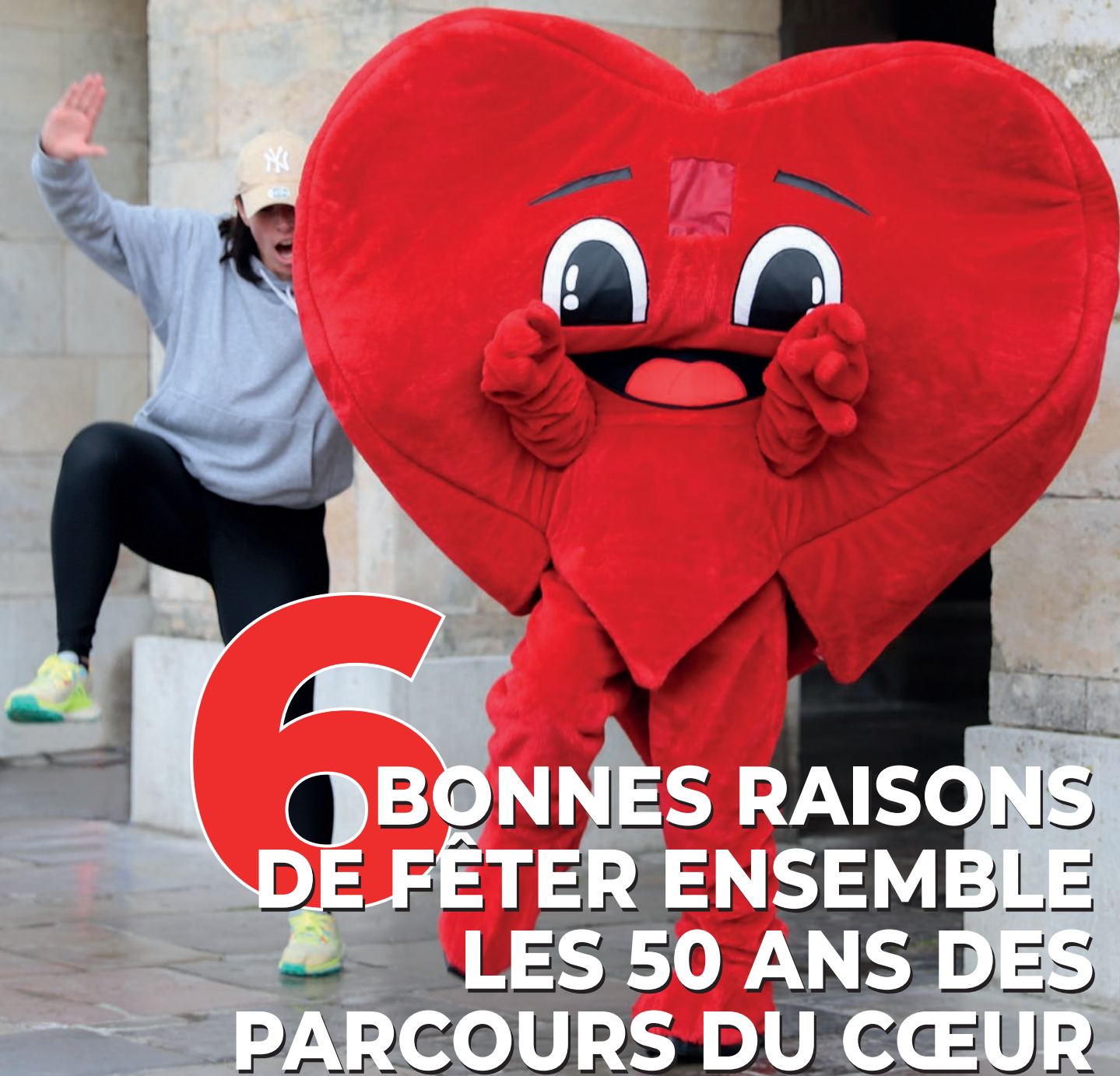


LES PARCOURS DU *Cœur*
Hauts-de-France



**6 BONNES RAISONS
DE FÊTER ENSEMBLE
LES 50 ANS DES
PARCOURS DU CŒUR**

Hazebrouck



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Picardie



Région Hauts-de-France

1/ Agir pour notre santé

Nous passons de plus en plus de temps assis, alors que notre corps est conçu pour bouger. Le développement de la sédentarité pourrait avoir de graves conséquences sur notre santé future.

LE CONSTAT : LA CHAISE TUE

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

70 % des femmes sont en-dessous de tous les niveaux d'activité physique identifiés pour être en bonne santé.

27 % des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de **40 %**. C'est plus du quart de la population ! *Enquête Anses 2022*

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

48% des hommes et **39%** des femmes sont en situation de surpoids ou obèses.

Santé Publique France 2024

L'OBJECTIF : BOUGER PLUS

Pour les adultes : 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue par semaine... Que l'on peut simplifier par 30 minutes d'activité physique modérée par jour, ce qui représente environ 4 000 pas.



30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR DIMINUENT DE 20 % LE RISQUE DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE

Dans les Hauts-de-France, la mortalité cardiovasculaire prématurée, avant 65 ans, est très largement supérieure à la moyenne nationale (40% dans le Nord – Pas de Calais, 25% en Picardie). La prévention y est encore plus importante qu'ailleurs.



Pour les enfants et ados : 60 minutes d'activité physique par jour. *Recommandations de l'OMS*

Pour tous : après 2 heures passées assis, se lever au moins 5 minutes pour faire quelques pas, boire de l'eau. Lorsque l'on est assis une grande partie de la journée, retrouver le réflexe de bouger dès qu'on peut le faire. Prendre l'habitude de téléphoner debout, par exemple.

L'indifférence vis-à-vis de l'inactivité physique fait penser à celle face au tabac il y a 40 ans : « *Sitting is the new smoking* » !



« Si la sédentarité continue à progresser, les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents. Il est grand temps de réagir. »

Pr François Carré,
Cardiologue et médecin du sport, Rennes



Auchel



« 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. »

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

2/ Fêter ensemble les 50 ans des Parcours du Cœur

Les premiers Parcours du Cœur a été organisés à Lille et Cambrai le 9 mars 1975. Ils sont plus que jamais d'actualité.

Une fois par an, au printemps, les Parcours du Cœur nous invitent à bouger ensemble... pour nous donner l'envie de le faire ensuite chaque jour de l'année. Si vous n'avez pas encore organisé de Parcours du Cœur, c'est le moment ou jamais de le faire.

UNE ORGANISATION TRÈS SIMPLE

Votre commune propose un événement sur une demi-journée ou une journée, autour d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun, éventuellement en relais avec des associations sportives. Vous en profitez pour diffuser les conseils de bonne hygiène de vie fournis par la Fédération Française de Cardiologie. Si vous le pouvez, vous impliquez des professionnels de santé et des associations de prévention santé.

UN KIT ORGANISATEUR GRATUIT

Pour vous aider, la Fédération Française de Cardiologie vous fait bénéficier d'une assurance, répertorie votre Parcours sur son site et vous envoie gratuitement un kit organisateur très complet (affiches, documents de prévention, goodies...).

UN ÉVÉNEMENT RÉGIONAL

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

UNE ACTION COLLECTIVE

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France répondent à une attente de co-construction collective : ils apportent du positif à tous ceux qui s'y engagent.

ENVIRON
350 000 PARTICIPANTS
EN 2024



610 communes des Hauts-de-France ont organisé un Parcours du Cœur grand public au printemps 2024, et ont rassemblé environ 100 000 participants. 820 Parcours du Cœur scolaires ont rassemblé près de 10 000 classes de 1 500 établissements scolaires, soit environ 250 000 enfants.

3/ Répondre aux attentes

Le Parcours du Cœur, c'est l'occasion pour une ville, une commune, une association, une institution, une entreprise... de se mobiliser pour le bien-être de tous autour d'une cause simple et vitale : la santé !

LA SANTÉ, NOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX

Proposer une action bénéfique pour la santé de tous, c'est répondre à une attente de plus en plus importante de la population. En valorisant une action de prévention, une commune montre à ses concitoyens qu'elle est attentive à ce qui leur est le plus cher : la santé.

UN ENTHOUSIASME COMMUNICATIF

Organiser un Parcours du Cœur, c'est créer un formidable élan d'enthousiasme pour une action collaborative. Cette capacité à faire ensemble génère une satisfaction collective, qui incite à le reproduire chaque année.

UNE COMPLÉMENTARITÉ D'ACTEURS

Dans le tissu associatif local, des savoir-faire complémentaires contribuent à la réussite de votre événement :

- > des associations sportives proposent des animations ;
- > des professionnels de santé donnent des conseils de prévention et organisent des dépistages (pression artérielle par exemple) ;
- > les pompiers proposent une initiation aux Gestes qui sauvent ;
- > des entreprises sont prêtes à contribuer à un événement citoyen ;
- > la commune met des espaces et du matériel à disposition.



François-Xavier Cadart,
Maire de Seclin

« C'est une dynamique territoriale qui a été portée par la ville. Agir sur la santé via la prévention est important pour nous. »



« Le Parcours du Cœur est un moment assez exceptionnel, car il permet le démarrage d'actions d'activité physique, mais aussi de réflexions sur la santé. »

MOTIVÉS !

Quelle motivation pousse plus de 600 communes des Hauts-de-France à organiser un Parcours du Cœur, dont certaines depuis des dizaines d'années ? L'enthousiasme, la transversalité, la bienveillance que génère l'implication dans cette action collective pas comme les autres... Essayez, et vous verrez !

Olivier Barbarin,
Maire du Portel



Houille

4/ Impliquer les écoles

Vous pouvez organiser un Parcours du Cœur Scolaires pour les écoles de votre commune.

UNE ORGANISATION SELON LES MOYENS DE CHACUN

La commune définit un lieu où elle accueille les classes de ses écoles pour leur proposer des activités physiques. Elle peut y ajouter des conseils d'hygiène de vie par des associations partenaires et/ou des professionnels de santé.

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les possibilités sont très larges :

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



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. »



« Environ 80 classes de CM2 des écoles de la ville participent au Parcours du Cœur, organisé par le Service des sports en partenariat avec les étudiants de l'IFSI du CHU de Lille et les conseillers pédagogiques de circonscription de l'Education Nationale. »

Valentin Martin,

Adjoint au maire de Lille, sport scolaire et périscolaire

DES MESSAGES DE PRÉVENTION

Ils sont contenus dans les documents envoyés par la Fédération Française de Cardiologie

 **60** minutes d'activité physique par jour

 **5** fruits et légumes par jour

 **0** cigarette

 Une information sur gestes qui sauvent

UN MOMENT DE PARTAGE POSITIF

La prévention n'est pas une contrainte, elle peut être positive et ludique, à travers un événement qui associe la collectivité, l'Education Nationale, les associations locales, les parents d'élèves...



FAITES-VOUS AIDER

Associations locales, professionnels de santé, pompiers, étudiants d'écoles de soins infirmiers...

5/ Agir sur le bien-être des salariés

La qualité de vie au travail et la santé des collaborateurs font partie des responsabilités des dirigeants d'une collectivité ou d'une entreprise. Prendre soin des équipes a une influence positive sur l'activité économique.

DAVANTAGE DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Vous pouvez organiser pour les salariés des activités physiques et des conseils de prévention-santé sur une journée ou une demi-journée. Le Parcours du Cœur s'inscrit dans les actions de responsabilité sociale d'entreprise (RSE), au service de la démarche de bien-être au travail. Pour l'entreprise, la santé des équipes doit trouver une place dans sa raison d'être.

SE MOBILISER POUR LA SANTÉ

Organiser un Parcours du Cœur, c'est...

- > Contribuer à la lutte contre les maladies cardiovasculaires
- > Mettre en valeur l'engagement des salariés
- > Créer une animation autour d'un événement qui a du sens
- > Etoffer les liens au sein de l'entreprise
- > Sensibiliser à des enjeux majeurs de santé.



Simon Claverie,
Directeur général de la
Chambre de Métiers
et de l'Artisanat
Hauts-de-France

« Nous avons fait passer des messages de prévention santé mais aussi de bien vivre dans son travail et dans sa vie personnelle, les deux vont ensemble. »



Chambre de métiers et de l'artisanat Hauts-de-France



Conseil départemental de l'Aisne

UN LEVIER DE COMMUNICATION INTERNE

Vous cherchez une action pour mobiliser vos salariés ? Le Parcours du Cœur répond à une attente et il est facile à mettre en place. Avec une vision positive de la prévention santé et du bien-être, il agit sur la cohésion de groupe et constitue un levier de communication interne.

UNE INITIATIVE ACTUELLE

Entreprises et institutions sont de plus en plus nombreuses à organiser un Parcours du Cœur. Parmi elles : la chambre de métiers et de l'artisanat Hauts-de-France, le conseil départemental de l'Aisne, l'usine Herta de Saint-Pol-sur-Ternoise...

6/ Gagner un Trophée Parcours du Cœur

Les Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France valorisent chaque année les Parcours du Cœur remarquables. Peut-être serez-vous lauréat de l'un des 23 Trophées remis en 2025 ?

23 TROPHÉES

Des nominations sont réalisées dans près de 20 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. Tous les nominés reçoivent un diplôme.

REMERCIER CHACUN POUR SON ENGAGEMENT

Cette cérémonie annuelle 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... Elle permet un véritable échange entre tous, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, symbolique d'un partage de valeurs.



23 LAURÉATS

Le 12 octobre 2024, 23 lauréats parmi 144 nominés ont reçu un Trophée. Les lauréats sont désignés pour une part par le vote d'un Grand Jury, composé de personnalités représentant les institutions régionales et d'organisateur d'un Parcours du Cœur ces dernières années. Les votes sont pondérés par un Jury d'experts ayant une vision globale de l'ensemble des Parcours.



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 beau projet. »



« J'apprécie l'enthousiasme et l'esprit convivial des Parcours du Cœur Hauts-de-France »

Eric Skyronka,
Vice-président Jeunesse
et Sport Métropole
Européenne de Lille,
Maire de Sully-lez-Lannoy

Organiser un Parcours du Cœur



Choisissez une demi-journée ou une journée lors de laquelle vous proposerez des activités physiques et des conseils de d'hygiène de vie, entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2025.

Inscrivez votre Parcours du Cœur avant le 31 janvier 2025 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



Soutenu par

