

6

bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur au printemps 2024



Trith-Saint-Léger, Ecoles Lucie Aubrac et Paul Bert

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenu par



1.

Bouger ensemble une fois par an... pour se donner l'envie de le faire tous les jours.

Le développement actuel de la sédentarité pourrait avoir de graves conséquences pour notre santé future. Nous devons en prendre conscience. Chaque année au printemps, les Parcours du Cœur nous invitent à bouger !

Saint-Martin-Boulogne



Trith-Saint-Léger, Ecole Lucie Aubrac



Bruay sur l'Escaut, Ecole Emile Zola



L'objectif

Pour les enfants et ados : 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour.

Recommandations de l'OMS

Tous ensemble

Nous proposons aux établissements scolaires d'organiser un événement sur une demi-journée ou une journée ou plus autour d'activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition, et d'en profiter pour donner des conseils d'hygiène de vie.

Événement régional

Les Parcours du Cœur sont aujourd'hui la plus large action de prévention-santé de France et un véritable événement régional dans les Hauts-de-France.

Le constat

95% de la population française adulte pourrait avoir des complications de santé, par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis.

Les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25% de leur capacité physique depuis 40 ans.

Publications du Dr Grant Tomkinson, University of South Australia, Adelaide

PLUS DE 300 000 PARTICIPANTS

500 communes des Hauts-de-France ont organisé un Parcours du Cœur au printemps 2023 et ont rassemblé environ 100 000 participants. 8 200 classes de 1 200 établissements scolaires des Hauts-de-France ont participé à un Parcours du Cœur en 2023, soit près de 200 000 enfants.



Pr François Carré,
cardiologue et médecin
du sport, Rennes

💧💧 *Si la sédentarité continue à progresser, les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents.* 💧💧

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/parcours-du-coeur/>



Développer un projet Parcours du Cœur dans mon établissement scolaire

Au-delà d'être un événement ponctuel, le Parcours du Cœur peut devenir un véritable projet pédagogique. Pour cela, il s'appuie sur les programmes d'enseignement. Plus largement, il s'inscrit dans le projet de prévention et d'éducation à la santé de l'établissement et peut être renforcé par des partenariats locaux.

4 niveaux d'implication

- ▶ Une action ponctuelle, moment de vie scolaire festif et convivial
- ▶ Un événement à visée éducative. Préparé en amont, il s'appuie sur au moins un enseignement pour élaborer des messages de prévention
- ▶ Le point d'orgue d'un projet pédagogique mené sur l'année avec l'implication des élèves.
- ▶ Un élément d'un projet global de prévention et d'éducation à la santé, participatif et collaboratif, inscrit dans le projet d'établissement. Le niveau d'implication peut évoluer au fil des années.

Projet éducatif d'établissement

Le Parcours du Cœur constitue une occasion de diffuser des messages de prévention : alimentation équilibrée, effets bénéfiques d'une activité physique régulière, méfaits de la 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.

Il existe un Guide pédagogique Parcours du Cœur très complet, à télécharger sur notre site.

ICI



CHARTRE

- Le Parcours du Cœur Scolaires fait partie d'un projet global d'éducation à la santé et à la citoyenneté
- L'action s'inscrit dans une politique d'établissement scolaire
- L'établissement scolaire est maître du projet
- Le projet développe la prévention par l'estime de soi, les compétences psychosociales, le bien être des élèves, un climat d'établissement favorable
- Les Parcours du Cœur ont obtenu l'agrément et le soutien du ministère de l'Éducation Nationale.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/scolaires/>



Onnain, Ecole Cuvinot



Boulogne-sur-Mer, Ecole Pelletan



Ognes, Ecole Louis lesur



Coralie Alexandre,
Inspectrice Pédagogique
Régionale en EPS, Académie
d'Amiens, référente académique
pour l'Ecole promotrice de santé.

💡 *Si les Parcours du Cœur Scolaires se développent, c'est parce qu'ils créent un lien social et qu'ils ont une finalité : les élèves s'engagent lorsqu'on leur présente cela.* 💡

3.

Contribuer au parcours éducatif de santé des élèves de **mon école**

Cambrai, Ecole Kennedy



Le Parcours du Cœur Scolaires est un outil d'aide au développement du parcours éducatif de santé. Il regroupe des dispositifs qui concernent à la fois la protection de la santé des élèves et les activités liées à la prévention des conduites à risques.

Boulogne, Ecole Bucaille Pelletan



Projet global

Le Parcours du Cœur peut être un événement ponctuel, mais il constitue dans l'idéal le **point d'orgue d'un projet** global Parcours du Cœur, qui se déroule pendant l'année scolaire. Il trouve sa place dans les différents cycles d'enseignement, en relation avec les programmes scolaires. Il constitue aussi un levier pour permettre aux parents d'élèves et à la commune de s'engager efficacement aux côtés des enseignants.

Vision interdisciplinaire

Le Parcours du Cœur s'appuie sur les enseignements et le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, tout en contribuant à l'acquisition de valeurs. Mis en œuvre sur une partie de l'année scolaire, il peut servir de fil directeur à plusieurs domaines d'apprentissage.

Proville



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/ecole/>



ECOLE-COLLÈGE

Un Parcours du Cœur peut enrichir une liaison école-collège. Organisé en lien avec le collège, il regroupe les classes de CM2 et de 6^e dans un événement partagé, contribuant à la qualité de l'échange.



Florianne Fontenelle
Directrice de l'école
Daudet de Faches-
Thumesnil

💬 *J'ai été surprise par la convivialité de l'événement et la manière dont les enfants l'ont apprécié. Nous avons vécu deux jours formidables, avec de nombreuses animations, autour d'un très beau projet.* 💬

Construire un projet interdisciplinaire dans **mon collège**

Au collège, les élèves élaborent et s'approprient les messages de prévention qui s'appuient sur les programmes. Le Parcours du Cœur associe plusieurs disciplines, chacune avec son apport spécifique.



Formeries, Collège Jean Moulin

EPS et SVT

La réalisation d'un projet Parcours du Cœur au collège repose sur deux disciplines principales. Les activités proposées en EPS sollicitent le système respiratoire et cardiaque. En SVT, elles concernent l'alimentation, le rôle du système cardio-vasculaire, l'adoption de comportements responsables face à la santé et la sécurité...

Autres disciplines

Le projet peut associer d'autres disciplines, dans une démarche de projet d'un enseignement pratique interdisciplinaire (EPI). Français : étude de textes littéraires relatifs à des notions de bien-être, réalisation d'une vidéo... Mathématiques : représentations graphiques des conséquences du tabagisme, recherche sur les menus équilibrés en lien avec les calculs mathématiques... Langues vivantes ou géographie : alimentation dans différents pays...



Dunkerque, Collège Guillemillot



Solesmes, Collège Saint Exupéry

ÉVÉNEMENT AU CŒUR D'UN PROJET

Le projet Parcours du Cœur permet aux élèves de proposer, de s'exprimer à l'oral, de conduire un projet en équipe. L'événement Parcours du Cœur, point d'orgue de la démarche, concrétise et valorise le projet mené par les élèves durant une période de l'année scolaire.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/college/>



Yohana Lefebvre

Infirmière conseillère technique auprès du Recteur de l'Académie d'Amiens

🗨️ **Outil opérationnel au service de l'Ecole Promotrice de Santé, le Parcours du Cœur s'inscrit dans la dynamique du parcours éducatif de santé au travers des projets d'établissement.** 🗨️

5.

Concevoir dans **mon lycée**

une action citoyenne autour de la santé

Le projet Parcours du Cœur est un outil pour aider les lycéens à pratiquer une activité physique et découvrir les composantes de l'hygiène de vie. Objectif : leur faire prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

Soissons, Lycée Gérard de Nerval



Compiègne, Lycée Charles de Gaulle



Organisation

L'adhésion des lycéens passe par une prise en charge de l'organisation du Parcours du Cœur. Les activités physiques proposées sont ludiques et réalisées de préférence par groupes. Les lycéens construisent eux-mêmes les messages de prévention qu'ils souhaitent diffuser.

Education à la santé

Un Parcours du Cœur au lycée peut être un point d'ancrage de projets plus généraux de prévention et d'éducation à la santé. Il sensibilise les élèves à des enjeux majeurs de santé publique, pour leur donner les moyens de faire des choix éclairés en matière d'hygiène de vie.

Lille, Lycée Thérèse d'Avila



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/lycee/>



PROJET CITOYEN

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. Il peut, à terme, se concrétiser dans un « parcours citoyen » et faire partie d'un projet du Conseil de la vie lycéenne.



Emilie Cazé et Marie-Laure Schultz, professeurs d'EPS et de SVT au lycée Henri Martin de Saint-Quentin

💖💖 *Nous avons monté un projet pédagogique avec les classes de Première option EPS pour sensibiliser deux classes d'école primaire aux thématiques liées à la santé, aux premiers secours, au tabac et à l'activité physique.* 💬💬

Participer aux **Trophées**

Parcours du Cœur Hauts-de-France

Pour valoriser toutes les initiatives locales et faciliter les échanges de bonnes pratiques, les Parcours du Cœur Hauts-de-France remettent chaque année des Trophées aux organisateurs de Parcours exemplaires.

Remise des Trophées

Des nominations sont réalisées dans plusieurs catégories, à raison d'au moins 5 nominés par Trophée. Dans chaque catégorie, le nominé qui reçoit le plus de suffrages remporte un Trophée. Les lauréats sont révélés chaque année mi-octobre sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, en présence de nombreuses personnalités régionales.

Bonnes pratiques

Cet événement annuel rassemble plus de 400 personnes venant de tous les territoires de la région : élus, responsables associatifs, directeurs d'établissements scolaires, enseignants, acteurs de la santé, du sport et de l'éducation... Il permet un véritable échange entre tous, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, symbolique d'un partage de valeurs.



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/trophees/>



24 LAURÉATS

Le 14 octobre 2023, 24 lauréats parmi 132 nominés ont reçu un Trophée. Ils ont été désignés par le Grand Jury des Parcours du Cœur Hauts-de-France composé de personnalités régionales et de tous les organisateurs d'un Parcours du Cœur ces trois dernières années.



Anne Pinon,
vice-présidente Santé,
Région Hauts-de-France

La Région
Hauts-de-France
s'associe aux

Parcours du Cœur pour donner envie à ses habitants de pratiquer une activité physique quotidienne et d'adopter une bonne hygiène de vie. Avec une attention toute particulière pour les lycéens.

Comment organiser un Parcours du Cœur ?

Soyez le moteur de l'organisation d'un Parcours du Cœur au sein de votre commune, votre ville, votre établissement scolaire, votre association, votre entreprise... !

Choisissez une demi-journée ou journée lors de laquelle vous proposerez des activités physiques et des conseils de d'hygiène de vie, entre avril et juin 2024.

Inscrivez votre Parcours du Cœur avant le 15 janvier sur le site.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>



Vous serez couvert par une assurance pour l'organisation de votre événement et celui-ci sera répertorié sur le site de la Fédération Française de Cardiologie.

Au moins un mois avant la date de votre Parcours du Cœur, **vous recevrez un kit d'animation** entièrement gratuit contenant des affiches, des goodies et des documents de prévention à remettre aux participants.

Pour vous aider,
de nombreux éléments,
exemples et documents sont
disponibles et téléchargeables sur
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

