



Prévention + Recherche  
Association reconnue d'utilité publique

Les  
parcours  
du Cœur  
scolaires

Septembre 2020

**Objet :** Parcours du Cœur Scolaires 2021

Chère Madame, chère organisatrice,  
Cher Monsieur, cher organisateur,

La **Fédération Française de Cardiologie** propose aux établissements scolaires de tous niveaux, de participer aux **Parcours du Cœur Scolaires**. Action majeure de prévention de santé en milieux scolaires, cette opération permet aux établissements et à leurs enseignants de **mettre en place des ateliers autour de sujets comme l'activité sportive, l'équilibre alimentaire et le tabac** et de les mettre en pratique au travers d'un événement fédérateur.

**Les Parcours du Cœur sont la plus grande opération de prévention-santé en France.**  
Cette opération se déroulera du **1<sup>er</sup> février au 6 juin 2021**, partout en France. Elle bénéficie du **Patronage des ministères des Solidarités et de la Santé, de l'Education nationale et des Sports.**

En 2019, 16 454 classes et plus de 493 000 enfants y ont participé en parallèle de l'édition nationale destinée au grand public. L'édition 2021 se tiendra du 13 mars au 6 juin.

Dans le cadre de leur Parcours du Cœur, la Fédération Française de Cardiologie propose aux enseignants et à leurs élèves de participer à un « Challenge Parcours du Cœur ». Les élèves sont invités à créer une œuvre artistique, **individuellement ou par équipe de 5 élèves maximum** (dessin, poème, nouvelle, vidéo, maquette, sculpture...).

Pour participer, nous vous invitons à prendre connaissance des modalités pratiques de participation en lisant le dossier ci-après ou à vous informer sur [www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur](http://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur)

Les Parcours du Cœur Scolaires sensibilisent les plus jeunes aux principaux facteurs de risque cardiovasculaire : manque d'activité physique, alimentation trop riche, tabac. C'est aussi une démarche éducative orientée vers l'hygiène de vie que la Fédération Française de Cardiologie vous propose de promouvoir au travers de cette opération.

Nous comptons sur votre mobilisation !

Par avance, merci de votre implication et de votre participation.

La Fédération Française de Cardiologie



## La Fédération Française de Cardiologie : 1<sup>ère</sup> association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

La Fédération Française de Cardiologie est une association reconnue d'utilité publique depuis 1977 et présente partout en France. Luttant depuis plus de 50 ans contre les maladies cardiovasculaires, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) regroupe :

- Plus de 300 cardiologues bénévoles,
- 27 associations régionales rassemblant plus de 260 Clubs Cœur et Santé
- 2 000 bénévoles permanents,
- 20 salariés au siège de l'association,
- Plus de 18 000 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 cardiologues bénévoles.

La FFC se donne pour objectif de réduire le nombre de décès et d'accidents d'origine cardio-vasculaire. Pour cela, elle se fixe 4 missions : Informer pour prévenir, Financer la recherche, Aider les cardiaques à se réadapter, Apprendre les gestes qui sauvent.

Toutes les informations concernant la Fédération Française de Cardiologie sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

## Les Parcours du Cœur Scolaires : un projet éducatif de prévention santé pour tous les établissements scolaires

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



C'est la plus grande opération de prévention-santé organisée en France dans le but de **faire reculer les maladies cardio-vasculaires, responsables de 147 000 décès par an.**

Il s'agit de mobiliser les enseignants et les élèves d'une ou plusieurs classes de votre établissement autour d'une **journée de sensibilisation à l'activité physique et aux bons réflexes à avoir, en vue de prévenir les maladies cardio-vasculaires.**

Sur le thème « 0-5-60 » - 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour et 60 minutes d'activité physique au quotidien - la Fédération Française de Cardiologie vous propose **d'organiser des ateliers autour des thématiques de l'alimentation équilibrée, des gestes qui sauvent, du tabac et de l'activité physique.**

### L'objectif est de faire prendre conscience aux élèves qu'ils sont acteurs de leur santé.

Au-delà d'être un événement ponctuel d'envergure, le Parcours du Cœur Scolaire peut devenir un véritable projet au service d'une politique éducative d'établissement scolaire. Il s'appuie sur le projet d'établissement, s'inscrit dans le cadre du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) ou du conseil de la vie lycéenne (CVL). Il peut constituer un point d'appui à des actions plus pérennes ou être envisagé comme le point d'orgue d'un travail de prévention mené en amont et en aval sur l'hygiène de vie.

Chaque établissement définit librement les modalités de son projet Parcours du Cœur et l'adapte au public d'enfants concernés, à la personnalité des organisateurs, aux moyens mis en œuvre.

En 2019, plus de 493 000 élèves et 2 888 établissements scolaires ont participé à un Parcours du Cœur Scolaire de la Fédération Française de Cardiologie.

Pour en savoir plus [www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur](http://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur)

## Qui peut participer ?

- + Toutes les classes depuis la maternelle jusqu'au lycée.

## En quoi consiste le Parcours du Cœur Scolaire ?

- + Il doit être organisé sans aucun esprit de compétition, L'opération se déroulera en France entre le **1<sup>er</sup> février et le 6 juin 2021** (dates impératives) dans le cadre d'un établissement scolaire.

Le principe : **mobiliser les enseignants et les élèves** d'une ou plusieurs classes de votre établissement autour d'une journée de sensibilisation à l'activité physique et aux bons réflexes à avoir en vue de prévenir les maladies cardiovasculaires.

Pour cela, il s'agit **d'organiser des ateliers** autour des thématiques de l'alimentation équilibrée, des gestes qui sauvent, du tabac et de l'activité physique.

- + Des modules pédagogiques sur l'activité physique, l'alimentation équilibrée, les gestes qui sauvent et le tabac, sont à votre disposition sur <https://bit.ly/3kndq6R>
- + Un guide pédagogique accompagne les enseignants dans la mise en place d'un projet Parcours du Cœur, en l'inscrivant dans les axes du parcours éducatif de santé. Il propose aussi des illustrations détaillées de projets Parcours du Cœur. <https://bit.ly/32xc3MJ>
- + **L'interdisciplinarité est un atout pour mener au mieux ce projet !**

*Quelques exemples :*

- Organiser un jeu de ballon collectif interclasses et concevoir un déjeuner ou goûter équilibré ;
- Organiser une randonnée pédestre de quelques kilomètres avec pique-nique ou goûter, des haltes dédiées à quelques mouvements respiratoires ou étirements peuvent ponctuer le parcours ;
- Organiser un parcours du type « équilibre, motricité, etc. » dans un gymnase et programmer tour à tour le passage de plusieurs classes, associer à cette activité une information sur la santé du cœur et les bons réflexes « 0-5-60 ».

## Comment s'inscrire ?

Au plus tard, le **16 janvier 2021**, directement en ligne sur le site internet des Parcours du Cœur Scolaires : [www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur](http://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur)

A savoir : Les organisateurs, bénévoles et participants d'un Parcours du Cœur bénéficient gratuitement de l'assurance « responsabilité civile » et « individuelle accident » contractée par la FFC.

## Le kit d'information

Le kit d'information est **gratuit**, mais il est envoyé **dans la limite des stocks disponibles**. Plus vite vous vous inscrivez, plus vous aurez de chance d'en bénéficier.

**Il est conçu pour une classe de 30 élèves**. Si les élèves sont plus nombreux, vous aurez alors la charge de photocopier les documents ou de les télécharger et les imprimer à partir du site <https://www.fedecardio.org/votre-kit-parcours-du-coeur-scolaires>

Il contient :

- ♥ 1 affiche « Parcours du Cœur Scolaire »
- ♥ 1 lot d'affiches de prévention autour des thèmes « tabac, alimentation équilibrée, sel, activité physique, cœur et vaisseaux et les gestes qui sauvent »
- ♥ 30 diplômes
- ♥ 30 goodies
- ♥ 30 cartes de poche « Arrêt cardiaque »

## Comment organiser un Parcours ?



Pour vous accompagner dans l'organisation de cet événement, la FFC met, par ailleurs à votre disposition :

- + Différents ateliers pédagogiques en téléchargement gratuits sur : <https://bit.ly/3kndq6R>,
- + Des cahiers d'idées d'exemples de Parcours du Cœur par niveau : <https://www.fedecardio.org/cahiers-didees>,
- + Un guide pédagogique vous guidant dans la mise en place d'un projet Parcours du Cœur, en l'inscrivant dans les axes du parcours éducatif de santé. Il propose aussi des illustrations détaillées de projets dans les écoles, les collèges et les lycées : <https://bit.ly/32xc3MJ>

Enfin, vous pouvez contacter l'association régionale de cardiologie la plus proche de chez vous pour les informer de votre participation et envisager avec eux la mise en place d'activités complémentaires.

Plus d'info : <https://www.fedecardio.org/map#associations-clubs>

**Important : En tant qu'organisateur, vous devez vous assurer d'obtenir toutes les autorisations nécessaires à la bonne réalisation de votre parcours auprès des autorités compétentes (déclaration en mairie, préfecture, etc.).**

## En quoi consiste le challenge « Parcours du Cœur » ?

En plus de participer à un Parcours du Cœur, les élèves sont invités à contribuer au « Challenge national Parcours du Cœur »

L'objectif est de sensibiliser les jeunes au fait qu'ils sont acteurs de leur santé et à mettre en œuvre une interdisciplinarité scolaire pour la réalisation de ce challenge.

- + Les élèves sont invités à créer une œuvre artistique, **individuellement ou par équipe de 5 élèves maximum** (dessin, poème, nouvelle, vidéo, maquette, sculpture...), les élèves laisseront libre cours à leur créativité, leur imagination et à leur esprit critique pour réaliser une ou plusieurs œuvre(s) artistique(s). Attention, nous n'attendons pas de compte rendu de votre journée !
- + Chaque œuvre doit obligatoirement comporter les nom et prénom de chacun des élèves, son âge, le nom de son professeur ou de l'animateur(trice), l'adresse de l'établissement scolaire ou de l'organisme concernés par le projet ainsi que la mention « **tous droits cédés à la Fédération Française de Cardiologie** ».
- + Les œuvres devront être envoyées à la Fédération Française de Cardiologie par mail [parcoursducoeur@fedecardio.org](mailto:parcoursducoeur@fedecardio.org) ou par courrier au 5 rue des Colonnes du Trône 75012 avant le **12 mai 2021 au soir**.
- + Un jury formé par la Fédération Française de Cardiologie aura pour charge d'élire par catégorie le 1<sup>er</sup> prix puis deux autres projets coup de cœur dans chacune des 3 catégories suivantes : Ecoles / Collèges / Lycées.
- + Ces projets feront alors l'objet d'une mise en valeur, relayée sur les sites internet et réseaux sociaux de la Fédération Française de Cardiologie.
- + Les auteurs se verront, par ailleurs, récompensés par la FFC.

Les établissements, enseignants et élèves qui participent à cette opération acceptent tacitement la cession de tous les « droits » liés à leur(s) œuvre(s) à la Fédération Française de Cardiologie qui pourra l'exploiter ou la diffuser en vue de mettre en valeur l'opération.

## Un Guide pédagogique pour organiser son Parcours du Cœur



La Fédération Française de Cardiologie met à la disposition des acteurs de l'enseignement un guide pédagogique, pour les accompagner dans la mise en place d'un projet Parcours du Cœur au sein d'un établissement scolaire et l'inscrire dans les axes du parcours éducatif de santé.

Il est téléchargeable sur le site. Entièrement interactif, le guide permet d'accéder facilement à l'information souhaitée, à partir d'un sommaire détaillé <https://bit.ly/32xc3MJ>

Il met en avant les enjeux de santé publique et les intérêts éducatifs de la démarche. Il fait référence à l'ensemble des textes officiels de l'Education Nationale qui concernent la prévention et l'éducation à la santé et à la citoyenneté. Il apporte quelques éclairages théoriques pour une efficacité accrue.

Le document relie également les projets Parcours du Cœur avec le socle commun de compétences, de connaissances et de culture (rentrée 2016), avec les programmes scolaires du primaire et du secondaire et avec le Parcours citoyen.

Et surtout, il propose des illustrations détaillées de projets Parcours du Cœur menés par des enseignants, proposés par leur IA IPR (Inspecteur d'Académie Inspecteur Pédagogique Régional) pour le second degré, par un IEN (Inspecteur de l'Education Nationale) et une CPC EPS (Conseillère Pédagogique de Circonscription Education Physique et Sportive) pour le premier degré.

### Les dates à retenir

#### 2020

Septembre                      Ouverture des inscriptions

#### 2021

16 janvier                      Date limite des inscriptions

Janvier/février                Envoi des kits d'information destinés aux enseignants et organisateurs

1er février au 6 juin        Organisation des Parcours du Cœur scolaires (la date est choisie à la convenance de l'établissement et/ou de l'enseignant)

12 mai                          Date limite d'envoi des œuvres à la Fédération Française de Cardiologie

Fin mai                         La FFC réunit un jury pour la sélection des meilleurs œuvres

Juin                              La FFC récompense les vainqueurs du Challenge

30 juin                         Date limite d'envoi du « Compte Rendu Organisateur » à la Fédération Française de Cardiologie

## Assurances et garanties

- **Seuls les Parcours du Cœur organisés aux dates nationales** (1<sup>er</sup> février – 6 juin 2021) seront couverts par les Assurances (Individuelle Accident et Responsabilités Civile Organisateurs) contractées par la Fédération Française de Cardiologie auprès du Cabinet Verspieren. Pour la Guadeloupe, la Guyane, la Martinique et la Réunion, une dérogation de date n'est possible qu'en cas d'avis d'intempérie décrété par la Préfecture. Date limite d'inscription aux Parcours du Cœur le **16 janvier 2021** sur <https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur>
- **Les activités sportives suivantes sont garanties** : aquagym, athlétisme, aviron, basket-ball, billard, boules, course d'orientation, cyclotourisme, golf, gymnastique, hand-ball, marche, natation, patinage à roulettes, randonnée pédestre (en campagne, en montagne à vaches, en raquette de neige), rollers, skateboard, ski de fond, tennis de table, volley-ball, yoga... Attention ! Elles doivent être pratiquées sans aucune forme de compétition. Pour toute autre activité, nous contacter.
- **Sont également garanties** les activités d'information des participants sur la prévention des risques cardiovasculaires (stands d'exposition, conférences, prise de tension, testeur de souffle, glycémie, démonstrations des gestes de premiers secours...). Les personnes participant bénévolement à l'organisation ou à l'encadrement d'un Parcours du Cœur le jour de la manifestation sont également assurées.
- **Sont exclues des garanties**, toutes activités nécessitant l'utilisation de véhicule terrestre, marin ou aérien à moteur ainsi que les sports à haut risque cardiaque : rugby, football, alpinisme, spéléologie, les activités équestres, les corridas et courses de vaches landaises.

### Information importante :

Dès votre inscription, vous recevrez un récapitulatif des données ainsi que l'attestation d'assurance en pièce jointe dont vous bénéficierez pour la journée d'activités organisée entre **le 1<sup>er</sup> février et le 6 juin 2021**

## A l'issu de l'événement : des photos et des témoignages !

Afin que nous puissions rendre compte de votre mobilisation auprès de nos donateurs et que nous puissions continuer cette campagne, nous vous invitons à nous envoyer des photos et des témoignages illustrant la participation des élèves et des enseignants qui organisent un Parcours du Cœur scolaire.

Vous pourrez les adresser à [marlene.aitmoulid@fedecardio.org](mailto:marlene.aitmoulid@fedecardio.org)

Merci de mentionner sur vos envois que les images sont **libres de droits** et de préciser vos coordonnées.



### Pour toute information complémentaire :

Contactez Marlène AIT MOULID, responsable des Parcours du Cœur, au 01 44 90 83 77 ou [marlene.aitmoulid@fedecardio.org](mailto:marlene.aitmoulid@fedecardio.org)