



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Paris – 20-21 mars 2025



Le Parcours du Cœur scolaire, outil de prévention cardiovasculaire

Dr Jean-Louis Bourdon

Cardiologue référent du club Cœur et Santé de Saint-Dié-des-Vosges

Secrétaire de l'Association de Cardiologie de Lorraine

Sites : fedecardio.org et cœuretsante.deodatie.fr

www.forumeuropeen.com

La Fédération Française de Cardiologie

Créée en 1964 , dirigée et animée par des cardiologues bénévoles

Vit de la générosité du public

21 associations régionales

269 clubs Cœur et Santé (17 000 membres)

Missions sociales : Cf ci contre

Deux temps forts :

- Parcours du Cœur au printemps
- Semaine du Cœur fin septembre

Un club Cœur et Santé c'est :

- 1 animateur
- 1 cardiologue référent
- des activités physiques adaptées animées par bénévoles ou salariés
- des actions de prévention



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE
POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR
À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

INFORMER
LES PUBLICS

3 millions de brochures
diffusées en France



SENSIBILISER
AUX GESTES QUI SAUVENT

Chaque minute compte
pour sauver une vie !



SOUTENIR
LA RECHERCHE

3 millions d'euros
60 projets soutenus en 2020



ACCOMPAGNER
LES PERSONNES

Près de 300 Clubs Cœur et Santé
dans toute la France

www.fedecardio.org

www.forumeuropeen.com

Plan

Constats

Historique des Parcours du Cœur

Quelques exemples

Organiser un Parcours du Cœur scolaire

Guide pédagogique de la FFC

Enfants en danger



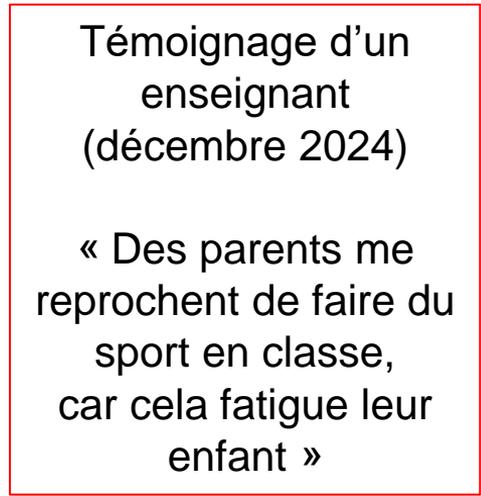
Semaine du Cœur 2005

« Des capacités sportives en baisse chez les élèves, effet de la sédentarité »

Vosges Matin - 15-12-2024



« Votre enfant prend plus de risques en restant sédentaire »



Randonnée Santé - 2023



Campagne de Santé Publique France 2022

Capacité des enfants en baisse

2013 : en 1971, un collégien courait 800 m en 3 min; en 2013, il lui fallait 4 min

FFC : « *en 40 ans nos enfants ont perdu 25 % de leur capacité* »

2019 : 9 000 enfants de 6^e (Pr Carré)

Performances équivalentes à celles d'une personne active de 60 ans, qui ne fait pas de sport

9,8 km/h : vitesse maximale qu'ils peuvent tenir pendant 4 à 6 minutes contre 11,2 km/h en 1987

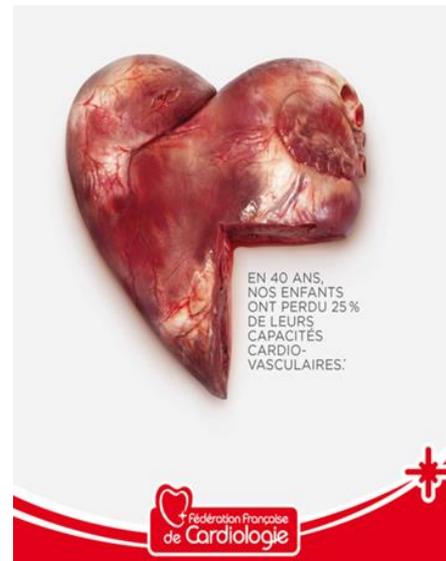
2025 : remarques d'un prof d'EPS (Vosges Matin du 15-12)

Course d'endurance, saut en longueur ou gymnastique, tous les sports ou presque sont concernés. « *De plus en plus d'élèves sont hors barème.* »

« *En course d'orientation, il y a 10 ans, il fallait trouver 8 balises en 32 minutes ; désormais, c'est 45 minutes* »

« *[...] beaucoup d'élèves qui étaient inscrits dans des clubs sportifs en sixième arrêtent ensuite et allouent ce temps aux activités sur écran* »

Remède : « *mise en place de 4 heures de sport hebdomadaires dans les établissements du secondaire* » [actuellement : seulement 2 heures]



Facteurs de risque cardiovasculaire chez les enfants et ados

Tabac

Mauvaise alimentation

Manque d'exercice

Sédentarité

Obésité

Quelques chiffres

- **Obésité en hausse** : entre 1990 et 2022 (source OMS)
 - X 4 chez les enfants et les adolescents et
 - X 2 chez les adultes
- **Mais, tabac en baisse** (source : Pr D. Thomas, Journées Nationales de la FFC 2024) :
 - entre 2010 et 2022 :
 - baisse de 30% du nombre de fumeurs en collège et de 50% en lycée,
 - baisse des fumeurs lors de la journée de défense
 - A 17 ans, le tabagisme varie selon la filière : 10 % en filière générale et 38 % en apprentissage

Etude Esteban (2014-2016)

Étude de **SanTé** sur l'**Environnement**, la **Bio-surveillance**, l'**Activité physique** et la **Nutrition**
Santé publique France – 2020

- **Activité physique**

- 6-17 ans : 50,7 % des garçons et 33,3 % des filles atteignaient la recommandation de l'OMS (au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour)
- 11-14 ans : 33,7% des garçons et 20,2% des filles atteignent cette recommandation
- nette baisse de l'activité physique passé l'âge de 10 ans, plus marquée chez les filles :

- **Temps devant un écran** chaque jour :

- 6-10 ans : 3 heures ou plus : 45%,
- 11-14 ans : 70 %,

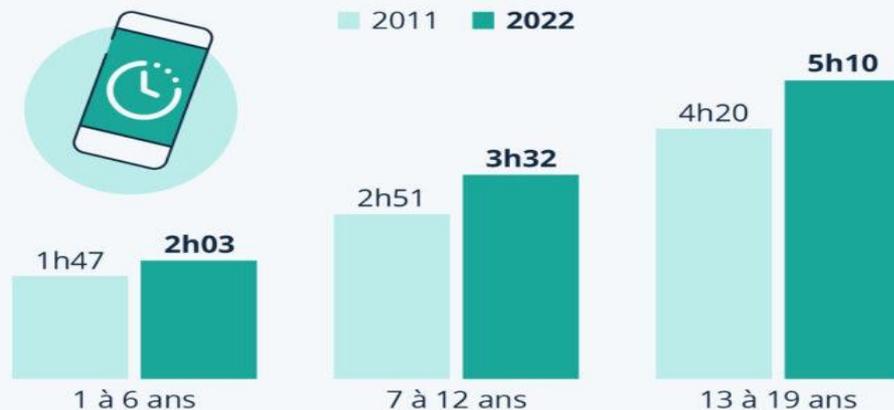
« Ces tendances ont pu encore se dégrader avec la pandémie due au Covid-19 ces dernières années » (*)

(*) Baisse du niveau physique et prise de poids signalés par des enseignants après le 1^{er} confinement de 2020

Le danger des écrans

Combien de temps les jeunes passent-ils devant les écrans ?

Évolution du temps d'écran quotidien moyen chez les enfants et adolescents en France



Inclut la télévision, les jeux vidéo et Internet.

Source : Ipsos via Les Échos



statista

En 2023 une autre étude retrouve un temps d'écran quotidien de

- 56 min à 2 ans,
- 1h20 à 3 ans et ½

Recommandations :

- pas d'écran jusqu'à 2 ans
- puis 1 h ensuite,

Historique non exhaustif des Parcours du Cœur

1987 : Parcours du Cœur Scolaire pour les 5-11 ans par club d'Antony

- (présentation à la journée nationale de la FFC de 1993)
- Course d'endurance dans parc de Bagneux
- Préparation tout au long de l'année par instituteurs et enseignants d'EPS
- Connaître son rythme respiratoire, son rythme cardiaque lors d'une marche, lors d'une course et évaluer les progrès au cours de l'année
- Elaboration d'affiches regroupées et diffusées dans la ville une semaine

1990 : Club de Saint-Dié-des-Vosges : 1^{ère} édition limitée à un seul quartier (1 collège et 2 écoles) sur un parcours de santé à la périphérie de la Ville (à moins d'1 km de marche) pour élèves de CM2 et 6^{ème}, puis seulement CM2

2010 : 1^{ère} édition nationale des Parcours du Cœur scolaires : plus de 1500 classes et près de 40 000 élèves

2016 : Guide pédagogique sur les Parcours du Cœur scolaires coordonné par une Inspectrice Pédagogique Régionale d'EPS honoraire (site FFC)

Thèmes d'un Parcours du Cœur

Connaissance de l'appareil CV

Activité physique

Alimentation

Tabac

Gestes qui sauvent

Quelques exemples

Parcours du Cœur scolaire de Saint-Dié

Parcours du collège de Senones

Parcours du Collège Jules Ferry de Saint-Dié

Parcours de Saint-Dié

Initié lors de la « Fête de la Santé » (CPAM, DDAS et Mutualité des Vosges) puis renouvelé de façon autonome

Accord de l'IEN et du principal du collègue

Projet élaboré et amélioré avec enseignants (écoles et collège - SVT et EPS) et médecine scolaire

Au début, livret de questions (santé, nature ...) à remplir en faisant le parcours santé + prise du pouls (avant et après effort)

Premières années : goûter offert par la ville (de l'eau et une pomme)

Au début élèves de CM2 et de 6^{ème}

Actuellement uniquement écoliers (16 classes CM1) en partenariat avec conseiller pédagogique en EPS et USEP avec 4 ateliers

Nous organisons également à l'automne une formation aux GQS pour les CM2

Médiatisation à travers la presse locale, lâcher de ballons de 2011 à 2017

www.forumeuropeen.com



Vrai ou Faux, mettre une croix dans la bonne case.

	Vrai	Faux
Une alimentation riche en graisse est bonne pour la santé		
Manger beaucoup de sucre c'est bon pour la santé		
Les laitages sont des aliments indigestes à bles		
Les Fruits ne font pas grossir		
Le vin donne des forces		
Le petit déjeuner doit être un vrai repas		
Une banane vaut un bifteck		
Les biscottes sont moins nourrissantes que le pain		
L'orange est riche en vitamine C		

Les aliments vous apportent de l'énergie. Ils vous permettent aussi de garder une température de:

30° 36° 37° 39° 41°

Nos 4 ateliers de 30 min

1 atelier « Cœur » par IDE

1 circuit « culturel »

2 ateliers de gymnastique



Une quarantaine de bénévoles du club dont IDE, ex-enseignants (écoles, EPS)

Le parcours culturel

Circuit dans un parc de la ville

Elèves répartis par équipes de 5-7 en autonomie ou avec un adulte (parent...)

Questionnaire de 20 questions (santé, bâtiments publics aux alentours, environnement géographique)

Sur le circuit 20 postes donnent les infos

Correction en classe



Attention,
ne pas vous déplacer vers
la statue



1

Pourquoi Jules Ferry est-il connu?
.....

2



Quel est ce bâtiment ? :

Quelle assemblée s'y réunit ? :

Qui la dirige ? :

3



ARRÊT CARDIAQUE

1 VIE = 3 GESTES

www.1vie3gestes.com

Quels sont les 3 gestes à faire
en cas d'arrêt cardiaque ?

1

2

3

Atelier Cœur



Par IDE du club

Diaporama interactif

Lieu : bâtiment municipal situé à côté du parc

Diaporama adressé aux enseignants en amont pour préparer l'action ou y revenir après le parcours

Thèmes :

- appareil cardio-respiratoire et globules rouges
- adaptation à l'effort et effets de l'activité physique
- ennemis du cœur : tabac, alimentation, sédentarité...

Ateliers Gym 1 et 2

Durent une demi-heure

2 activités de 14 minutes par atelier

Pas d'esprit de compétition

Partenariat avec IEN et USEP (mise à disposition de matériel)

Actuellement 8 classes le matin et 8 l'après-midi



Parcours du Collège de Senones

Organisé par IDE du collège pour les classes de 5ème
4 ateliers dans le gymnase du collège

- Activité physique avec les professeurs d'EPS
- GQS avec prof de SVT monitrice PSC1
- Alimentation avec diététicienne du CH de St-Dié et goûter de fruits et légumes préparés par le cuisinier du collège
- Atelier Cœur : diaporama avec IDE de cardiologie



Parcours Collège Jules Ferry - Saint-Dié

Etablissement qui a participé à notre parcours et à notre formation aux gestes qui sauvent dans les années 1990-2000

Parcours organisé par les IDE du collège depuis 2018

Classes de 5^{ème}

Interventions IDE de cardiologie et diététicienne de l'hôpital

Diaporama et formation sur GQS (arrêt cardiaque et mise en PLS) par le Club Cœur et Santé



Guide pédagogique de la FFC

207 pages dont 46 de fiches pratiques, écrit par enseignants et professionnels de santé

Inscrire le Parcours du cœur dans le projet éducatif de l'établissement

Un Parcours du cœur c'est « a minima » :

- *un parcours d'activité(s) physique(s),*
- *des messages de prévention.*

Ses messages de prévention :

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

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.*



