

Parcours du cœur 2018



Le jeudi 22 mars la classe des CM1 et CM2 est allée aux Parcours du Cœur scolaire qui se déroulaient à la Maison des Sports à Thonon les Bains. Les Parcours du Cœur consistent à nous prévenir et nous mettre en garde contre les maladies cardio – vasculaires ainsi que maintenir notre cœur en forme et pour cela nous avons pratiqué quelques ateliers .

Dès notre arrivée, on nous tend des gilets jaunes que tous les autres enfant portent (environ 300 enfants). Puis, on commence les ateliers.



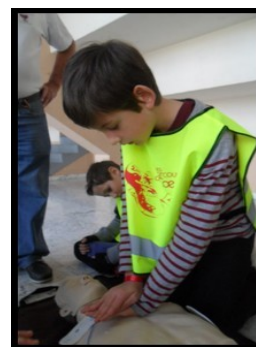
Le premier parle de la nutrition : Une diététicienne nous explique que le petit déjeuner est essentiel pour tenir jusqu'à midi. Nous parlons des familles d'aliments: fruits et légumes, féculents, produits laitiers, graisses, sucres. C'est très intéressant.

Nous filons ensuite à l'atelier des gestes qui sauvent.

Des intervenants nous apprennent ce qu' il faut faire en cas d'arrêt cardiaque : d'abord si on voit une personne allongée par terre qui

ne bouge plus, on lui demande si elle nous entend, si la personne ne respire pas, demander à quelqu'un d'appeler les secours et d'aller chercher un défibrillateur. Pendant ce temps, on commence le

massage cardiaque (100 battements par minute), ensuite on branche le défibrillateur et on en suit les indications.



Direction la marche au stade de la Versoie ; on commence par l'échauffement en faisant des petits exercices. Puis on se met en binôme une paire de bâtons chacun. On nous apprend à les utiliser comme à la marche nordique. Après on marche quelques tours en les échangeant à chaque fois. Puis, pour finir les étirements, ça fait du bien.



Et vient l'heure du repas. Nous allons chercher nos sacs dans le hall, et on s'installe devant la Maison des sports pour pique-niquer dans l'herbe et profiter du soleil. Miam !



Puis, on se rend dans la salle principale où nous rencontrons un grand cardiologue venu de l'hôpital de Thonon. On apprend des choses sur notre corps, notre cœur, les maladies, les exercices physiques à pratiquer et les risques quotidiens provenant du tabac.

Puis, des enfants ont pu poser quelques questions au docteur :

Est-ce-que le cœur vieillit ?

Oui, il vieillit mais on peut presque atteindre la même performance que quand on était jeune si on le garde en bonne santé, prenons l'exemple de Robert Marchand, à 106 ans il a tenu 1 h à 22 km/h en vélo.

Qu'est-ce qu'une crise cardiaque ?

C'est quand le cœur s'arrête de battre et donc le sang ne circule plus, c'est là qu'il faut pratiquer le massage cardiaque.

A quoi sert de bouger soixante minutes par jour ?

Ça sert à tenir son cœur en bonne santé et l'entraîner à l'effort, améliorer ses performances.

Combien y a t-il de battements par minutes ?

Le cœur bat de 50 à 80 fois pour les adultes de 60 à 90 fois par minute pour les enfants mais ça peut descendre jusqu'à 30 ou 35 pour les grands sportifs.

Nous allons ensuite nous reposer en écoutant une histoire (ça s'appelle Mon petit cœur imbécile).

résumé : C'est une petite fille qui a un problème cardiaque. Sa maman veut lui payer une opération, pour ça il faut qu'elle gagne une course. Elle s'entraîne donc tous les jours et surgit à la même heure de la colline. Un jour la fille ne voyant pas arriver sa mère, fait un malaise. Quand on lui apprend que sa maman s'est faite piquée par un scorpion, son cœur s'affole ...

On ne sait pas ce qui va passer après ...

Puis on se dirige vers l'atelier Hapkaido, un intervenant nous montre des techniques de défense, il nous apprend les points faibles du corps et nous fait la démonstration, «ça fait mal !»



Ensuite, on se rend dans une salle où il y a plein de volants : le but du jeu est d'envoyer le plus possible de l'autre côté, l'équipe qui a gagné est celle qui a le moins de volants dans son terrain.



Nous faisons du badminton, le but du jeu est de faire le plus d'échanges possible par équipe de 4, l'équipe la plus forte en a fait 19.

Puis nous allons à l'atelier boulangerie, on apprend des choses sur le pain, sa fabrication. Le boulanger nous explique que c'est bon de manger du pain le matin car grâce aux sucres lents on n'a pas faim vers 10 ou 11 heures avant le repas du midi. Il nous a aussi dit que la mie est formée de bulles d'air qui viennent de la levure, on a pu manger un des pains qu'il avait fait ce matin même. Ce qui est dommage c'est qu'on n'a pas eu le



temps de pétrir la pâte car il y en avait plus et qu'on devait rentrer.

Puis, nous remontons dans le bus pour retourner à l'école, tout le monde a l'air d'avoir passé une bonne journée.

Les Témoignages :

Ethann : C'était très bien, mon activité préférée c'était le badminton. J'aimerais bien y retourner.

Samia : J'ai beaucoup aimé les parcours du cœur mon activité préférée c'est le badminton.