.

- Quelques pistes :

- > La formation aux gestes qui sauvent lors des Parcours du cœur s'inscrit dans un parcours citoyen par l'attention portée aux autres et par le sentiment de responsabilité vis à vis des autres.
- > Les élèves peuvent concevoir entièrement et collectivement leur contribution à l'événement Parcours du cœur.
- > Une approche citoyenne de l'éducation à la santé, mise en œuvre dans les projets qui sont présentés, est celle qui consiste à ce que ce soit les élèves eux-mêmes qui participent à la formation de leurs pairs.

Les élèves conçoivent et diffusent, auprès de leurs semblables, des messages de prévention qu'ils ont élaborés.

Les interactions entre les élèves lors de débats organisés, dans des ateliers du Parcours du cœur ou dans des saynètes théâtrales, ont une portée de formation démocratique encore plus grande.

REMARQUE :

« Un constat essentiel est que les principaux bénéficiaires de ces approches sont les pairs impliqués eux-mêmes. Leur investissement dans la démarche et la formation a des répercussions en termes de développement personnel, d'estime de soi et d'empowerment. Cette expérience leur donne aussi bien souvent l'occasion d'acquérir des compétences relationnelles, sur le versant de l'écoute et de l'ouverture aux autres et/ou de la communication. »

Éducation pour la santé des jeunes. Démarches et méthodes.
Expertise collective Inserm. 2001

Parcours éducatif de santé, Parcours citoyen, Parcours du cœur sont des parcours qui se croisent et qui nécessitent leur inscription dans la durée pour envisager de réels effets bénéfiques.

Toutes les études montrent que la répétition des thèmes de prévention, sous des formes différentes, sur le cursus des élèves demeure une des conditions pour que les élèves construisent et stabilisent des attitudes et des comportements favorables à leur santé.

4.1.8 Les projets « Parcours du cœur » et leurs objectifs qui se poursuivent sur le cursus des élèves, en fonction de leur âge

• La création d'un habitus santé

C'est la répétition des messages de prévention, la régularité des pratiques physiques ou sportives et la promotion des habitudes alimentaires, sous des formes différentes de la maternelle au lycée, qui permettront à terme la création d'un habitus santé. L'habitus est « *le système de dispositions durables et transposables qui, intégrant toutes les expériences passées fonctionne à chaque moment comme une matrice de perception, d'appréciation et d'action.* »

(Bourdieu 1979).

Pour les actions de prévention ciblées sur une conduite particulière, les groupes d'experts de l'Inserm constatent que les interventions ponctuelles disparaissent au profit d'interventions qui durent une dizaine d'heures par an et qui se répètent au cours de plusieurs années.

La nécessité d'aller jusqu'à des répétitions comme dans un entraînement sportif ou musical est souvent évoquée.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
--------------------------------------	--	---	--	---	---------------

• Le continuum éducatif

Si l'on veut que les élèves acquièrent des comportements favorables à leur santé, ces comportements doivent se construire et être renforcés tout au long du cursus scolaire. Les notions relatives à la santé proposées dans les programmes scolaires, adaptées aux élèves de la maternelle au lycée, permettent un continuum éducatif. En effet *« pour chaque cycle seront décrites les acquisitions visées et les activités proposées, intégrant l'alimentation, l'hygiène, les rythmes de vie, la sécurité, les gestes de premiers secours, etc. »*

« Partout où cela est possible, le parcours éducatif de santé sera construit dans le cadre inter-degrés. Le conseil écoles-collège constitue une instance permettant la mise en lien des parcours des élèves des écoles maternelles et élémentaires et de collège. Lorsqu'un CESC inter-degrés existe, le parcours éducatif de santé est commun aux écoles et au collège. »

Le travail inter-degrés présenté dans différents projets du chapitre 2 est une illustration de ce qui peut être fait en concertation entre les deux types d'établissement scolaire à l'occasion d'un Parcours du cœur.

4.1.9 Un Parcours du cœur qui valorise les élèves-acteurs et l'implication des membres de la communauté éducative

• L'évènement « Parcours du cœur » et les élèves-acteurs

Cet évènement est l'occasion de mettre en évidence le travail accompli par les élèves qui présentent ou affichent leurs productions.

Les projets présentés dans ce document donnent des exemples de valorisation des élèves. Ceux-ci peuvent même concourir pour le challenge national de La FFC.

La reconnaissance et la valorisation de l'implication des élèves contribuent au développement de l'estime de soi et du sentiment de compétence, source de bien-être.

• Les membres de la communauté éducative impliqués dans le projet

Ils bénéficient en retour de l'investissement des élèves, du plaisir que ceux-ci ont éprouvé aux différentes étapes du projet et de la publicité faite autour de celui-ci que ce soit localement ou dans la presse.

Le travail en équipe offre, entre autres, pour les élèves comme pour leurs enseignants beaucoup de satisfactions, si les règles sont respectées par tous ceux qui en font partie. Le travail fourni par les personnels éducatifs dans le cadre d'un projet « Parcours du cœur » peut nécessiter un investissement notable, d'où l'importance de la reconnaissance et de la valorisation de cet engagement.



4.1.10 Un Parcours du cœur, moment fort de l'année, événement festif, convivial et médiatisé

• Moment fort de l'année

L'Éducation nationale préconise d'instaurer des « **moments forts dans l'année scolaire** » et de les valoriser. S'ils sont relayés par des médias ils peuvent contribuer à valoriser l'image de l'établissement scolaire.

« Les jeunes vivent dans un environnement social, familial et scolaire. Il faut valoriser leur environnement pour que le jeune puisse se valoriser lui-même. Les programmes qui valorisent un établissement ont un meilleur impact que ceux qui valorisent l'individu. »

(Marie Choquet, Directrice de l'Inserm, séminaire de l'académie d'Amiens sur le suivi des CESC. 2002)

La publicité faite à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement scolaire participe de cette valorisation et doit être prévue dès la conception du projet « parcours du cœur ».

• Moment festif

Ce **moment** s'il est réellement festif peut renforcer le sentiment d'appartenance à l'établissement scolaire. *« La fête, outre le plaisir de vivre une même émotion, une même expérience, permet de s'identifier à un groupe. Elle est un moment privilégié qui reste dans la mémoire collective. »*

(Vera et Duboz. 2002, cités dans Libres propos sur l'EPS de Delignières et Garsault.)

La journée du parcours du cœur peut faciliter la mémorisation des messages de prévention, d'autant plus si ce sont les élèves qui les ont construits avec l'aide de leurs enseignants.

• Moment convivial

Quant à la convivialité, elle découle de l'événement lui-même qui facilite l'instauration de liens différents et moins formels entre les membres de la communauté éducative, les élèves, les parents et les partenaires.

De manière générale l'ambiance scolaire peut être impactée positivement par l'organisation de temps forts ou d'événements qui ponctuent l'année.



• Quelques moments forts de l'année

- > La journée du sport scolaire de début d'année,
- > la « journée d'intégration » dans les lycées,
- > le cross d'établissement,
- > les pratiques de l'association sportive et les compétitions UNSS,
- > les tournois interclasses,
- > le Parcours du cœur,
- > le gala de fin d'année,

sont des événements qui valorisent l'activité sportive collective, ludique et festive. L'organisation de ces événements peut mobiliser en outre de nombreux personnels de l'établissement, renforçant les habitudes de coopération indispensables pour mener à bien un projet d'envergure.

- ▶ Ces moments forts :
 - > « contribuent à la construction d'une relation de plaisir aux loisirs physiques et sportifs ».
 - > Ils peuvent donner le goût de la pratique sportive, mais aussi de l'effort, de l'accomplissement et les moyens d'entretenir son capital santé.
 - > Ils sont aussi l'occasion de vérifier ou de rappeler les conditions d'une pratique physique et sportive raisonnée et en toute sécurité.

4.1.11 Conclusion

Les projets « Parcours du cœur » pour atteindre les objectifs de prévention, d'éducation à la santé et à la citoyenneté, de formation globale et positive des élèves, doivent contribuer à :

- ▶ donner aux élèves une image positive d'eux-mêmes, concourant ainsi à renforcer leur estime de soi (conscience de sa valeur personnelle),
- ▶ construire un sentiment d'autodétermination (ou empowerment),
- ▶ développer les compétences psychosociales pour faciliter l'adaptation des élèves à leur environnement,
- ▶ prendre en compte leur bien-être, par la réussite du projet et pour leur réussite en général, en s'appuyant sur les apprentissages prévus dans les programmes scolaires.

Les projets « Parcours du cœur » proposent des pratiques qui donnent du sens à l'acquisition de connaissances et de compétences et promeuvent des valeurs qui se construisent, plus qu'elles ne se transmettent.

Pour accéder
directement à
une partie, cliquez
sur son titre

5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) apporte des aides aux personnels éducatifs, de la maternelle au lycée, qui souhaitent s'engager dans un projet d'actions de prévention et d'éducation à la santé aboutissant à un Parcours du cœur.



5.1 La FFC et ses missions	156
5.2 Les Parcours du cœur scolaires	157
5.3 Une charte de déontologie des Parcours du cœur	158
5.4 Les aides apportées par la FFC	158

Pour accéder
directement à
une partie, cliquez
sur son titre

5.1 La FFC et ses missions

- ▶ La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est la première association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Créée en 1963 et reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France, à travers un réseau de 26 associations régionales de cardiologie. Elle regroupe :
 - > 220 Clubs Cœur et Santé,
 - > 300 cardiologues bénévoles,
 - > 1 600 bénévoles,
 - > 17 salariés au siège de l'association,
 - > Plus de 10 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.
- ▶ La FFC mène ses actions sans subvention de l'Etat. Ses moyens financiers proviennent exclusivement de la générosité du public et ses dirigeants sont tous des bénévoles (cardiologues et patients).

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE S'INVESTIT DANS 4 MISSIONS PRIORITAIRES :

→ INFORMER POUR PRÉVENIR

- > Grâce à des opérations d'information d'envergure, la FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir. Elle diffuse gratuitement chaque année plus de 4 millions de documents de prévention, également téléchargeables sur le site www.fedecardio.org. La FFC organise chaque année les Parcours du Cœur, plus gros événement de prévention santé de France sur un week-end. Ils mobilisent 800 villes de France, 1 500 établissements scolaires et plus de 300 000 participants. La FFC est aussi sur Facebook et Twitter.

→ FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

- ▶ Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. La FFC consacre chaque année plus de 1,6 M€ pour financer des projets de recherche : bourses par équipe et pour aider de jeunes chercheurs ; bourses de recherche épidémiologique, analysant les pratiques à grande échelle.

→ AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

- ▶ 220 Clubs Cœur et Santé sont parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles. La prévention secondaire des maladies cardiovasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relèvent étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

→ APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

- ▶ 50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10 % de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ».

La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former. Elle fournit brochure et tutoriel sur son site Internet. Elle participe aussi au développement du registre national de l'arrêt cardiaque REAC.

5.2 Les Parcours du cœur scolaires

- ▶ Plus de 7 000 classes, de plus de 1 500 établissements scolaires, regroupant environ 210 000 enfants ont participé aux Parcours du Cœur Scolaires 2016. Ils se répartissent en 1 300 écoles, 160 collèges et 40 lycées.
- ▶ 830 villes ont également organisé un Parcours du cœur famille en 2016.



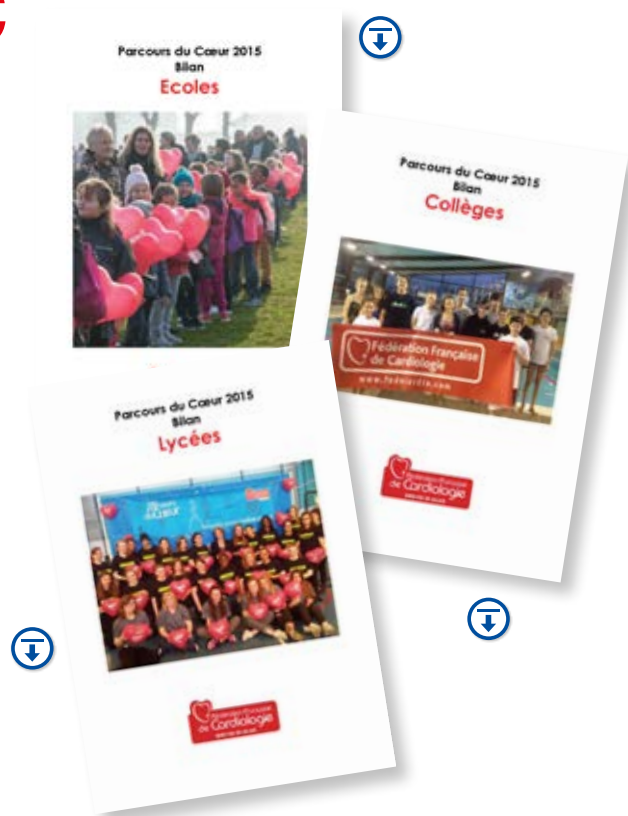
1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

5.3 Une charte de déontologie des Parcours du cœur

- ▶ Le Parcours du Cœur fait partie d'un projet global d'éducation à la santé.
- ▶ L'action s'inscrit dans une politique d'établissement scolaire.
- ▶ L'établissement scolaire est maître du projet.
- ▶ Le CESC est le lieu de définition et de cohérence globale du projet.
- ▶ L'éducation à la santé et à la citoyenneté sont indissociables.
- ▶ Le projet développe la prévention par l'estime de soi, les compétences psychosociales, le bien être des élèves.

5.4 Les aides apportées par la FFC

- **Des illustrations de projets « Parcours du cœur » « labellisés »,** présentées dans ce document, comme aides possibles.
- **Des guides écoles, collèges, lycées**
Ces guides sont des résumés de projets « Parcours du cœur » réalisés dans des établissements scolaires et retenus pour leur intérêt éducatif.
- **Une assurance organisateur.**



1. Les Parcours du cœur scolaires
2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
6. Annexes

• **Un kit organisateur :**

- > Des documents de prévention
- > Des guides d'animation d'ateliers sur l'activité physique, l'alimentation, le tabac, les gestes qui sauvent.
- > Des affiches pour la classe sur les 4 thèmes de prévention
- > Des banderoles, des ballons à gonfler, des double-décimètres, des auto-collants, des diplômes...



1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

• Un Challenge Reportages Parcours du cœur

Les élèves sont invités à rendre compte de la préparation ou de la réalisation de leur Parcours du cœur selon un mode journalistique ou littéraire avec un large choix de medias possibles à utiliser : article de journal ou mini-journal, reportage vidéo, reportage audio, bande-dessinée, site ou page web, œuvre littéraire (mini-livre..) ou œuvre d'art plastique (maquette, sculpture...) ...

Le contenu de ce reportage doit mettre en avant la manière dont les élèves ont travaillé autour des bienfaits de l'activité physique et illustrer ce qu'ils en ont appris.

Un jury formé par la Fédération Française de Cardiologie élit les 5 meilleurs projets dans chacune des 3 catégories suivantes : Ecoles / Collèges / Lycées. Ces projets sont mis en valeur et relayés sur les sites Internet et réseaux sociaux de la Fédération Française de Cardiologie. Les auteurs sont récompensés par la FFC.

• Une médiatisation des Parcours du cœur



Pour accéder directement à une partie, cliquez sur son titre

6. Annexes



ANNEXE-1	162
Guide d'écriture d'un projet	162
ANNEXE-2	163
Fiches pédagogiques Collège :	
Atelier aliment et énergie	163
Atelier les méfaits du tabac	164-165
Atelier circulation du sang	166-167
ANNEXE-3	168
Modules Lycée professionnel :	
Prévention Santé, Environnement	168-169
ANNEXE-4	170
4 fiches pédagogiques de SVT, classe de 2 ^{nde} , LEGT	170-176
ANNEXE-5	177
Questionnaire anonyme sur les habitudes de vie	177-180
ANNEXE-6	181
Fiches pédagogiques École :	
Atelier activité physique	181-186
Atelier diététique	187-191
Atelier «les gestes qui sauvent»	192-195
Atelier prévention du tabagisme	196-206
Atelier Menu équilibré (à compléter)	207

Pour accéder directement à une partie, cliquez sur son titre

ANNEXE-1 → GUIDE D'ÉCRITURE D'UN PROJET

Pourquoi ? Quoi ? Comment ?

Par Annie COLARD, *professeur EPS honoraire,*
membre de la Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais

1. Le contexte : lieu, population (élèves, professeurs), milieu socioculturel (l'identité de l'établissement).
2. Le diagnostic, le problème repéré ou répondant aux souhaits des élèves.
3. L'hypothèse.
4. L'objectif général (à long terme).
5. Les objectifs spécifiques ou les résultats visés à court terme (sur une année).
6. La population concernée : nombre, caractéristiques (âge, sexe, niveau de classe).
7. Les partenaires :
 - A l'intérieur de l'établissement : professeurs, parents, infirmière, personnel de service, administration, équipe éducative...
 - A l'extérieur : qui, où, pourquoi ?
8. Les représentations des élèves à propos de ce projet et du sujet traité (questionnaires, groupes de parole...).
9. Les représentations des enseignants, de l'équipe éducative et des parents, leur implication dans cette action.
10. La mise en œuvre :
 - La communication du projet.
 - Les contenus proposés à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement.
 - Le calendrier, les étapes.
11. Les outils d'évaluation :
 - Enquête préalable, enquête de fin d'action.
 - Les réunions de concertation.
 - Le carnet de bord de l'enseignant (notes informelles).
12. Les indicateurs de la réussite du projet (les progrès des élèves et des adultes) :
 - Qualitatifs.
 - Quantitatifs.
13. Les difficultés rencontrées (de tous ordres).
14. Les perspectives, la remédiation possible.
15. Les moyens financiers demandés :
 - Heures supplémentaires effectives.
 - Crédits de fonctionnement pour achat de matériel et/ou sorties pédagogiques.
16. Conclusion :
 - Qu'est-ce que ce projet a changé pour vous-même, pour le regard des enfants, pour celui des collègues et des parents ?
 - Quelle évaluation du projet lui-même au niveau de sa méthodologie, du protocole prévu ?

* FICHES PÉDAGOGIQUES COLLÈGE *

ANNEXE-2

FICHE N°1

ATELIER ALIMENT ET ÉNERGIE

Les graisses cachées : Évaluation de la quantité de graisse dans l'alimentation

Élèves : CM2, 6° et 5°

Objectif : Constater la présence plus ou moins importante de graisse dans une sauce et déterminer la sauce la moins riche en graisse pour accompagner un plat gras (hamburger, frites).

Activité : Un tube à essai contenant de l'huile et de l'eau permet de constater que les graisses ne sont pas miscibles à l'eau. Les élèves disposent de ketchup, de mayonnaise, d'eau chaude et de différents récipients. Ils doivent identifier la sauce la moins grasse à partir de manipulations.

Remarque : l'eau chaude permet d'observer plus rapidement le résultat !



La découverte de l'atelier



Le résultat

Élèves : de 4°, 3°

Objectif : Constater la présence plus ou moins importante de graisse dans deux types de beurre (allégé et non allégé en matière grasse).

Activité : Un tube à essai contenant de l'huile et de l'eau permet de constater que les graisses ne sont pas miscibles à l'eau. Les élèves disposent d'un morceau de beurre allégé et d'un autre morceau qui ne l'est pas, d'eau chaude, de différents récipients ainsi que d'une balance. Ils doivent identifier le beurre allégé.

ATELIER ALIMENTS ET ENERGIE

Sucres caché - Identification d'une boisson sucrée permettant de compenser une perte énergétique

Objectif : Prendre conscience qu'une boisson (type soda) peut cacher une grande quantité de sucre et n'est pas adaptée à compenser la dépense énergétique occasionnée par une activité physique modérée de courte durée.

Activité : Les élèves ont à leur disposition 3 verres de même contenance remplis de liquides avec des quantités de sucre différentes (dont une boisson type soda). Ils doivent choisir la boisson à prendre pour récupérer l'énergie dépensée (167 kilojoules) lors d'une activité physique (cross d'un kilomètre). Ils déterminent la quantité de sucre dans chaque boisson à l'aide de bandelette permettant d'évaluer la quantité de glucose. Pour la boisson type soda, ils utilisent les informations indiquées sur l'étiquette.

ANNEXE-2

FICHE N°2

ATELIER LES MEFAITS DU TABAC

Évaluation de la quantité de goudrons déposés dans les poumons d'un fumeur

Objectif : Conserver la présence de goudrons dans la fumée de cigarette et estimer la quantité déposée dans l'appareil respiratoire d'un fumeur.

Activité : Observer (vidéo) une manipulation réalisée avec un fumeur artificiel puis constater le dépôt de goudrons sur le filtre.

- Pour les élèves de CM2 - 6^e - 5^e, estimer la quantité de goudrons déposés par 10 cigarettes dans l'appareil respiratoire, à partir de la pesée des filtres récupérés.

La préparation de la manipulation



Pesée des 10 filtres



Mise en place d'un filtre dans le bouchon perforé



Mise en place de la cigarette allumée

Un fumeur mécanique en action



ANNEXE-2 FICHE N°2 (Suite)

Les filtres après utilisation



Aspect d'un filtre après utilisation
d'une cigarette dans le fumeur



Pesée des 10 filtres en fin de manipulation
(une cigarette utilisée pour chaque filtre)

- Pour les élèves de 4^e, 3^e, calculer la quantité de goudrons inspirés, en 10 ans, par une personne qui fume 10 cigarettes par jour durant un an.

Dans l'exercice, on considère que la quantité de goudrons contenue dans une cigarette est d'environ 18 mg et que la moitié du goudron qu'elle contient s'est introduite dans les poumons.



Un sac contenant 328 g de sable argileux est présenté
afin de mieux apprécier la valeur calculée

ANNEXE-2

FICHE N°3

ATELIER CIRCULATION DU SANG

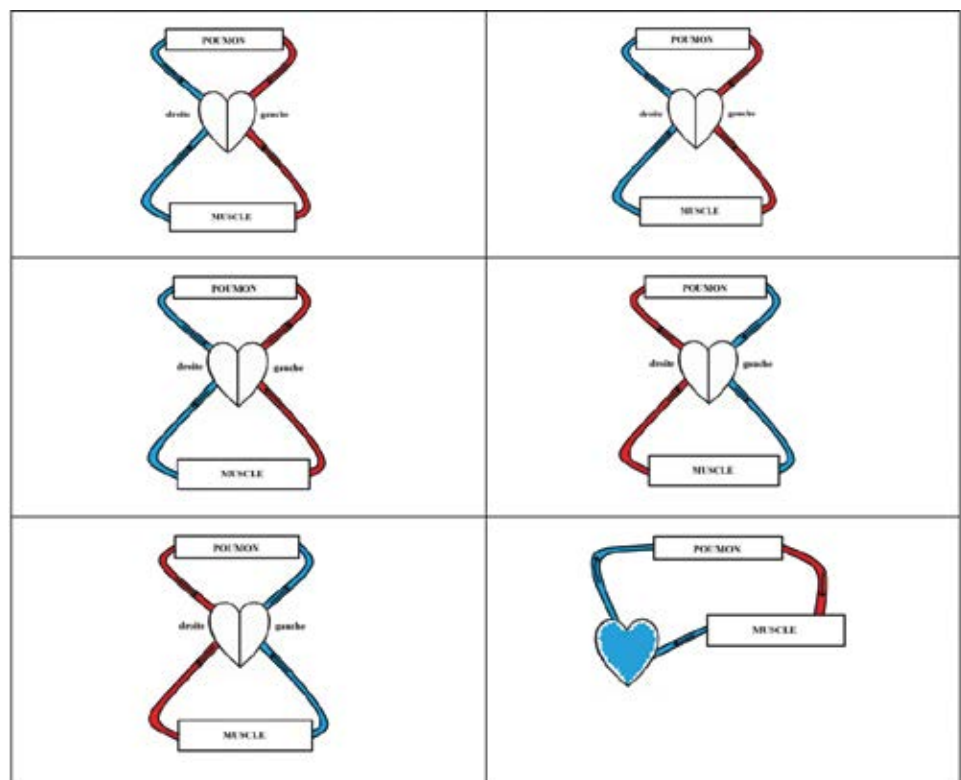
Un cœur pour irriguer tous les organes (niveau CM2 - 6^e - 5^e)

Objectif : identifier la double circulation du sang .

Activité : Retrouver, à l'aide d'indices, le schéma correct de la circulation sanguine entre les poumons, le cœur et un muscle.

Les indices :

- C'est le cœur qui met en mouvement le sang.
- Le cœur fonctionne comme une double pompe (la partie droite ne communique pas avec la partie gauche) dans laquelle le sang circule toujours dans le même sens.
- La partie gauche du cœur contient du sang riche en dioxygène.
- La partie droite du cœur contient du sang moins riche en dioxygène.
- Ce sont les poumons qui enrichissent le sang en dioxygène.
- Les muscles prélèvent du dioxygène dans le sang.
- Par convention, le sang riche en dioxygène est représenté en rouge.
- Par convention, le sang moins riche en dioxygène est représenté en bleu.



Les différents schéma proposés

ANNEXE-2 FICHE N°3 (Suite)

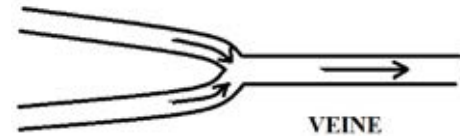
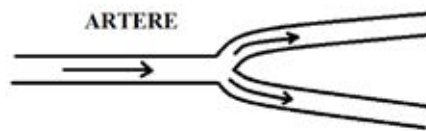
Un seul cœur pour irriguer tous les organes (niveau 4° - 3°)

Objectif : établir la circulation du sang entre plusieurs organes dans l'organisme.

Activité : Compléter, à l'aide d'indices, une maquette de circulation sanguine afin de visualiser la circulation du sang entre différents organes.

Les indices :

- Le cerveau, le muscle, l'intestin grêle et le muscle reçoivent le sang provenant du cœur, qui est le seul moteur de la circulation.
- Le sang circule dans un système clos.
- Le cœur fonctionne comme une double pompe (la partie droite ne communique pas avec la partie gauche).
- Le sang circule toujours dans le même sens.
- La partie gauche du cœur contient du sang riche en dioxygène.
- La partie droite du cœur contient du sang moins riche en dioxygène.
- Ce sont les poumons qui enrichissent le sang en dioxygène.
- Le muscle, le cerveau et l'intestin grêle prélèvent du dioxygène dans le sang.
- Une artère peut être en relation avec deux artères plus petites.



Une veine peut être en relation avec deux veines plus petites



La maquette à compléter



La maquette réussie

✦ MODULES LYCÉE PROFESSIONNEL ✦ PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT ✦

ANNEXE-3

*Propositions de Jalal EL ATTAR professeur Prévention Santé Environnement
A partir du référentiel pour les classes de seconde de l'enseignement professionnel*

MODULE 1 : Santé et équilibre de vie
1 .1 Maîtriser son équilibre de vie
1 .1 .3 Gérer son activité physique

Séance 1 : L'importance de l'activité physique

Activité 1 : Notion de l'activité physique

Séquence 2 : Gérer son activité physique

Activité 2 : L'objectif du PNNS

Séance 2 : Le travail musculaire et les incidences physiologiques

Activité 1 : Le travail musculaire

Activité 2 : Les incidences physiologiques du travail musculaire

Séance 3 et 4 : Les effets de l'activité physique sur la santé

Activité 1 : Les effets positifs de l'activité physique

Activité 2 : Les effets du surentrainement

Activité 3 : Les dérives sportives et le dopage

Fiche Evaluation : « Gérer son activité physique »

MODULE 2 : Alimentation et Santé
2 .1 Appréhender les principes de bases d'une alimentation équilibrée

Séance 1 : Les habitudes alimentaires

Activité 1 : La culture d'un pays à travers l'alimentation

Activité 2 : Les habitudes alimentaires et les activités professionnelles

Séance 2 : L'équilibre alimentaire

Activité 1 : l'équilibre alimentaire qualitatif (pyramide alimentaire, les 9 repères du PNNS)

Activité 2 : L'équilibre alimentaire quantitatif.

Fiche : Evaluation « Alimentation. »

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

ANNEXE-3 Bibliographie et sitographie en PSE

Liste non exhaustive, axée sur l'utilisation des nouvelles technologies :

- www.fnes.fr : Fédération nationale des comités d'éducation pour la santé
- www.inpes.sante.fr/index.asp?page=CFESBases/comites/reseau_recherche_com.hm comités départementaux d'éducation pour la santé
- www.sante.gouv.fr : vidéothèque, campagne, documentation sur la santé et le sport
- www.ameli.fr : droits et démarches, vos rendez-vous santé et de nombreux thèmes santé abordés dans les sites régionaux
- www.afsset.fr : utilisation de plaquettes, affiches... documents INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), dépliants la Mutualité française...
- www.reseau-amap.org : Association pour le maintien d'une agriculture paysanne
- <http://eduscol.education.fr/cid47664/education-a-la-nutrition.html> : restauration scolaire et besoins nutritionnels
- www.sante.gouv.fr : Observatoire de la qualité de l'alimentation
- www.inpes.sante.fr (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) : animation tabagisme, documents alcool
- <http://eduscol.education.fr/cid46871/comite-education-sante-citoyennete.html> : CESC (comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté)
- www.drogues.gouv.fr : MILDT (mission interministérielle de lutte contre drogue et la toxicomanie)
- www.tabac.gouv.fr : outils de sensibilisation
- www.sante-sports.gouv.fr
- www.pedagogie.acnantes.fr/1240910330272/0/fiche_ressourcepedagogique/&RH=PEDA logiciel sur l'alcoolémie
- www.inrs.fr
- www.sante-environnement-travail.fr
- www.travailler-mieux.gouv.fr - site du ministère du Travail : présentation d'une entreprise virtuelle, dossiers sur les dangers et les risques.

✱ 4 FICHES PÉDAGOGIQUES DE SVT, CLASSE DE 2^{NDE}, LEGT ✱

ANNEXE-4 **FICHE N°1**

THÈME CORPS HUMAIN ET SANTÉ : L'EXERCICE PHYSIQUE. PARTIE : DES MODIFICATIONS PHYSIOLOGIQUES À L'EFFORT.

➔ **LE THÈME : L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Élèves concernés : Seconde

Caractéristiques générales

Etudier le programme de SVT en classe de Seconde afin d'une part de sensibiliser les élèves de la classe, et d'autre part de pouvoir réinvestir ces acquis lors d'activités le jour « J » dans le cadre d'un Parcours du cœur.

Activités

- **En SVT :** ce que révèlent les tests d'effort
- **En EPS :** vivre les tests d'effort

Objectif de l'activité

Montrer et chiffrer les variations de certains paramètres physiologiques lors d'un effort physique.

Compétences visées

- Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental pour mettre en évidence un ou plusieurs aspects du métabolisme énergétique à l'effort.
- Exploiter des données quantitatives concernant les modifications de la consommation de dioxygène à l'effort.
- Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental pour montrer les variations des paramètres physiologiques à l'effort.
- Manipuler, modéliser, recenser, extraire et organiser des informations et/ou manipuler (dissections et/ou logiciels de simulation et/ou recherche documentaire) pour comprendre l'organisation et le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et ventilatoire.

ANNEXE-4 **FICHE N°1** (Suite)

Ressources

► **Dossiers documentaires avec :**

- > Cas d'étude
- > Anatomie fonctionnelle : cœur, poumons...

► Tensiomètre de poignet

► Logiciels de visualisation : cœur et Poumon ; pour des rappels d'anatomie et de physiologie...

► Ateliers ; logiciel d'expérimentation : atelier scientifique

- > spirométrie
- > spirographie
- > consommation de dioxygène
- > électrocardiogramme.

Séquence d'apprentissage

- **Séance 1** : étudier un des cas cliniques proposés puis concevoir des protocoles similaires aux tests d'effort mais la puissance des différents efforts ne doit pas dépasser 200 Watts.
- **Séance 2** : après validation, réaliser tous ou uniquement certains de vos protocoles ; Déterminer la VO₂ max.

Organisation

Deux séances d'une heure et demi en cours de SVT, les élèves travaillent par groupes de 4.

Évaluations des compétences selon les grilles de SVT.

Productions d'élèves

Rédiger un compte-rendu d'examen qui permettra la rédaction d'un certificat d'aptitude (ou non) à une pratique sportive.

ANNEXE-4 FICHE N°2

THÈME CORPS HUMAIN ET SANTÉ : L'EXERCICE PHYSIQUE. PARTIE : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRÉSERVANT SA SANTÉ.

→ LE THÈME : L'ORGANISATION ANATOMIQUE ET L'ADAPTATION PHYSIOLOGIQUE À L'EFFORT

Élèves concernés

Seconde

Caractéristiques générales

Etudier le programme de SVT en classe de Seconde afin d'une part de sensibiliser les élèves de la classe, et d'autre part de pouvoir réinvestir ces acquis lors d'activités le jour « J » dans le cadre d'un parcours du cœur.

Activité SVT

L'imagerie médicale à la rescousse.

Objectif de l'activité

Comprendre pourquoi un bon état cardiovasculaire et ventilatoire est indispensable à la pratique d'un exercice physique.

Compétences visées

- ▶ Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental pour mettre en évidence un ou plusieurs aspects du métabolisme énergétique à l'effort.
- ▶ Exploiter des données quantitatives concernant les modifications de la consommation de dioxygène à l'effort.
- ▶ Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental pour montrer les variations des paramètres physiologiques à l'effort.
- ▶ Manipuler, modéliser, recenser, extraire et organiser des informations et ou manipuler (dissections et/ou logiciels de simulation et/ou recherche documentaire) pour comprendre l'organisation et le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et ventilatoire.

ANNEXE-4 **FICHE N°2** (Suite)

Ressources

► **Dossiers documentaires avec :**

- > Cas d'étude
- > Imagerie médicale
- > Anatomie fonctionnelle : cœur, poumons...
- > Ecorché
- > Logiciels de visualisation : Cœur et Pulmo
- > Cœur ; baguettes, seringues, tuyaux, eau colorée, béchers et pipette ; matériel de dissection

Séquences d'apprentissage

- **Séance 1** : A partir d'une exploitation rigoureuse des données chiffrées, établir un lien entre fréquences (cardiaque, respiratoire), volumes (d'éjection systolique, de dioxygène), débits (cardiaque, respiratoire), et puissance de l'effort ; construire les graphiques à partir des données des tableaux ; Déterminer des facteurs limitant de la VO₂ max.
- **Séance 2** : Concevoir et réaliser une (des) manipulation(s) afin de mettre en évidence le rôle des structures du cœur puis identifier ces structures afin d'illustrer les cas cliniques.

Organisation

Deux séances d'une heure et demi en cours de SVT, les élèves travaillent par groupes de 4.

Évaluations des compétences selon les grilles de SVT.

Productions d'élèves

- Rédiger un compte(-)rendu radiologique du cas clinique étudié.
- Rédiger un compte rendu opératoire suite aux manipulations.

ANNEXE-4

FICHE N°3

THÈME CORPS HUMAIN ET SANTÉ : L'EXERCICE PHYSIQUE.

PARTIE : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRÉSERVANT SA SANTÉ.

→ THÈME : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRÉSERVANT SA SANTÉ

Élèves concernés

Seconde

Caractéristiques générales

Etudier le programme de SVT en classe de Seconde afin d'une part de sensibiliser les élèves de la classe, et d'autre part de pouvoir réinvestir ces acquis lors d'activités le jour « J » dans le cadre d'un parcours du cœur.

Activité SVT

Ce que révèlent les blessures / EPS : conduites à risque, échauffement, entraînement

Objectif de l'activité

Comprendre l'organisation fonctionnelle du système musculo-articulaire et déterminer comment se livrer à un exercice physique dans de bonnes conditions de santé.

Compétences visées

- ▶ Recenser, extraire et interpréter des informations tirées de comptes rendus d'accidents musculo-articulaires (imageries médicales).
- ▶ Manipuler, modéliser, recenser, extraire et organiser des informations et/ou manipuler (dissections, maquettes, etc.) pour comprendre le fonctionnement du système musculo-articulaire.
- ▶ Relier les caractéristiques de l'organisation du muscle aux manifestations d'un accident musculo-articulaire.
- ▶ Extraire et exploiter des informations pour comprendre l'effet sur la santé des sportifs d'une pratique de dopage ; déterminer comment se livrer à un exercice physique dans de bonnes conditions de santé.
- ▶ Exercer sa responsabilité en matière de santé.

ANNEXE-4 **FICHE N°3** (Suite)

Ressources

- Dossiers documentaires avec plusieurs sports.
- Squelette d'une grenouille ; pattes de grenouille et matériels de dissection.
- Préparations microscopiques de muscles striés squelettiques ; microscope.

La séquence d'apprentissage

► Séance 1

Après avoir choisi l'un des sports proposés, réaliser un dossier médical qui contiendra :

- > les contre-indications à la pratique de ce sport ; à justifier
- > les blessures les plus typiques (imagerie médicale) ; à justifier
- > les causes de ces blessures, aussi bien liées à la pratique du sport qu'à la pratique de dopage
- > des conseils quant à la bonne pratique de ce sport.

► Séance 2

Observer des muscles et des articulations à toutes les échelles ; intégrer les résultats au dossier.

Organisation

Deux séances d'une heure et demi en cours de SVT, les élèves travaillent par groupes de 4.

Productions d'élèves

- **Séance 1** : réaliser un dossier médical sous forme de diaporama ;
- **Séance 2** : réaliser un schéma de l'organisation fonctionnelle des muscles et des articulations qui permettent un mouvement et y placer les blessures possibles.

ANNEXE-4 FICHE N°4

THÈME CORPS HUMAIN ET SANTÉ : L'EXERCICE PHYSIQUE. PARTIE : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRÉSERVANT SA SANTÉ.

→ THÈME : PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PRÉSERVANT SA SANTÉ

Élèves concernés

Seconde

Caractéristiques générales

Etudier le programme de SVT en classe de Seconde afin d'une part de sensibiliser les élèves de la classe, et d'autre part de pouvoir réinvestir ces acquis lors d'activités le jour « J » dans le cadre d'un parcours du cœur.

Activité en SVT : la diététique du sportif et du non sportif.

Activité en EPS : l'alimentation du sportif.

Objectif

Présenter les arguments en faveur de la pratique régulière d'une activité physique dans la lutte contre l'obésité.

Compétences visées

Exercer sa responsabilité en matière de santé.

Ressources

Dossiers documentaires.

La séquence d'apprentissage

- Expliquer la diététique particulière des sportifs et expliquer pourquoi bien souvent les sportifs à la retraite prennent du poids.
- L'obésité est un enjeu mondial de santé publique : donner les causes et les conséquences de l'obésité et expliquer pourquoi une activité physique améliore l'état de santé.

Organisation

Travail de groupe

Évaluations des compétences selon les grilles de SVT.

Productions d'élèves

Réaliser une brochure ou un dépliant, ou une vidéo.

ANNEXE-5

Questionnaire anonyme sur les habitudes de vie

Ce questionnaire peut être un point de départ pour amorcer avec les élèves une réflexion sur leurs habitudes de vie. Son exploitation servira à établir des constats et engager des débats. Des questions, des problèmes pourront émerger.

L'apport de connaissances scientifiques les aidera à identifier les fondements des messages de prévention qui sont mis en exergue à l'occasion du parcours du cœur. A charge pour les lycéens de voir s'ils doivent faire évoluer leurs habitudes de vie.

LA DIÉTÉTIQUE

Combien de repas prenez-vous par jour ?

- 1
- 2
- 3
- 4

Mangez-vous entre les repas ?

- Moins de 1 fois par semaine
- 1 à 2 fois par semaine
- Plus de 3 fois par semaine

Combien de légumes mangez-vous par jour ?

- 1
- 2
- 3
- 4

Combien de fruits mangez-vous par jour ?

- 1
- 2
- 3
- 4

Mangez-vous du poisson ?

- Moins de 1 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- Plus de 1 fois par semaine

Mangez-vous de la viande ?

- Moins de 1 fois par semaine
- 1 à 2 fois par semaine
- Plus de 3 fois par semaine

Mangez-vous du fromage ?

- Moins de 2 fois par semaine
- 3 à 4 fois par semaine
- Plus de 4 fois par semaine

Mangez-vous des sucreries ?

- Moins de 3 fois par semaine
- 3 à 5 fois par semaine
- Plus de 5 fois par semaine

Ajoutez-vous du sel à vos aliments ?

- Moins de 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- Plus de 3 fois par semaine

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**Vous vous déplacez à pied**

- Rarement
- 1 à 2 fois par semaine
- Plus de 3 fois par semaine
- La plupart du temps

Vous vous déplacez à vélo ?

- Rarement
- 1 à 2 fois par semaine
- Plus de 3 fois par semaine
- La plupart du temps

Vous choisissez les escaliers plutôt que l'ascenseur

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

1.

Les Parcours
du cœur scolaires

2.

Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.

Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.

Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.

Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.

Annexes

Aimez-vous faire une activité physique ?

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Beaucoup

Combien de fois par semaine faites-vous une activité physique de 30 minutes au moins ?

- Moins de 1 fois par semaine
- 1 à 2 fois par semaine
- 3 à 4 fois par semaine
- Plus de 5 fois par semaine

Vous échauffez-vous avant une activité sportive ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

Vous étirez-vous après une activité physique ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

Vous hydratez-vous pendant une activité physique ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

ET LE TABAC ?

Vous fumez

- Non
- Parfois
- Souvent

1.

Les Parcours
du cœur scolaires

2.

Des projets
« Parcours du cœur »
à l'école, au collège,
au lycée

3.

Atouts, enjeux,
effets éducatifs
des projets
« Parcours du cœur »

4.

Comment associer
santé, citoyenneté,
bien-être
des élèves ?

5.

Les apports de la
Fédération Française
de Cardiologie

6.

Annexes

Vous voulez arrêter de fumer

- Oui
- Non

LES GESTES QUI SAUVENT

Connaissez-vous les gestes qui sauvent ?

- Oui
- Non

Savez-vous alerter ?

- Oui
- Non

Savez-vous mettre en Position Latérale de Sécurité ?

- Oui
- Non



ANNEXE-6

FICHE N°1

ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parcours du Cœur scolaires – Atelier activité physique

Conçu par le centre médico-sportif de Bretagne-Sud

Objectif général :

Apporter des repères pédagogiques aux éducateurs sportifs partenaires de l'événement pour la mise en place d'atelier d'activité physique en cohérence avec les messages diffusés par le Parcours du Cœur scolaire

Durée de l'atelier : 30 à 40 minutes

Compétences à acquérir par l'enfant lors de l'atelier :

- Développement de son esprit critique par rapport à ses pratiques en matière d'activité physique
- Acquisition de connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé

Objectifs généraux visés par l'atelier, que les élèves de CM1 et CM2 soient en mesure de :

- Identifier la notion de **sédentarité** et être capable de s'auto-évaluer sur cette notion (séquence 1)
- S'interroger sur la notion de **Bouger 60 minutes par jour** et identifier ses pratiques en matière de bouger (séquence 2)
- Identifier le lien entre la fréquence cardiaque et l'activité physique pratiquée (séquence 3)

Au début de l'atelier faire une introduction rappelant la finalité de la journée:

Par exemple :

« On se retrouve aujourd'hui pour réfléchir ensemble sur les manières de s'occuper de sa santé, la santé de son cœur en particulier. Au cours de cet atelier, nous allons réfléchir ensemble aux bénéfices apportés par une activité physique régulière. »

« Rappel des règles : on s'écoute, on ne se moque pas, etc. »

✦ FICHES PÉDAGOGIQUES ÉCOLE ✦



1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
--------------------------------------	--	---	---	---	---------------

ANNEXE-6 FICHE N°1 (Suite)

Séquence 1 : 10 minutes

Objectif général	Objectifs opérationnels	Techniques d'animation	Exemple d'apport d'informations
Identifier la notion de <i>sédentarité</i> et être capable de s'auto-évaluer au regard de celle-ci	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Questionner les élèves sur ce que signifie ce terme, ➤ Qu'est-ce qui explique qu'aujourd'hui, nous sommes de plus en plus sédentaires, ➤ Leur faire décrire les situations où ils estiment être sédentaires 	<p><i>Brainstorming</i> sur la notion de sédentarité,</p> <p>Faire mimer les situations de sédentarité dans lesquelles ils peuvent se retrouver</p>	<p>« Nous avons quasiment les mêmes gènes que nos ancêtres lorsqu'ils vivaient dans les cavernes, soit à peu près les mêmes capacités physiques.</p> <p>Ils se dépensaient beaucoup (fuite devant les prédateurs, chasse, cueillette puis, plus tard, agriculture...)</p> <p>Notre mode de vie est très différent (machines facilitant le travail, transport motorisé, activités sédentaires, alimentation évoluant vers le gras et le sucré, etc.)</p> <p>De ce fait, bougeons-nous suffisamment au quotidien ? On se rend compte que de plus en plus de gens ne bougent pas assez par rapport à la nourriture qu'ils ingèrent chaque jour (faire le lien avec la montée de l'obésité dans le monde, notamment chez les jeunes).</p>

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

ANNEXE-6

FICHE N°1 (Suite)

Séquence 2 : 10 minutes

Objectif général	Objectifs opérationnels	Techniques d'animation	Exemple d'apport d'informations
S'interroger sur la signification de <i>Bouger 60 minutes par jour</i> et identifier ses pratiques en matière de bouger	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Favoriser l'expression des élèves sur leur manière de bouger au quotidien et sur la quantité quotidienne moyenne d'activité physique réalisée, ➤ Leur permettre d'identifier ce que le terme d'activité physique signifie concrètement et les différentes possibilités d'effectuer de l'activité physique (autre que l'activité sportive), ➤ Les questionner sur les bénéfices qu'ils ressentent à bouger et apporter les connaissances manquantes. 	Brainstorming (en s'assurant qu'un maximum d'élèves prend la parole)	<p>A diffuser après avoir questionné les enfants sur leurs pratiques :</p> <p>➤ Pourquoi bouger 60 minutes par jour ?</p> <p><i>Pour le plaisir et parce que c'est bon pour la santé. Pratiquer une activité physique régulière permet d'améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. Même après une courte marche, on sent son cœur battre, on respire mieux, on se sent plus détendu...</i></p> <p><i>L'activité physique permet d'entretenir la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination, le tonus, d'augmenter son capital osseux, participant ainsi à la croissance des enfants et au bon vieillissement des adultes. Enfin, l'activité physique permet d'augmenter la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue.</i></p> <p>➤ Quelle activité pratiquer ?</p> <p><i>Bouger, c'est mettre en mouvement les muscles de son corps, suffisamment souvent et avec une intensité suffisante (notion de quantité et d'intensité. Contre-exemple : « Bouger les doigts sur le pad de sa console ou le clavier de son ordinateur n'est pas une activité physique suffisante. »)</i></p> <p><i>Activité physique ne rime pas uniquement avec sport : il s'agit aussi d'activités du quotidien servant à protéger notre santé. Citer quelques exemples que l'on peut faire les jours d'école (jouer à la récréation, venir à l'école à vélo ou à pied, etc.) et le weekend (se promener en marchant, faire une balade à vélo, de la corde à sauter, des jeux de ballon, le ménage de sa chambre à coucher, aider les parents pour le jardinage, nettoyer la voiture, etc.)</i></p>

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

ANNEXE-6

FICHE N°1 (Suite)

			<p>Les scientifiques pensent que pour maintenir notre santé et lutter contre la sédentarité, il faut effectuer 10 000 pas par jour (ou leur équivalent) et encore plus pour les enfants, ce qui correspond à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 minutes de marche rapide, courses, jeux, etc. pour les enfants - 30 minutes de ce type d'activités pour les adultes. <p>👉 Comment s'y prendre ?</p> <p>La régularité est importante dans la pratique d'une activité physique ; l'idéal est d'en faire tous les jours. Les 60 minutes d'activité quotidienne sont un minimum, qui peuvent être complétées par une activité soutenue le weekend, le mercredi ou en soirée.</p>
--	--	--	---

Séquence 3 : 15 minutes

Objectif général	Objectifs opérationnels	Techniques d'animation
Identifier le lien entre la fréquence cardiaque et l'activité physique pratiquée	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Questionner les enfants sur la fonction du cœur, 👉 Leur permettre d'appréhender la prise de pouls, 👉 Faire le lien entre la fréquence cardiaque et l'intensité de l'effort fourni lors de l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> 👉 <i>Brainstorming</i> autour de la physiologie du cœur (le cœur est au programme du cycle 3, généralement entre avril et juin) <p><i>Qu'est-ce que le cœur ? C'est un muscle constitué de quatre cavités qui se contractent : les oreillettes et les ventricules. Le cœur agit comme une pompe qui fait circuler le sang. Celui-ci alimente les muscles et les organes en oxygène et en sucre.</i></p>

- 1.
Les Parcours du cœur scolaires
- 2.
Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
- 3.
Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
- 4.
Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
- 5.
Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
- 6.
Annexes

ANNEXE-6

FICHE N°1

 (Suite)

		<p>➤ Expérimentation de la mesure de la fréquence cardiaque</p> <p><i>Comment mesurer la fréquence cardiaque ? Avec l'index et le majeur, en appuyant sur l'artère radiale (paume vers le haut, doigts vers l'extérieur) ou carotidienne (on laisse glisser les doigts à côté de l'œsophage).</i></p> <p><i>L'unité de mesure est le battement par minute. La fréquence cardiaque au repos (allongé ou assis) est généralement comprise entre 60 et 80 battements par minute. Leur faire prendre leur pouls.</i></p> <p>➤ Réalisation de mesures, avec deux activités d'intensité différentes</p> <p><i>Si c'est possible, effectuer les relevés à l'aide de cardiofréquencemètres, sinon prise de pouls manuelle par les animateurs.</i></p> <p><i>Activités proposées :</i> <i>parcours athlétisme doux (cerceaux, plots aller et retour) ou saut à la corde.</i></p> <p><i>Modalités :</i> <i>constitution de deux équipes. Un seul des enfants par équipe portera le cardiofréquencemètre. Noter la fréquence cardiaque assis, debout avant le départ et à la fin du parcours (les enfants portant l'appareil doivent retenir la fréquence cardiaque s'affichant à la fin du parcours).</i></p> <p><i>Comparer les différents résultats et faire le lien avec l'intensité de l'effort.</i></p> <p><i>Si manque de temps, prendre le pouls sur 15 secondes et ramener sur la base d'une minute.</i></p> <p><i>Relevé :</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 20%;">Assis</th> <th style="width: 20%;">Debout</th> <th style="width: 30%;">Après effort</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Athlétisme</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Saut à la corde</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Assis	Debout	Après effort	Athlétisme				Saut à la corde			
	Assis	Debout	Après effort											
Athlétisme														
Saut à la corde														

- 1.
Les Parcours du cœur scolaires
- 2.
Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
- 3.
Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
- 4.
Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
- 5.
Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
- 6.
Annexes

ANNEXE-6

FICHE N°1 (Suite)

	<p><i>Interprétation des résultats :</i> La fréquence cardiaque nous donne l'intensité de l'effort.</p> <p><i>L'intensité la plus forte se trouve souvent dans l'atelier saut à la corde, activité physique demandant la participation de tous les groupes musculaires du corps – membres inférieurs et supérieurs – et beaucoup d'énergie pour lutter contre la gravité.</i></p> <p><i>Jusqu'à combien la fréquence cardiaque aurait-elle pu monter au maximum ?</i> $220 - \text{âge} = \text{Fréquence Maximale Théorique}$ Soit par exemple $220 - 10 = 210$ de fréquence maximale théorique pour un enfant de dix ans.</p>
--	---



chaque jour je prends soin de mon cœur

ANNEXE-6

FICHE N°2

ATELIER DIÉTÉTIQUE

Parcours du Cœur scolaires 2015 – Atelier diététique

Conçu par Fabienne Cima, diététicienne dans l'unité de prévention cardiovasculaire au CHU de PONTCHAILLOU
Fabienne.cima@chu-rennes.fr

Objectif général :

Identifier à quoi correspond 1 portion de fruits et de légumes parmi différentes préparations alimentaires, dans le cadre du message *5 fruits et légumes par jour* du PNSS et du message *0+5+60* de la Fédération Française de Cardiologie.

Durée de l'atelier : 40 minutes

Préparation préalable de l'animation :

Manger 5 fruits et légumes par jour est un des objectifs prioritaires du PNNS. Une forte consommation de fruits et de légumes est associée à un plus faible risque de maladies chroniques et notamment de maladies cardiovasculaires grâce à leur composition nutritionnelle : fibres, vitamines, minéraux, anti-oxydants et faible apport énergétique.

La FAO (Food and Agriculture Organization), l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ainsi que les autorités sanitaires françaises via le PNNS recommandent la consommation de 400 à 800 g par jour soit au moins 5 portions par jour d'environ 80 à 100 g chacune.

Selon l'étude ENNS 2006-2007, 20% des enfants de 3 à 17 ans, indépendamment de l'âge ou du sexe atteignent une consommation de 400 g de fruits et légumes, 42% en consomment plus de 3,5 portions par jour et pour les autres, l'apport est insuffisant.

Objectifs pédagogiques :

- Situer l'atelier dans les Parcours du Cœur et par rapport aux pathologies cardiovasculaires.
- Repérer la taille d'une portion de fruits et de légumes.
- Différencier parmi les aliments, ceux qui correspondent à une portion de fruits ou légumes de ceux qui n'en sont pas.
- Compléter un exemple de menu équilibré sur la journée avec 5 portions de fruits et légumes.
- Réfléchir individuellement au nombre de portions de fruits et légumes consommées à la maison et au restaurant scolaire



1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

ANNEXE-6

FICHE N°2 (Suite)

Objectif pédagogique	Contenu et discours animateur	Matériel nécessaire Moyens/outils
Situer l'atelier dans le parcours du cœur et par rapport aux pathologies cardiovasculaires	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demander aux enfants à quel atelier ils viennent de participer ➤ Leur présenter l'atelier diététique auquel ils vont participer et faire le lien avec les pathologies cardiovasculaires. <p><i>Il s'agit simplement de mentionner que les fruits et légumes protègent leur cœur sans entrer dans un discours sur la composition nutritionnelle</i></p>	
Repérer la taille d'une portion de fruits ou de légumes.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Présenter aux enfants une tomate d'un poids correspondant à environ 80 à 100 g et environ 8-10 tomates cerises dans deux assiettes différentes. ➤ Préciser aux enfants qu'une portion de fruits et légumes correspond à une tomate ou à 8-10 tomates cerises. <p><i>Leur donner comme repère qu'une portion de fruits ou de légumes correspond à la taille d'un poing ou à 2 cuillères à soupe.</i></p> <p><i>Dans le PNNS, une portion de fruits et légumes correspond à 80 à 100 g. Sauf question de la part des enfants, il n'est pas utile de leur fournir cette information ni de procéder à une pesée.</i></p> <p>IMPORTANT : le message « une portion de fruits ou de légumes correspond à la taille d'un poing ou à 2 cuillères à soupe » doit être répété le plus souvent possible durant tout l'atelier.</p>	<p>1 tomate 8-10 tomates cerises 2 assiettes</p>
Repérer, parmi les aliments, ceux qui correspondent à une portion de fruits ou légumes.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Disposer les photos d'aliments ou les aliments au centre d'une table <p><i>Les fruits et légumes pourront être illustrés par des fruits et légumes bruts crus ou cuits et par des fruits et légumes cuisinés tels que des purées de légumes, des gratins de légumes, des compotes, des jus de fruits ou des jus de légumes...</i></p> <p><i>Les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve peuvent être pris en compte. Différentes tailles de portions peuvent être montrées.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demander aux enfants quel aliment chaque photo ou image représente ou de quel aliment il s'agit selon le choix du support 	<p>Photos ou images d'aliments</p> <p>ou aliments</p>

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

ANNEXE-6

FICHE N°2 (Suite)

	<p>➤ Leur demander si ce sont des fruits ou des légumes, si oui lesquels et si la taille de la portion correspond à une portion recommandée.</p> <p>Discussion collective Selon les photos ou aliments à disposition, la discussion pourra porter sur la taille de la portion et sur l'appartenance ou non au groupe fruits et légumes.</p> <p>La taille de la portion : est-elle suffisante pour représenter 1 portion parmi les 5 portions de la journée ?</p> <p>L'appartenance de l'aliment au groupe fruits et légumes ou à un autre groupe. Certains aliments peuvent induire en erreur car ils contiennent des fruits et légumes mais en quantité insuffisante</p> <p>Par exemple :</p> <p>➔ Aliments ne représentant pas une portion du fait de l'insuffisance de fruits ou de légumes dans leur composition : une part de pizza quatre saisons, un yaourt aux fruits, un bol de mueslis aux fruits industriels ou de la piémontaise (avec tomates).</p> <p>➔ Confusion avec les produits sucrés, par exemple : la confiture préparée avec des fruits mais composée surtout de sucre les boissons aux fruits apportant surtout de l'eau et du sucre, et peu de fruits. Ces deux aliments ne font pas partie du groupe fruits et légumes, ils appartiennent au groupe produits sucrés.</p> <p>➔ Confusion avec la pomme de terre et les aliments en contenant. De part sa richesse en amidon (glucide complexe), elle entre dans la catégorie des féculents et non pas des fruits et légumes. Les préparations qui en contiennent majoritairement comme certaines purées mélangeant pommes de terre et légumes et certaines soupes industrielles ne font pas partie du groupe fruits et légumes.</p> <p>➔ Confusion concernant le terme légumes : pour les enfants quelquefois, le légume est l'aliment qui accompagne la viande. Par exemple le riz, les lentilles...</p>	
<p>Compléter un exemple de menu équilibré sur la journée avec 5 portions de fruits et légumes</p>	<p>➤ Présenter les deux personnages et le menu à trous</p> <p>➤ Faire 2 groupes.</p> <p>➤ Demander à chaque groupe d'enfants de définir les préférences alimentaires de leur personnage pour les fruits et légumes.</p>	<p>2 Menus à trous sur feuille A3</p> <p>Crayons de couleurs et/ou feutres</p>

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

ANNEXE-6

FICHE N°2 (Suite)

	<p>Premier groupe Emma, 9 ans, en CM1, prend son petit-déjeuner le matin avec sa maman et sa petite sœur. Elle déjeune au restaurant scolaire et prend son goûter à l'école. Elle dîne en famille.</p> <p>Deuxième groupe Mathis, 10 ans, en CM2, prend son petit-déjeuner avec son papa. Il déjeune le midi chez sa grand-mère et prend son goûter à la maison. Il dîne en famille</p> <p>➤ Demander à chaque groupe de compléter le menu à trous en dessinant des fruits ou des légumes à chaque trou du menu. Les enfants peuvent s'aider des photos ou images représentant les fruits et légumes ou des aliments présentés.</p> <p>➤ Restituer collectivement</p> <p><i>Il s'agit de placer 5 fruits et légumes sur la journée en mettant par exemple 2 légumes et 3 fruits ou 3 légumes et 2 fruits sur cette journée.</i></p> <p><i>Si possible, privilégier les fruits entiers, limiter les jus de fruits à 1 seul sur la journée. Idéalement, il est souhaitable d'avoir un légume ou un fruit cru à chaque repas. Les autres fruits et légumes peuvent être cuits ou crus.</i></p>	
<p>Réfléchir au nombre de portions consommées à la maison et au restaurant scolaire</p>	<p>➤ Poser la question : ➔ <i>Et vous, depuis ce matin, combien de portions de fruits ou de légumes avez-vous consommées?</i> (S'aider si possible des menus du restaurant scolaire, à obtenir au préalable).</p> <p>➤ Poser les questions : ➔ <i>Qu'est-ce qui vous empêche d'en manger davantage ?</i> ➔ <i>Qu'est-ce qui pourrait vous aider à en manger plus ?</i></p> <p>Ceci fait office de conclusion, il est possible de terminer l'atelier en offrant à chaque enfant une fraise ou une tomate cerise.</p>	<p>Paper board et feutres ou tableau et craies</p>

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
---	---	--	--	---	---------------

ANNEXE-6

FICHE N°2 (Suite)

<p>→ Exemple d'aliments représentant une portion (80 à 100 g) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 petite banane 1 coupelle de framboises 1 pomme 1 douzaine de cerises 1 tomate 1 portion de carottes râpées 1 poignée de haricots verts 1 portion de petits pois 1 coupelle de radis 1 bol de soupe de légumes 1 portion de salade 1 portion de concombres 1 portion de gratin de choux fleurs 1 portion de ratatouille 1 kiwi 1 coupelle de fraises 2 clémentines 1 endive au jambon 	<p>→ Exemple d'aliments ne correspondant pas à une portion de fruits et légumes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 portion de pommes de terre sautées 1 portion de piémontaise 1 portion de taboulé 1 mini pot de confiture (30 g) 1 part de pizza quatre saisons 1 hamburger 1 cannette de boisson aux fruits 1 yaourt à boire aux fruits 1 radis 3 framboises 1 petit abricot 3 rondelles de courgette 1 portion de riz cuit ketchup
---	--

ANNEXE-6

FICHE N°3

ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT » : CONSEILS AUX ENSEIGNANTS

Préparation en amont des parcours du cœur de l'atelier « les gestes qui sauvent » : Conseils aux enseignants

Dans le cadre du parcours du cœur scolaire, vos élèves vont bénéficier d'un atelier de sensibilisation au secourisme, atelier intitulé « les gestes qui sauvent ». La plupart d'entre vous n'ayant pas à ce jour, bénéficié d'une formation de secourisme, vous rencontrerez peut être des difficultés pour animer des échanges sur le sujet en classe en amont de cette intervention.

Le comité technique et pédagogique du Parcours du cœur vous propose deux modalités de travail possibles :

1) La première s'inscrit dans le développement de compétences civiques et citoyennes

· Exemple : Proposition d'un débat :

- Que signifie « secourir quelqu'un » ?

- À quelle « obligation » cela répond-il ?

- Vous est-il arrivé de porter secours à quelqu'un ? Dans quelles circonstances ? Pourquoi l'avez vous secouru ?

Comment vous vous êtes sentis pendant et après ?

2) La deuxième correspond à un des objectifs pédagogiques également inscrit dans vos programmes : savoir se repérer dans l'espace et décrire avec précision une situation observée

NB : Les compétences développées permettront aux élèves d'être efficaces dans le cadre d'un message d'alerte

Exercices possibles :

Dans la cour (travail possible à partir de photos également) :

- Imaginez une situation mettant en jeu une ou deux personnes (pas obligatoirement une situation d'accident)

- Faire décrire avec précision l'endroit où se joue la scène et ainsi que les personnages (attitude, aspect physique)

Autre mise en situation :

- Demander à chaque élève de donner son adresse précise et de décrire l'environnement proche de son domicile



ANNEXE-6

FICHE N°3 (Suite)

Parcours du Cœur scolaires – Atelier gestes qui sauvent

Conçu par Laurence Daucé et Mohamed Saidani du CESU 35 cesu35@chu-rennes.fr

Objectif général :

Dans le cadre des *Parcours du Cœur scolaires*, les enfants sont sensibilisés à la prise en charge d'une personne présentant un malaise, en attendant l'arrivée des secours médicalisés.

Durée de l'atelier : 30 minutes

Objectifs pédagogiques :

- Que les enfants soient capables de mettre une personne présentant un malaise au repos, après avoir reconnu les signes du malaise et interrogé la personne sur ce qu'elle ressent
- Qu'ils connaissent le numéro d'appel au centre 15, ou au 18 ou au 112
- Qu'ils puissent décrire une situation comme relevant de l'urgence au 15 ou au 18 en respectant des règles d'appel
- Qu'ils soient sensibilisés à l'utilisation d'un défibrillateur automatique (DAE)

Déroulement :

- Les intervenants permettront aux enfants, dans une dynamique interactive et à l'aide d'un support visuel ou d'une simulation, d'atteindre les objectifs spécifiques de la séquence de sensibilisation en leur faisant décrire ce qu'ils voient, ce que cela leur évoque, ce qu'ils auraient envie de faire, qui ils appelleraient pour aider la personne qui souffre, ce qu'ils diraient aux pompiers (au 18) ou à l'assistant de régulation médicale (au 15 ou au 112)
- Ils présenteront un DA aux enfants, afin qu'ils sachent que cet appareil peut sauver une vie si quelqu'un ne bouge plus et ne respire plus

Moyens humains et matériels :

- au mieux deux intervenants, l'un simulant une douleur thoracique, l'autre animateur de séquence (pompier bénévole ou urgentiste ou IDE ou IADE)
- une photo ou schéma d'une personne souffrant d'une douleur thoracique ou, mieux, un formateur simulant la douleur avec maquillage (sueur, pâleur, douleur poitrine, douleur mâchoire et/ou bras gauche, expression d'angoisse) + un défibrillateur automatique (DA)



1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

ANNEXE-6

FICHE N°3 (Suite)

Thème et durée	Objectifs spécifiques	Séquence et contenu	Logistique
Accueil et présentation 2 min	Se connaître set savoir pourquoi on est là	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentation succincte du ou des animateurs, de l'objectif de l'atelier et de la dynamique interactive : Identifier un malaise cardiaque et alerter les secours médicalisés. Expliquer que l'on va utiliser une photo, ou que l'autre animateur va jouer le rôle de quelqu'un qui a un problème cardiaque ou au cœur. 	
Les signes d'un malaise 5 min	Reconnaître les signes d'un malaise	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentation de la planche DEFI, de la photo ou du dessin ou de l'animateur qui va simuler le malaise. ➤ Demander aux enfants ce qu'ils voient. Leur faire décrire les signes de gravité. 	Planche DEFI, photo, dessin ou animateur + Paper board et feutres
Agir en présence d'une personne présentant un malaise d'origine cardiaque 5 min	Mettre une personne présentant un malaise au repos et l'interroger sur ce qu'elle ressent	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demander aux enfants ce qu'ils auraient envie de faire (mise au repos attendue) et quelles questions ils poseraient pour mieux comprendre ce qui se passe et ce que la personne ressent (douleur, sensation, etc.) 	Paper board et feutres pour noter les réponses des enfants.
Appel aux secours médicalisés et descriptions de la situation comme relevant de l'urgence au 15 ou au 18 5 min	Connaître le numéro d'appel au centre 15 ou au 18 Dire aux secours ce qui arrive en décrivant les signes du malaise	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Citer les numéros d'appel d'urgence (15, 18, 112), expliquer leurs liens et les éléments clés de l'alerte. ➤ Se présenter, donner son numéro de téléphone ➤ Dire précisément où l'on se trouve : ville, adresse, nom et n° de rue, si l'on est dehors, dans un appartement (indiquer alors l'étage) ou une maison individuelle ➤ Décrire les signes du malaise 	Paper board et feutres pour noter les réponses des enfants.
Le DA 2 min	Découvrir le fonctionnement d'un défibrillateur automatique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mettre en œuvre un DA en précisant aux enfants que cet appareil peut sauver la vie de quelqu'un qui ne bouge plus et ne respire plus 	Un DA
Conclusion		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les mots clés : écouter et observer si douleur et signes associés (angoisse, sueurs, etc.). ➤ Appeler le 15 ou 18 	Paper board et feutres

- 1. Les Parcours du cœur scolaires
- 2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
- 3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
- 4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
- 5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
- 6. Annexes

ANNEXE-6

FICHE N°3 (Suite)

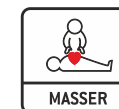
Qu'est-ce qu'un défibrillateur ?



- ▶ Un défibrillateur automatisé externe – DAE – est un appareil qui, en délivrant un choc électrique ou « défibrillation », permet de rétablir l'activité du cœur.
- ▶ Portable, il fonctionne sur batterie et est équipé de deux électrodes à placer sur le thorax de la victime.

Comment utiliser un défibrillateur ?

- ▶ C'est simple et sans danger. Il suffit de suivre les indications délivrées par l'appareil, grâce à des commandes vocales.
- ▶ Des schémas figurent dans l'appareil et sur les électrodes pour faciliter leur utilisation.



chaque jour je prends soin de mon cœur

ANNEXE-6

FICHE N°4

ATELIER PRÉVENTION DU TABAGISME

Parcours du Cœur scolaires 2015 – Atelier prévention du tabagisme

Conçu par L'IREPS Bretagne et le Comité d'Ille-et-Vilaine de la Ligue contre le cancer

Objectif général :

Favoriser l'expression des enfants autour de la consommation de tabac.

- d'après eux, pourquoi les gens fument-ils ?
- pourquoi continuent-ils à fumer, même quand ils savent que cela est mauvais pour leur santé ?
- qu'est-ce qui pousse, à leur avis, les enfants ou les adolescents à fumer leur première cigarette ?

Développer leur capacité à argumenter un choix d'attitude face au tabac

- ont-ils déjà pensé au moment où le choix de fumer pour la première fois se présentera à eux ?
- qu'ont-ils l'intention de faire alors ?
- à partir de quels arguments peuvent-ils refuser ?

Durée de l'atelier : 30 minutes

Déroulement :

- lecture par l'intervenant de l'histoire jointe
- questionnement collectif autour des situations décrites dans l'histoire
- expression libre des élèves et développement d'argumentaires, mise en débat
- synthèse et conclusion par l'intervenant

Moyens humains et matériels :

- Enseignant, bénévole intervenant en « prévention du tabagisme » ou professionnels de la prévention



1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
--------------------------------------	--	---	---	---	---------------

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)

Temps	Contenu et discours animateur (questions non exhaustives pour lancer le débat)
installation	<p>Mettre tout le monde à l'aise !</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Placez-vous en cercle, afin de tous vous voir. ➤ Si c'est possible, asseyez-vous par terre, sur des coussins : les enfants seront plus détendus ! ➤ Dites-leur que l'avis de chacun est important dans le débat. ➤ C'est parce que vous pensez des choses différentes que la discussion sera intéressante. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse ! ➤ Quand on parle, on fait attention à ne pas être trop long.
Premier temps : autour de l'histoire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que pensez-vous de l'attitude de Jérôme et Zoé ? ➤ Pourquoi Jérôme essaye-t-il de fumer ? ➤ Pourquoi Lucas et Léa ne sont-ils pas d'accord ? ➤ Vous êtes-vous déjà trouvés dans une situation où d'autres enfants voulaient vous faire faire des choses risquées ou interdites ?
Second temps : pour aller plus loin	<ul style="list-style-type: none"> ➤ D'après vous, qu'est-ce qui pousse les enfants ou les jeunes à fumer leur première cigarette ? ➤ Avez-vous déjà pensé au moment où l'occasion de fumer se présentera à vous pour la première fois ? ➤ Qu'avez-vous l'intention de faire alors ?
S'il reste du temps...	<ul style="list-style-type: none"> ➤ D'après eux, pourquoi les gens fument-ils ? ➤ Pourquoi continuent-ils à fumer même s'ils savent que cela peut être mauvais pour leur santé ? ➤ Pour vous, c'est quoi être grand ? Est-ce que devenir grand suppose toujours qu'on va faire des choses risquées ?

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
--------------------------------------	--	---	---	---	----------------------

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)

Support pour l'animateur

Vous pouvez enrichir les connaissances des enfants en leur apportant de l'information sur les effets du tabac, ses conséquences, etc. Et répondre aux interrogations qu'aura fait naître cette réflexion collective en vous basant sur les informations développées ci-après.

Les textes qui suivent ne sont pas directement destinés aux élèves. Ils vous serviront à compléter et clarifier les données avancées auparavant par les enfants.

La rencontre avec la première cigarette a de plus en plus souvent lieu durant l'enfance et le comportement tabagique se consolide à l'adolescence. Cependant, on constate généralement une opposition au tabagisme chez les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans : fumer est décrit comme une activité dégoûtante, la fumée sent mauvais, etc.

En dehors des cas où des troubles psychologiques sont à l'origine du comportement tabagique, les raisons pour lesquelles les jeunes se mettent à fumer sont les suivantes :

sur ce qui pousse les jeunes à fumer :

Provocation et transgression des interdits	Fumer est souvent pour les jeunes une façon de se démarquer de l'enfance. Cela peut être une manière de s'affirmer par opposition aux interdits imposés par les adultes, ou plus largement par la société.
Curiosité	L'adolescent a souvent envie d'expérimenter des choses nouvelles
Intégration sociale : rentrer dans un groupe ou rester dans son groupe d'amis	Fumer pour faire partie d'un groupe, faire comme les autres et surtout ne pas être "exclu", "rejeté" hors du groupe est une des raisons principales de consommation des premières cigarettes. On fait tout pour être reconnu par le groupe. Il est important de dire aux jeunes qu'on peut lutter contre les phénomènes de rejet avec la discussion. En effet, affirmer ses choix est aussi un moyen de se faire reconnaître par un groupe d'amis.
Style	Le tabac est considéré par les adolescents, à l'égal des vêtements ou des soins corporels, comme moyen de présentation sociale. La cigarette s'affiche et procure un look à visée normative de groupe. On peut insister sur le fait que rester non-fumeur peut être un moyen d'affirmer sa personnalité et son originalité par rapport au groupe.

1. Les Parcours du cœur scolaires	2. Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée	3. Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »	4. Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?	5. Les apports de la Fédération Française de Cardiologie	6. Annexes
-----------------------------------	---	--	--	--	------------

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)

Convivialité	<p>Le tabagisme et ses rituels peuvent être facteurs de convivialité : offrir une cigarette, se faire passer un briquet, etc... sont des témoignages de convivialité. Cependant, le tabac n'est qu'un objet, et la convivialité peut se faire par d'autres moyens.</p> <p>On peut faire réfléchir les jeunes sur le fait que le tabac peut être un facteur d'isolement, par exemple lorsque l'on doit aller fumer dehors, ce qui est de plus en plus le cas, que ce soit dans les lieux collectifs avec la loi Evin, ou même dans les lieux de vie privés depuis que l'on connaît mieux les risques du tabagisme passif.</p>
---------------------	--

Les éléments suivants concernent plus le fait de rester dans le tabagisme, donc plus susceptible d'être abordé par des adultes

Ennui	La cigarette peut avoir une fonction occupationnelle pour les fumeurs lorsqu'ils s'ennuient ou attendent.
Séduction	Pour les hommes, fumer une cigarette est associé à la virilité, alors que pour les femmes, elle est associée à l'élégance, au mystère et à la sensualité. Ce sont les publicités en faveur du tabac et le monde du cinéma qui ont inspiré l'utilisation de la cigarette comme accessoire de séduction. Depuis les années vingt, le cinéma associe le tabac à des scènes de séduction, et à des acteurs ou actrices séduisantes (ex : Marlène Dietrich, Rita Hayworth). En fumant, les jeunes imaginent renvoyer la même image que ces acteurs (homme viril / femme fatale).
Réaction à l'anxiété, au stress	Un fumeur peut ressentir une certaine détente en fumant, car il soulage la tension engendrée par le manque de nicotine. Cette impression de détente peut aussi être liée aux circonstances dans lesquelles il fume sa cigarette : si c'est lors d'une pause, en sortant du travail, etc. il associera ce moment de détente à sa cigarette. Par contre, le fait de fumer ne détend pas quelqu'un qui n'a jamais fumé : quelqu'un qui essaie de fumer une cigarette pour la première fois ne se sent pas détendu.
Plaisir	Les fumeurs peuvent fumer par plaisir (détente, convivialité, fête etc.). Cependant, dans la journée, certaines cigarettes sont fumées pour éviter le déplaisir lié au manque de nicotine (pour les personnes dépendantes à la nicotine). Il est intéressant de demander aux fumeurs quelles sont les cigarettes qui leur font le plus plaisir dans une journée, en décrivant quel type de plaisir ils en retirent. Dans le cadre d'un sevrage, ce seront les cigarettes les plus difficiles à supprimer. Par contre, le fait de fumer ne procure pas de plaisir à quelqu'un qui n'a jamais fumé : quelqu'un qui essaie de fumer une cigarette pour la première fois ne ressentira aucun plaisir ! On peut réfléchir avec les jeunes sur les autres moyens de se faire plaisir.
Peur de l'arrêt/ Estime de soi	<p>L'arrêt du tabac n'est pas une question de volonté, c'est vraiment une question de motivation, la volonté est plutôt une qualité et dire d'une personne qu'elle n'a pas de volonté c'est porter un jugement sur elle et la dévaloriser. On peut insister sur le fait que la volonté ne suffit pas, et que seule la motivation (dépendance, prix du tabac, santé etc.) va jouer sur l'arrêt du tabac.</p> <p>Pour ceux qui ont peur de ne pas y arriver, de "rechuter", il faut dédramatiser la reprise du tabac et insister sur le fait que plus on fait de nouvelles tentatives, plus on augmente ses chances de réussite.</p>

- 1.
Les Parcours du cœur scolaires
- 2.
Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
- 3.
Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
- 4.
Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
- 5.
Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
- 6.
Annexes

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)

Habitudes	Les fumeurs associent certaines cigarettes à des moments de la journée : pause, fin de repas, café, etc Ces dernières ne sont plus tellement fumées par envie, mais par automatisme : c'est un REFLEXE.
Dépendance	Voir la brochure INPES "La dépendance au tabac" http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/621.pdf
Contrôle du poids	<p>Chez les fumeurs, la nicotine contenue dans le tabac agit en diminuant l'appétit, en augmentant les dépenses énergétiques et en ralentissant le stockage des graisses.</p> <p>Cela peut aider certaines personnes à contrôler leur poids.</p> <p>A l'arrêt du tabac, la prise de poids est en moyenne de 2 à 4 kg. Cette prise de poids peut être réduite par de l'exercice physique et une alimentation équilibrée. On a remarqué que les fumeurs avaient tendance à manger plus gras, plus salé et plus sucré que les non-fumeurs pour compenser la perte du goût liée à leur tabagisme.</p> <p>Retrouver une alimentation équilibrée à l'arrêt du tabac est facilité par la récupération du goût et de l'odorat chez l'ex-fumeur, qui s'orientera plus volontiers vers des aliments plus sains (fruits, légumes ...).</p> <p>Enfin, il faut savoir qu'un tiers des fumeurs ne prend pas de poids à l'arrêt du tabac, et que les substituts nicotiniques limitent la prise de poids.</p>
Peur de l'arrêt / personnalité	Pour les fumeurs, la cigarette fait partie de la vie : fumer est un geste quotidien, qui rythme la journée et aide les fumeurs à gérer leurs émotions. Le fait d'arrêter, de devenir brusquement "non-fumeur" est un changement dans les habitudes de vie quotidiennes, que certains peuvent interpréter comme la perte d'une partie d'eux-mêmes. Il faut alors se concentrer sur ce qu'on va gagner à changer ses habitudes, sur ses motivations à l'arrêt du tabac.

Source : « tababox : boîte à outils de prévention du tabagisme des jeunes » une réalisation du réseau d'éducation santé Rhône-Alpes, édition 2008.

- 1.
Les Parcours du cœur scolaires
- 2.
Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
- 3.
Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
- 4.
Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
- 5.
Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
- 6.
Annexes

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)

sur leur intention au moment où l'occasion de fumer se présentera la première fois :

LES TECHNIQUES DE RESISTANCE AUX PRESSIONS	
L'excuse ou les raisons personnelles	Ex: maladie, antibiotique, allergie, mauvaise forme physique
L'humour	À chacun d'inventer
La recherche d'un allié	Le fait de ne pas être seul à refuser augmente la capacité de résistance
La proposition d'une alternative ou d'un compromis	Exemple : « non, je préfère un coca... je garde mon argent pour autre chose... »
Refus en utilisant ses connaissances	Exemple : « non, fumer diminuerait mes capacités à faire du sport... »
Répétition d'une même réponse	Redire et répéter son choix lorsque la demande est insistante peut suffire à décourager
L'inversion des rôles ou la contre attaque	Renvoyer une question à l'autre. Exemple : « pourquoi crois-tu que j'ai besoin de ça ? »
La fuite	Parfois le changement de groupe est la seule solution pour faire respecter ses choix. Parfois aussi, la fuite est la seule possibilité pour résister à une pression.

- 1.
Les Parcours du cœur scolaires
- 2.
Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
- 3.
Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
- 4.
Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
- 5.
Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
- 6.
Annexes

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)

Quelques pistes pour faire vivre le débat :

Un animateur entend ou observe :

Faire circuler la parole	<p>Êtes-vous tous d'accord avec ?</p> <p>Qui a une autre idée ?</p> <p>Que pensez-vous de... ?</p>
Des idées	Il cherche à bien les accueillir en prendre note et les inscrire au tableau, s'il y a lieu sans porter de jugement, mais indiquer brièvement leur relation avec une autre idée
Des idées confuses ou maladroitement exprimées	<p>Il cherche à les clarifier</p> <p><i>« Pouvez- vous expliquer davantage ? Pouvez- vous donner un exemple ? Pourrions-nous définir tel ou tel terme ? Voici ce que vous avez dit : est-ce juste ? »</i></p>
Deux ou plusieurs idées dans une même intervention	<p>Il cherche à les distinguer</p> <p><i>« on peut saisir deux idées dans ce que vous avez dit »</i></p>
Des idées importantes n'ont pas encore été exprimées	<p>Il cherche qu'elles soient exprimées.</p> <p><i>« ce que nous discutons n'a-t-il pas un rapport avec... Supposons le cas suivant..que feriez- vous »</i></p>
Des idées incomplètes	<p>Il cherche à retenir l'attention du groupe pendant que l'idée est élaborée</p> <p><i>« avant d'aller plus loin, ne serait-il pas possible d'ajouter... »</i></p>
Des signes d'ennui, d'inattention ou un manque d'intérêt	Il cherche à susciter l'intérêt en rappelant la pertinence de cette discussion, en soulevant un autre aspect du problème ou en apportant des exemples concrets
Des signes de conflit émotifs	<p>Il cherche à prévenir l'explosion du conflit</p> <p><i>« si nous tentions d'examiner la question sous un autre angle. Supposons la situation suivante... »</i></p>

- 1.
Les Parcours du cœur scolaires
- 2.
Des projets « Parcours du cœur » à l'école, au collège, au lycée
- 3.
Atouts, enjeux, effets éducatifs des projets « Parcours du cœur »
- 4.
Comment associer santé, citoyenneté, bien-être des élèves ?
- 5.
Les apports de la Fédération Française de Cardiologie
- 6.
Annexes

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)

Que quelqu'un n'a pas encore parlé	Il cherche à l'encourager à dire quelque chose. Si l'animateur sait qu'il connaît quelque chose de particulier, demander son avis sur ce sujet. En d'autres cas, lui trouver l'occasion de faire quelque chose
---	--



chaque jour je prends soin de mon cœur

ANNEXE-6

FICHE N°4 (Suite)



Ça y est, la cloche a sonné l'heure de la libération !
Comme tous les jours, ça a été la course pour savoir qui serait le premier dehors.

Sur le chemin du retour, Jérôme a pris un air mystérieux. Il est toujours comme ça quand il prépare un coup tordu.
« On s'arrête au petit bois ? J'ai un truc à vous montrer... »

Pourquoi pas ? Après tout, nous n'étions pas pressés. Le petit bois est juste avant le lotissement. C'est plus un gros bosquet qu'un vrai bois, d'ailleurs. Mais quand on est dedans, il y a une clairière qu'on ne peut pas voir de la route. C'est un endroit parfait pour faire des bêtises...

Dans la clairière, il a cherché quelque chose dans la poche de son manteau. Il a ressorti un paquet de cigarettes et une boîte d'allumettes. On a regardé Jérôme avec des yeux ronds.

« On s'en fume une ? »

ANNEXE-6 FICHE N°4 (Suite)



Lucas et moi, nous n'étions pas très enthousiastes, Lucas a cause de son asthme et moi, parce que papa fume à la maison et que je trouve que ça empeste. Zoé nous a traités de mauviettes. Jérôme a mis une cigarette entre ses lèvres.

« C'est classe, hein ? J'ai l'air d'un grand ? » Zoé lui a demandé de l'allumer. Jérôme a craqué une allumette et il a un peu aspiré. Il avait l'air très à l'aise avec sa cigarette à la main. Il a fait de grands gestes, genre « je suis très à l'aise » et il a repris une bouffée. Quand la fumée a atteint sa gorge, il a commencé à tousser. « Keu, keu, keu... cool, non ? »

À la troisième bouffée, ça s'est nettement gâté... la fumée a commencé à ressortir par ses narines. Les yeux de Jérôme se sont injectés de sang. Il est devenu tout rouge, puis tout blanc et, enfin, carrément vert ! On aurait dit qu'il était en train de s'étouffer.

Il est allé vomir derrière un arbre.

ANNEXE-6 FICHE N°4 (Suite)

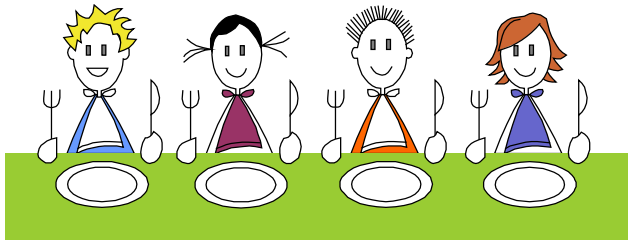


Nous étions morts de rire. Lui était vraiment mal : « beuh, je suis malade... ça y est, je suis sûr que j'ai attrapé un cancer... » Zoé lui a tapé dans le dos. « Mon pauvre Jérémy, si tu as un cancer, c'est celui de la bêtise. »

Jérôme a pris le paquet et l'a écrasé dans sa main. « Quelqu'un a un chewing-gum ? J'ai comme un sale goût dans la bouche... » Il a inspiré un grand coup et a vite repris des couleurs. Décidément, l'air pur lui réussissait beaucoup mieux que les grands airs...

ANNEXE-6

FICHE N°5



Menu équilibré à compléter avec 5 portions de fruits et légumes

Petit-déjeuner

Un bol de chocolat au lait

Cartines de pain beurre

----->

Déjeuner

Taboulé

Dos de cabillaud au citron

----->

Fromage

----->

Goûter

Un verre de lait

Cartines de pain confiture

----->

Dîner

----->

Tagliatelles sauce tomate

Yaourt à la vanille