

Parcours du Cœur 2019

Hauts-de-France

Bilan



Les parcours du Cœur
 Hauts-de-France
 du 16 mars au 26 mai 2019

*J'aime mon cœur,
je participe.*



Fédération Française
de Cardiologie
Nord Pas-de-Calais / Picardie

Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.
 Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

 LIBERTÉ • ÉGALITÉ • FRATERNITÉ MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE MINISTÈRE DES SPORTS	 Comité National du Sport C'est bien plus que du sport!	 TFI Initiatives Agence Nationale pour le Développement du Sport	 AMRF Association pour le Maintien de la Santé des Français	 NATATION Fédération Française de Natation	 ATHLÉTISME Fédération Française d'Athlétisme	 UNSS Union Nationale du Sport Scolaire	 USEP Union Sportive des Étudiants de France	 L'ÉQUIPE Groupe Eyrolles	 L'ÉQUIPE Groupe Eyrolles	 UTP Union des Territoires de Picardie
 Région Hauts-de-France	 AEREA Agence Régionale de l'Éducation, de la Culture et du Sport	 ARS Agence Régionale de Santé	 MARS Mission de Santé Publique	 MARS Mission de Santé Publique	 MARS Mission de Santé Publique	 MARS Mission de Santé Publique	 MARS Mission de Santé Publique	 MARS Mission de Santé Publique	 MARS Mission de Santé Publique	 MARS Mission de Santé Publique



Pourquoi un tel engouement autour des Parcours du Cœur dans les Hauts de France ?

550 communes ont organisé un Parcours du Cœur au printemps 2019 et ont rassemblé environ 100 000 participants.

8 700 classes de 1 400 établissements scolaires ont participé à un Parcours du Cœur, soit environ 250 000 enfants, un chiffre à nouveau en progression de 30 % cette année.

Cette progression continue de la participation est le signe d'un engagement des acteurs du sport, de la santé et de l'éducation dans une dynamique de prévention, autour de l'activité physique – santé et de l'hygiène de vie.

Les Parcours du Cœur Scolaires, tout particulièrement, répondent à une attente de la part des établissements scolaires, en rassemblant les enseignants autour d'un projet collaboratif commun tourné vers la santé. De nombreuses villes organisent désormais un Parcours du Cœur Scolaire pour leurs écoles primaires.

Le rationnel : une idée simple et une mobilisation nécessaire

L'idée est simple : bouger ensemble et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie pendant une journée, pour avoir envie de le faire pendant toute l'année.

La mobilisation est nécessaire : depuis 40 ans, les enfants ont perdu 25 % de leur capacité cardio-vasculaire, la faute au manque d'activité physique, à la sédentarité, la progression du surpoids et de l'obésité...

Le vrai déclencheur : l'enthousiasme du "faire ensemble"

Mais au-delà des justifications objectives, qu'est-ce qui pousse 550 communes et 1 400 établissements scolaires d'une région à se tourner vers un Parcours du Cœur, alors qu'elles ont beaucoup d'autres sujets de préoccupation ?

L'enthousiasme, la transversalité, la bienveillance que génère l'implication dans cette action pas comme les autres ! Elle est devenue la première action de prévention-santé de France, parce qu'elle répond finalement à une attente de co-construction collective, qui fait du bien autant au cœur qu'à l'âme !

Les chiffres

Grands partenaires :

- Région Hauts-de-France
- Apreva groupe Aesio

Partenaires institutionnels

- Agence Régionale de Santé
- Rectorat de l'Académie de Lille
- Rectorat de l'Académie d'Amiens
- Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

Partenaires médias :

- France 3
- Voix du Nord / Courrier Picard
- Weo
- France Bleu

Parcours du Cœur grand public : 555 villes et communes, 100 000 participants environ

Parcours du Cœur scolaires : 1 400 établissements scolaires, 8 700 classes, 250 000 enfants environ (+ 30 % par rapport à 2018)

Près de 350 000 participants au total

Parcours du Cœur 2019 : un modèle régional que toute la France regarde !

Du 16 mars au 26 mai 2018, les Parcours du Cœur rassembleront 350 000 personnes dans les Hauts-de-France. Pour bouger ensemble dans une ambiance conviviale et donner envie à tous de le faire tous les jours de l'année !

« Dans une région où la mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, est de 45 % supérieure à la moyenne nationale, nous avons besoin de la prévention, rappelle le Pr Claire Mounier-Vehier, Présidente de la Fédération Française de Cardiologie. Nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France au rendez-vous familial et convivial des Parcours du Cœur, pour bouger ensemble et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année ! Marcher 30 minutes par jour diminue de 20% le risque de faire un infarctus. »

UNE PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DANS LES HAUTS-DE-FRANCE

555 communes des Hauts-de-France proposent un Parcours du Cœur du 16 mars au 26 mai prochains. Près de la moitié des Parcours du Cœur grand public de France se déroulent dans notre région. C'est une mobilisation exceptionnelle, qui en fait le premier événement de prévention-santé de France.

Trouvez le Parcours du Cœur le plus près de chez vous et les activités proposées avec ce lien : www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur

Nés dans notre région, les Parcours du Cœur vont au-delà de la santé et portent les valeurs des Hauts-de-France : esprit collectif et solidarité. Symboles d'une capacité de mobilisation, de partage et de générosité : tous milieux sociaux, tous secteurs d'activité... Jusque dans son logo, le cœur fait partie des valeurs fondamentales des Hauts-de-France. Les Parcours du Cœur, c'est aussi se tourner vers les autres, marcher ensemble, combattre l'isolement et la solitude (ce sont aussi des facteurs de risque cardio-vasculaire...).

UNE DEMARCHE CITOYENNE POUR PROTEGER LA SANTE DE NOS ENFANTS

Les Parcours du Cœur sont aussi une réponse collective à la sédentarité des enfants, qui ont perdu près de 25 % de leur capacité cardio-vasculaire depuis 40 ans¹. Ils impliquent les établissements scolaires dans une action structurante de prévention-santé, en lien étroit avec le Parcours éducatif de santé mis en place par le Ministère de l'Education nationale.

Près de 8 700 classes, de 1 400 établissements scolaires, regroupant près de 250 000 enfants participeront aux Parcours du Cœur Scolaires 2019 dans les Hauts-de-France, un chiffre en progression de +30% par rapport à 2018. 156 collèges et 57 lycées y prendront part.

La progression est particulièrement spectaculaire en Picardie, où 1 160 classes de 175 établissements scolaires participeront à un Parcours du Cœur en 2019, soit une progression de +55% par rapport à 2018 !

« Le nombre de participants aux Parcours du Cœur Scolaires progresse à nouveau très fortement cette année, à un niveau jamais atteint dans la région. Ils répondent à une véritable attente de la part des établissements scolaires pour une action structurante de prévention, en lien étroit avec le Parcours éducatif de santé mis en place dans les deux académies, commente Luc-Michel Gorre,

¹ Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behavior: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure, Grant Tomkinson - 2013

coordonnateur national des Parcours du Cœur. Pour les écoles, les collèges et les lycées, ils sont l'occasion de s'impliquer dans un projet collaboratif, fédérateur et empathique, réunissant les chefs d'établissements, les enseignants (EPS, SVT, Français, CPE...), les documentalistes, les professionnels de santé scolaire, les membres du personnel (cuisiniers...), les élèves, les parents d'élèves... »

LES CHIFFRES DES HAUTS-DE-FRANCE

555 villes et communes organisent un Parcours du Cœur
497 dans le Nord – Pas de Calais, soit 30% des communes des deux départements
58 en Picardie, en progression de près de 20%
Environ 100 000 participants aux Parcours du Cœur grand public

1 400 établissements scolaires organisent un Parcours du Cœur
8 700 classes (+30%)
Dont 1 160 classes en Picardie (+55%)
57 lycées, soit 16% des lycées de la région (+20%)
156 collèges, soit 24% des collèges de la région (+10%)
1 187 écoles, soit 23% des écoles de la région.
Près de 250 000 scolaires participants, au total, soit 20 % de l'ensemble des enfants scolarisés dans les Hauts-de-France.

Vous trouverez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

Contact : Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur
luc-michel.gorre@orange.fr

Conseil régional Hauts de France



The screenshot shows the top navigation bar of the Hauts-de-France regional website. It includes the regional logo, a search icon, and menu items for 'ACTUALITÉS', 'AIDÉS', 'EMPLOI', 'LA RÉGION', and 'AGENDA'. A 'POSEZ VOS QUESTIONS' button is also visible. Below the navigation, there are social media icons and a 'Toutes les actualités' link. The main content area displays a news article titled 'PARCOURS DU CŒUR 2019 : C'EST PARTI, FAITES DU SPORT, BOUGEZ !' with a red sneaker image and a blue arrow icon on the right.

PARCOURS DU CŒUR 2019 : C'EST PARTI, FAITES DU SPORT, BOUGEZ !

Du 16 mars au 26 mai 2019, venez participer à la 44e édition des Parcours du Cœur dans toute la région Hauts-de-France !

Du 16 mars au 26 mai 2019, [les Parcours du Cœur](#) reviennent en Hauts-de-France. Organisée par la fédération française de cardiologie et soutenue par la Région, cette opération de sensibilisation aux maladies cardio-vasculaires propose des événements dans plus de 540 villes des Hauts-de-France.

Comme plus de 350 000 personnes cette année, participez au Parcours du Cœur le plus proche de chez vous.

Le credo : bougez plus !

Chaque année, environ 150 000 personnes décèdent de maladies cardiovasculaires en France, soit plus de 400 par jour. Elles sont la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans.

Le manque d'activité physique et l'alimentation déséquilibrée sont deux facteurs de risques importants des maladies cardio-vasculaires, avec le tabac, l'hypertension artérielle, le stress et la consommation excessive d'alcool. De nombreuses études ont montré qu'une activité physique d'intensité modérée, pratiquée au moins trois heures par semaine, réduit le risque de mortalité cardiovasculaire d'environ 20 %.

Des événements pour tous

Organisé par des associations sportives, des communes, des établissements scolaires, des entreprises ou des médecins, un Parcours du Cœur se déroule autour d'une ou de plusieurs activités physiques – marche, randonnée cycliste, course, gymnastique - et de conseils de prévention santé, diététiques ou d'initiation aux gestes qui sauvent.

Tout cela dans la bonne humeur et sans esprit de compétition ! En Hauts-de-France, comme l'an dernier, 540 villes organisent un Parcours du Cœur. Près de la moitié des Parcours du Cœur grand public de France se déroulent dans notre région

Et surtout auprès des jeunes

En marge des événements grand public, 1 400 établissements scolaires (écoles, collèges ou lycées) de la région organisent un Parcours du Cœur. Près de 250 000 jeunes sont concernés. Comme le lycée Beaupré d'Haubourdin (59), 57 lycées sont concernés.





Région Académique

**académie
Lille**

RÉGION ACADÉMIQUE
HAUTS-DE-FRANCE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION



Lille, le **19 OCT. 2018**

La rectrice de région académique
Rectrice d'académie
Chancelière des universités

à

Messieurs les Inspecteurs d'Académie,
Directeurs Académiques des Services
de l'Éducation Nationale du Nord et du
Pas-de-Calais

EDRAY Muriel
Infirmière, Conseillère
Technique

CAMPAÏNE David
I-SPR SVT

DURNERIN Florence
I-SPR EPS

Service Commun d'Appui
aux Politiques
Pédagogiques et
Éducatives

Bureau des Politiques
à l'Éducation, à la Santé
et à la Citoyenneté

Dossier suivi par
Kathleen Cortot
gestionnaire

Téléphone
03 20 15 57 18

Fax
03 20 15 55 60

Courriel
k.cortot@acadlille.fr

Ref : SCAPPE/SPSC-2018
5044NC

Rectorat de Lille
23 rue St Jacques
59 100
59003 Lille cedex

Objet : Parcours du cœur scolaires 2019

Déployés par la Fédération Française de Cardiologie avec l'appui du rectorat, les Parcours du cœur scolaires visent à promouvoir auprès des jeunes une activité physique régulière afin de préserver leur santé et lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires.

Depuis 2013, la participation des établissements scolaires des 1er et 2nd degrés est en constante progression. Cet engouement reflète l'intérêt des équipes éducatives pour la promotion de la santé.

En 2018, dans l'académie de Lille, plus de 1 000 établissements scolaires (dont 120 collèges et 45 lycées) ont participé à un projet « Parcours du Cœur » soit plus de 6 000 classes et 175 000 enfants.

L'année 2018-2019 acte la poursuite du parcours éducatif de santé pour tous les élèves (circulaire n° 2016-008 du 28-1-2016). Ce parcours prend appui sur les programmes d'enseignement et l'ensemble des actions d'éducation à la santé, de prévention et de promotion de santé, élaborées au bénéfice de chaque élève. Les Parcours du cœur scolaires peuvent parfaitement s'inscrire dans la dynamique du parcours éducatif de santé au travers des projets d'établissement ou des projets d'école.

L'évènement festif « Parcours du cœur » est le point d'orgue de ce projet éducatif prenant la forme d'un parcours d'activités physiques, accompagné de messages sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et des gestes qui sauvent.

Cet évènement organisé au sein de l'établissement scolaire, d'une commune, d'un territoire en associant les établissements de proximité ou d'une circonscription permet de mobiliser les différents membres de la communauté éducative, les parents et d'associer les partenaires de l'Éducation nationale autour d'enjeux communs de santé publique.

Un guide pédagogique « Parcours du cœur scolaires » accompagne les acteurs de l'enseignement dans la mise en place d'un projet Parcours du cœur répondant aux trois axes du parcours éducatif de santé. Il propose des illustrations détaillées de projets, de la maternelle au lycée. Il est téléchargeable sur <https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-cœur> ou sur les sites disciplinaires d'EPS et de SVT.

Les inscriptions pour organiser un Parcours du Cœur Scolaire entre le 16 mars et le 26 mai 2019 sont ouvertes sur le site <https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur>, jusqu'au 15 janvier 2019. Cette inscription permet aux écoles ou aux établissements de bénéficier gratuitement d'une assurance, de conseils, de kits pédagogiques pour chaque élève, d'affiches, de banderoles pour la classe.

Les chefs d'établissements du second degré ont été informés des modalités d'inscription et d'organisation des Parcours du Cœur Scolaires. Je vous remercie de bien vouloir relayer cette même information auprès des écoles publiques et privées relevant de votre compétence.

Madame Muriel Dehay, Infirmière Conseillère Technique en charge du suivi de ce dossier, Madame Florence Durnerin, IA-IPR EPS, Monsieur David Campagne, IA-IPR SVT, et le Service Commun d'Appui aux Politiques Pédagogiques et Educatives se tiennent à votre disposition pour tout complément d'information.

A handwritten signature in black ink, consisting of a horizontal line with a large, stylized 'V' on the left and a smaller 'C' on the right.

Valérie CABUIL

France 3

JT 12 h 16/03/2019
Reportage + Plateau



JT 19 h 21/03/2019
Reportage



JT 19 h 16/03/2019
Reportage



Weo

TV diffusion régionale

Spot pub 30 sec 105 passages minimum



- STM s'engage expressément à diffuser une campagne publicitaire de 7 jours de 20 secondes en floating. Un nombre total minimum de 105 spots sera diffusé au cours de la campagne.

Les dates de diffusion sont à déterminer.

- STM s'engage à citer « Parcours du Cœur » dans son agenda culturel.

Weo

Emission Laurent Dereux 18 mars 2019
Multidiffusion



Grand Lille TV

JT 24 mars
Multidiffusion



La Voix du Nord / Le Courrier Picard

Edition régionale + Nord Eclair + Nord Littoral + Courrier Picard

350 000 ex – 1 M de lecteurs

12 pages samedi 14 mars 2019

Publication autorisée par l'Etat le 12 mars 2019 - Ne pas être vendu séparément - Directeur de la publication: Gabriel D'Hoston - Imprimeur: JF la Presse, rue de l'Industrie, 59132 Valenciennes

LES PARCOURS DU CŒUR

LE PROGRAMME
DANS LA RÉGION
HAUTS-DE-FRANCE

LA
VOIX
DU
NORD

Courrier
picard



LES FEMMES PLUS EXPOSÉES
AUX MALADIES
CARDIO-VASCULAIRES
PAGE 4

ANTOINE,
OU LE TÉMOIGNAGE
D'UN « MIRACULÉ »
PAGE 6

LE COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE
VEUT DÉVELOPPER
LE SPORT POUR TOUS
PAGE 8



Une initiative du
**GRUPE
AESIO**

APRÉVA PARTENAIRE

De la Fédération Française de Cardiologie
Nord-Pas de Calais et Picardie sur les Parcours du Cœur

Retrouvez-nous en dernière page et découvrez
les différentes villes où les équipes Apréva seront présentes.



« Les Français connaissent les gestes qui sauvent mais ne les font pas ! »

Claire Mounier-Vehier est la présidente de la Fédération française de cardiologie. Elle est également chef de service à l'Institut Coeur-poumons au CHRU de Lille.

Quel sentiment vous anime pour le retour des Parcours du cœur ?

« On est très fiers, c'est un mouvement né dans le Nord - Pas de Calais, avec une progression de la participation, notamment en Picardie. C'est un rendez-vous de l'affectif, on re-rassemble les gens, les villages, les agglomérations, les lycées. C'est l'engagement d'un travail sur un sujet commun. On crée du lien social. Moi-même j'y participe, il y a aussi une symbolique avec l'arrivée du printemps, on est dans le positif, dans la bienveillance, au-delà du simple capital santé. »

Quel message souhaitez-vous faire passer ?

« Celui de la prévention primaire. On ne dit pas "Ne faites pas comme ça !" mais plutôt "Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour être mieux ?" On veut qu'il y ait une notion de plaisir. C'est un mouvement fédérateur dans une ambiance positive. Ça libère des émotions - les habitudes de bien-être -, car le stress est le troisième facteur de mortalité cardio-vasculaire. On s'occupe de ces habitudes, il y a le droit de créer de l'angoisse. On veut montrer aux gens ce qui est possible. »

Quelles sont les particularités des maladies cardio-vasculaires ?

« Ce sont des maladies invisibles qui influencent de nos habitudes : comment on mange, on boit, on fume. On ne les voit pas. Ce sont des maladies silencieuses. Elles sont le premier facteur d'accident vasculaire cérébral. L'espérance de vie augmente mais ce n'est pas une espérance de vie en bonne santé, la France est une très mauvaise élève, notamment par rapport aux pays scandinaves. On maîtrise ça à l'étranger, mais il y a des gens qui savent, les Français les connaissent mais ne les font pas, il faut démythifier cela. On parle souvent de préserver la planète, mais on sous-évalue l'évolution de la responsabilité sanitaire sur les personnes qui en ont le plus besoin. En ayant les bonnes cartes, les informations. Les Parcours du cœur donnent ces cartes pour reprendre son destin en main. »



Photo Pierre de Waele

© 2019 Lavoix

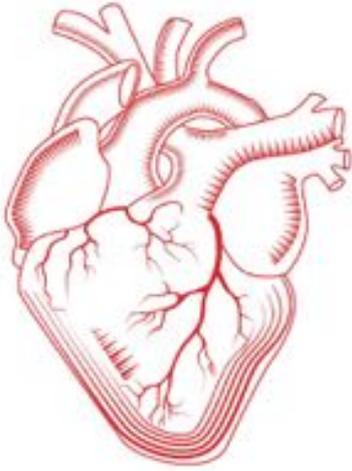
Publication hebdomadaire sur le thème d'un sujet d'actualité. Toutes les informations sont vérifiées. Toute réimpression est autorisée sous réserve d'indiquer la source. Toute réimpression est autorisée sous réserve d'indiquer la source.

2019

La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)

CAHIER SPÉCIAL JEUDI 14 MARS 2019 PARCOURS DU CŒUR 2019 **3**

Les maladies cardio-vasculaires |||||



400

décès par jour
en France

80 %
des risques cardio-vasculaires et AVC
sont évitables grâce au trio :

 activité physique
 alimentation
 vie sans tabac

Remplacer 30 minutes de sédentarité par 30 minutes d'activité physique réduit la mortalité prématurée (chez les moins de 65 ans) de 17 %. Si ces 30 minutes sont réalisées à intensité élevée, les risques baissent de 25 %.

Jusqu'à 15 ans

14%
des garçons

6%
des filles

exercer une activité physique

CONSEILS

- Aller voir un collègue plutôt que de lui envoyer un mail
- Téléphoner debout.
- Faire des réunions debout.
- Placer sa poubelle à plusieurs mètres de son bureau pour se lever et la remplir
- Descendre une station de métro ou de bus plus tôt.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators.
- Se garer à cinq minutes de chez soi
- Préférer la marche ou le vélo pour des trajets inférieurs à 2 km.
- Aller à l'école à pied ou à vélo.

Les maladies cardio-vasculaires sont à l'origine du décès d'une femme sur trois.



Source : Santé Publique France

La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)

Les femmes plus exposées aux maladies cardio-vasculaires

Depuis plusieurs années, le risque de maladie cardio-vasculaire s'est accru chez les femmes. Face à une situation encore sous-estimée, la Fédération française de cardiologie multiplie les campagnes de prévention et de sensibilisation.

C'est un chiffre inquiétant, qui a presque des allures de coup de tonnerre : en France, les maladies cardio-vasculaires sont à l'origine du décès d'une femme sur trois. C'est notamment huit fois plus que le cancer du sein. Pour sensibiliser et toucher le plus grand nombre, la Fédération française de cardiologie a lancé une vaste campagne de prévention ciblée. Dans un clip de la TTC réalisé il y a quelques années, on peut voir un couple danser en soirée. Un homme d'une cinquantaine d'années, avec de l'embourgeoisé, et qui montre une fatigue perceptible, une à grosse goutte et peine à suivre le rythme de sa partenaire. Une jeune femme fine, énergique, sou-

rire aux lèvres. C'est elle qui va s'accrocher, victime d'un malaise cardiaque, et ce n'est pas vraiment la personne que l'on croit. « Dans plus de la moitié des cas, les victimes sont des femmes », rappelle le clip en guise de conclusion.

Moins bien dépitées

« Les femmes sont davantage exposées depuis 20 à 30 ans, elles sont plus actives et assument plus souvent aux effets toxiques », alerte Claire Meunier-Lahoué. Des femmes qui sont aussi plus souvent également exposées aux risques. « Ce ne sont pas les mêmes leviers que chez les hommes. Elles possèdent des coronaires plus fines, il y a les effets de la ménopause,

l'impact hormonal », poursuit le présidente de la Fédération française de cardiologie. Cumuler tabac et pilule multiplie par dix les risques d'infarctus. Souffrir de diabète augmente même le risque de 3 à 7 fois chez les femmes, contre 2 à 3 chez l'homme. Outre leur métabolisme différent, les femmes sont également moins bien dépitées et prises en charge du fait de symptômes spécifiques souvent méconnus, ce qui retarde le diagnostic. « Il y a un retard dans la prise en charge de 30 minutes à une heure », ajoute Claire Meunier-Lahoué. « Les femmes sont davantage vulnérables, il faut absolument les identifier dans leur réseau de vie ».

« Les femmes sont davantage exposées depuis 20 à 30 ans, elles sont plus actives et apparaissent plus sensibles aux effets toxiques »

CLAIRE MEUNIER-LAHOUE



Depuis une dizaine d'années, les femmes sont plus exposées que les hommes aux maladies cardio-vasculaires. Elles sont à l'origine de décès d'une femme sur trois. Les campagnes de sensibilisation et de dépistage peuvent permettre de réduire ce chiffre.

La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)

Les parcours du Cœur
Hauts-de-France
Du 18 mars au 28 mai 2019

*J'aime mon cœur,
je participe.*

Fédération Française
de Cardiologie
Nord Pas-de-Calais / Picardie

Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.
Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)



Antoine est un miraculé « Je veux sensibiliser aux gestes qui sauvent »

La vie d'Antoine a basculé il y a plus d'un an, lorsqu'il a été victime d'une crise cardiaque, en plein footing. Après y avoir survécu, il souhaite améliorer la prise en charge des victimes d'accident cardio-vasculaire.

« J'ai une amnésie. C'est bien la seule chose dont est certain Antoine, un père de famille de quatre enfants, de la taille moyenne. Tout le reste, on le lui a raconté. Sa mémoire n'a pas imprimé les 48 heures qui ont suivi son arrêt cardiaque et sa prise en charge au CHU de Lille, un dimanche matin brumeux d'octobre 2017.

Ce sportif accompli de 37 ans part faire son jogging avec des amis. Difficile de dire si quelque chose l'a incité à courir ce jour-là, quand, soudain, Antoine s'écroule, face contre terre. Personne dans le petit groupe n'a de téléphone mais un passant les aide à appeler les secours. Le protocole est long. Le temps s'écoule. « Au bout de 10, on leur explique comment faire un massage cardiaque », raconte, toujours indistinctement, Antoine.

Chances de survie : 3 %

Plongé dans un coma artificiel, il est réveillé deux jours plus tard et reprend connaissance. « J'ai obtenu beaucoup de débats mais j'y ai vu la

moins de survie, c'était extraordinaire. Les médecins avaient évalué ses chances de survie à 3 %. Les trois quarts à quatre n'ont pas permis de retrouver l'origine de son accident. « Je n'ai pas eu la moindre alerte d'urgence », précise-t-il. Il a repris la course à pied, « comme avant » même s'il déteste pour l'instant la compétition. Mais ce n'est pas vraiment la vie de ce négociant en café à changé. « J'aime beaucoup mon travail, je suis très passionné, mais j'ai une peur de perdre à tout moment ».

Antoine espère surtout que son histoire permette d'empêcher d'autres décès. « Je veux le partager pour sensibiliser aux gestes qui sauvent, pour que les personnes se sentent capables de les réaliser. Dans une situation comme la mienne, il faut tout de suite prendre le pouls et ne pas hésiter à appuyer très fort pour faire repartir le rythme », explique-t-il.

« Très peu de personnes survivent à cet type d'accident. Je veux contribuer en retour et faire en sorte que le message soit mieux entendu. Les Parcours du cœur me parlent en ce sens. »

Le combat d'une mère : « Des cœurs pour Benoît »



Clotilde Droghda a été fascinée. « Des cœurs pour Benoît » après le décès de son fils aîné, touché par un malade cardiaque. Engagée dans les Parcours du cœur, cette habitante de Fougères (50) se bat pour faire progresser la recherche médicale.

Quand elle entend des cris d'adieu de la chambre de l'un de ses fils, un soir de 2011, Clotilde Droghda croit à une dispute entre frères. Ce sont en fait des cris d'alarme. C'est, Benoît, son aîné d'un malade cardiaque. Malgré tous les efforts de réanimation, le garçon de 18 ans ne revient pas à lui. Benoît avait atteint d'une cardiomyopathie, une pathologie cardiaque d'origine génétique. « Ça ne se voit pas à l'œil nu, explique sa maman. Ça peut éventuellement se détecter au moment de l'admission. » Plusieurs personnes de la famille sont porteuses du gène. « Je me suis demandée : "Qu'est-ce que je peux faire pour que ça n'arrive plus ?" » Elle trouve elle-même la réponse et crée l'association Des cœurs pour Benoît en 2015. Partie de rien, Clotilde Droghda n'en va pas, elle

de mobiliser sa gouvernance. « J'ai été très touchée par l'implication de certains habitants, par exemple par ce qu'ils pouvaient faire autour », confie-t-elle, émue.

Benoît faisait beaucoup de sport. Alors en 2016, elle organise une course pédestre qui sera devant ses yeux favoris. La course a réuni le programme des Parcours du cœur en 2018 et a vu son nombre de participants augmenter (800). Ce sont 4 000 € qui ont été reversés à la Fondation française de cardiologie. Cette année, elle a vu le 3 juin.

Mais, avère-t-elle, un autre événement important aura été à Fougères (50) lors du 11 mars. Le P. David Monod, chercheur à l'Institut européen du CHU de Lille, vient de présenter ses recherches en partie financées grâce à l'association. « On veut vraiment être proche de l'implication et apporter aux gens ce qu'ils veulent, assure Clotilde Droghda. C'est un professionnalisme qui est un peu plus que des mots, et beaucoup de familles ont toujours été sensibilisées aux gestes qui sauvent. »

La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)

Le CROS des Hauts-de-France veut développer le sport pour tous

Partenaire des Parcours du cœur, le comité régional olympique et sportif (CROS) des Hauts-de-France s'est engagé à développer la pratique de l'activité physique, en parallèle du sport en compétition.

« L'activité physique apporte des bienfaits multiples : ça permet d'être bien dans sa tête, d'éviter les risques de rechute ou que les gens restent reclus chez eux. »

DOMINIQUE CUPILLARD

« **N**ous sommes associés aux Parcours du cœur depuis le projet de présidence de Claude Fouquet ». Ce fut partie des premiers axes de développement : le CROS doit être un acteur dans ce domaine », explique le docteur Dominique Cupillard, vice-présidente du comité régional olympique et sportif des Hauts-de-France. « Toutes les activités sportives sont conseillées, au même titre, surtout par jeu, plaisir et joie. L'activité physique apporte des bienfaits multiples : ça permet d'être bien dans sa tête, d'éviter les risques de rechute ou que les gens restent reclus chez eux. On trouve beaucoup sur cette question. » Les Parcours du cœur témoignent de cette volonté. Mais un événement offre encore de bien belles perspectives pour promouvoir le sport auprès : l'organisation des Jeux Olympiques à Paris en 2024. « On

veut développer le sport pour tous » est le leitmotiv du Comité d'organisation des Jeux. Ce n'est donc pas un hasard si ses membres ont annoncé, en février dernier, que le marathon olympique serait à tous les participants. D'autres disciplines pourraient suivre.

« Ce sport en compétition est possible pour des personnes ayant été victimes de problèmes cardiaques », mentionne le docteur Dominique Cupillard. Et cela qui est aussi présidente de Dominique Nafassin de citer en exemple les séminaires d'accompagnement des Français des maîtres-nageurs à Denkerbos, avec des athlètes « de 25 à 80 ans, avec certaines victimes d'infarctus ». Et le sport en compétition et activité physique n'ont finalement pas si éloignés l'un de l'autre ?

Depuis mars 2018, Claude Fouquet dirige le comité régional olympique et sportif des Hauts-de-France, issu de la fusion des CROS du Nord-Pas-de-Calais et du Picardie Autonome, à la présidence du CROS de Picardie depuis mai 2018.

Si les modalités restent encore à définir, ce sera déjà que le grand public pourra aussi se rendre compte en 2024 des bienfaits que les athlètes.



CROS - Le docteur Dominique Cupillard, vice-présidente du CROS des Hauts-de-France.

CROS - À l'entrée du semi-marathon et du 10 km de la Trêve de Lille, le marathon des 10 de Paris en 2024, qui sera ouvert à tous, donnera des nouvelles de la pratique de l'activité physique.

Photos: Marc Demaree et Christophe Lefebvre



La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)



DE TOUT CŒUR AVEC VOUS SUR LES PARCOURS DU CŒUR

Apréva mutuelle
invite tous les organisateurs
du Parcours du Cœur
à participer au concours
vidéos et à gagner un chèque
de 1 000 €
pour les Parcours
du Cœur 2019

Premier organisme de protection sociale complémentaire dans les Hauts-de-France, Apréva s'implique au quotidien dans les actions durables de prévention au bénéfice de la santé, de l'équilibre et du bien-être de ses adhérents.

A ce titre, la prévention des risques cardio-vasculaires est l'une de nos préoccupations majeures avec pour objectif de combattre l'obésité, l'hypertension artérielle ou le stress. Voici pourquoi nous sommes naturellement partenaire des Parcours du Cœur depuis 2013.

Apréva est de tout cœur avec tous les participants et tous les organisateurs des Parcours du Cœur 2019.

Apréva vous donne rendez-vous le :

Samedi 23 mars 2019 - Calais Auchan 9 h à 13 h	Samedi 30 mars 2019 - Lille Place du théâtre (face à l'église) 12 h à 19 h	Samedi 6 avril 2019 Laffrèquoye Maison pour tous - Salle Varille 9 h à 13 h	Dimanche 28 avril 2019 Saint Quentin Parking de l'hôpital privé Saint Claude, 1 boulevard du Dr SCHWETZER 9 h à 19h
Dimanche 7 avril - Laon Cloître Saint Martin - Bibliothèque 13 rue Marcelin Berthelot 9 h à 13 h	Samedi 11 mai 2019 - Arras Citadelle 12 h à 18 h		

APRÉVA EST PARTENAIRE
de la Fédération Française de Cardiologie
Nord-Pas de Calais et Picardie sur les Parcours
du Cœur



apréva
— LE PARTENAIRE —
AESIO

 @BienVivreSonAge

 @BienVivreSonAge

Apréva santé - 51 avenue de la Constitution - 59000 LILLE - Métropole Lille
59000 - Pour renseignements sur tous les services de la mutuelle - 03 20 91 1792 - 03 20 91 1793

La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)

La Voix du Nord
Editions locales

Parcours du Cœur : « Vous voulez apprendre à sauver une vie ? »

LILLE. Ce samedi après-midi, il fait grand soleil sur la Place de l'Opéra. Un groupe se prépare à partir en randonnée, une infirmière prend la tension des passants, des jeunes fabriquent des smoothies en pédalant, des mannequins de caoutchouc simulent l'arrêt cardiaque, quand un médecin du SAMU prend mes affaires et me dit : « Vous voulez apprendre à sauver une vie ? » Difficile de refuser ce genre de proposition. Si une personne de mon entourage ou un inconnu dans la rue s'écroulait sous mes yeux, saurais-je avoir les bons gestes ?

Place de l'Opéra, ce samedi, dans le village du Parcours du Cœur, Patrick emmène un groupe faire un tour de 6 km dans la ville, Brigitte prend la tension des visiteurs et donne des conseils pour rester en forme. Reste ce stand du SAMU avec ses mannequins allongés au sol et ce médecin qui attend ma réponse.



Je retrousses mes manches, c'est parti. « Lorsqu'une personne est victime d'un arrêt cardiaque, la toute première personne qui intervient est la plus importante », prévient le médecin. Première chose, ne pas chercher à la relever mais vérifier son état de conscience en tenant ses mains et en lui parlant. Deuxième chose, s'il n'y a pas de réaction, dégager le col et lever le menton pour éviter que la langue n'obstrue l'air. Puis vérifier si la victime respire. Troisièmement, commencer le massage cardiaque : au milieu de la poitrine, à raison d'une pulsion toutes les deux secondes, appuyer franchement avec les deux mains l'une sur l'autre sans s'arrêter.

« Ça demande de l'énergie... », remarque-t-on. « Si vous êtes épuisé, demandez qu'on vous relève, mais ne vous arrêtez pas avant l'arrivée des secours, ce geste remplace l'activité du cœur. Et le défibrillateur ? » « Ça ne sert à rien de l'utiliser si on n'a pas commencé le massage cardiaque. Il faut le faire en complément. » Voilà, on se relève, un peu plus citoyenne. En espérant ne jamais avoir à mettre en pratique l'exercice. ■ VIRGINIE CARTON

Douai: Un millier d'écoliers participent au Parcours du cœur

Un millier d'élèves des écoles de Douai et Râches se sont retrouvés au parc Fenain dans le cadre du Parcours du cœur, opération de sensibilisation aux maladies cardio-vasculaires organisée par la Fédération Française de Cardiologie avec le soutien de la Région.

La Voix du Nord | 01/05/2019

Partager Twitter



Les enfants assistent à une démonstration de massage cardiaque.



À Douai, en marge des événements grand public du Parcours du cœur, près de 1000 écoliers issus de 48 classes de Douai et de Râches se sont retrouvés au parc Fenain pour des activités sportives, mais aussi pour suivre des ateliers de prévention pour la santé animés par des bénévoles de Cœur et Santé, la Fédération Française de Cardiologie, l'association Droit de vélo et la Croix Rouge. Les épreuves sportives consistaient en différentes courses d'orientation dont les difficultés étaient adaptées à l'âge. Les enfants ont assisté et participé à des démonstrations de massages cardiaques, d'un défibrillateur. Ils ont également pris conscience des

Advertisement for Kia Picanto car. The car is shown in a white color. The text includes "Kia Picanto", "à partir de 87€/mois", "Prime à la conversion gouvernementale de 1 000€ déductible", "Financement en LLD sur 61 mois et 30 000 km", "SANS APPORT ET SANS CONDITION DE REPASSE pour les 61€/mois", "CROSETTI AUTOMOBILES", and "FINANCEMENT".

Nouveau: Chaque mois, une randonnée pédestre dominicale nommée Rinx'Sentier

Suite au parcours du cœur du 31 mars et aux échanges intervenus lors de cette randonnée entre les participants et les membres du conseil, la municipalité de Rinxent a décidé de proposer une randonnée promenade chaque dernier dimanche du mois (hormis juillet).

Jean-Marie Brunet (Cbp) | 25/05/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Le premier rendez-vous Rinx'Sentier a réuni une soixantaine de participants.

Lillers: L'école des Sources en marche pour le Parcours du cœur

Jeudi, les écoliers ont participé aux Parcours du cœur scolaire.

La Voie du Nord | 12/06/2019

Partager Twitter



Les élèves ont fait des parcours « à l'aveugle » pour appréhender les difficultés du handicap au quotidien.



Jeudi matin, les écoliers des Sources, à Manqueville, ont rejoint l'animateur sportif de la ville pour participer au Parcours du cœur scolaire. Élèves de maternelle et d'élémentaire ont participé à cette belle randonnée de 3 kilomètres. Ils se sont ensuite initiés à un parcours à l'aveugle : par deux – un valide et un non-voyant –, ils ont appréhendé les difficultés du handicap dans la vie quotidienne. Rendez-vous est pris l'an prochain pour un nouveau Parcours du cœur.



Cambrai: Les élèves de Pierre-Corneille prennent leur santé en main

Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquérir une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

La Voie du Nord | 23/05/2019

Partager Twitter



Une dizaine d'ateliers ont été organisés dans le cadre de ce programme.



Une dizaine d'ateliers ont été organisés pour la centaine d'élèves accueillis parmi lesquels on traitait de l'alimentation équilibrée ou des dangers du tabac, de l'hygiène bucco-dentaire ou de l'activité physique, avec pratique obligatoire.



Ce programme est en phase avec la campagne nationale des parcours du cœur et en accord avec le projet de circonscription. L'idée est aussi de faire partager les messages aux familles en créant un événement fédérateur. Et quoi de mieux que de participer à une marche de plusieurs kilomètres avec les enfants dans la coulée verte pour s'informer des objectifs de l'école ? Le beau temps étant de la partie, les familles ont joué le jeu et ont aussi apporté leur concours à une collecte solidaire pour une association caritative.

PRUVOT-FAUCON

GRAND JEU GRATUIT
sans participation d'adultes

DECOUVREZ
sur cette photo
le **NOMBRE**
de **VIS**

Cœur & Santé Dunkerque, le parcours d'un club discret !

La Voix du Nord | 20/05/2019

Partager Twitter



L'antenne dunkerquoise de la Fédération Française de Cardiologie fait notamment la promotion des Parcours du Cœur. « Il y a 220 clubs Cœur et Santé répartis en France et les Hauts de France sont la plus grosse région », explique Guy Loillier qui est le président, depuis 6 ans, du Club Cœur et Santé de Dunkerque qui compte 52 adhérents et dont la mission est la prévention des maladies cardiovasculaires et l'accompagnement des cardiaques en phase de réadaptation. « C'est un traumatisme un accident cardiovasculaire, on se demande ce qu'on va pouvoir faire derrière ! » témoigne Guy Loillier qui a lui-même été patient : « Nous montrons que grâce à l'activité physique, le taux de récurrence est nettement moindre ». Une activité physique adaptée que le club propose une fois passée la phase 2 (en milieu hospitalier) de réadaptation cardiaque. Pour cela, elle dispose de





L'antenne dunkerquoise de la Fédération Française de Cardiologie fait notamment la promotion des Parcours du Cœur. « *Il y a 220 clubs Cœur et Santé répartis en France et les Hauts de France sont la plus grosse région* », explique Guy Loillier qui est le président, depuis 6 ans, du Club Cœur et Santé de Dunkerque qui compte 52 adhérents et dont la mission est la prévention des maladies cardiovasculaires et l'accompagnement des cardiaques en phase de réadaptation. « *C'est un traumatisme un accident cardiovasculaire, on se demande ce qu'on va pouvoir faire derrière !* » témoigne Guy Loillier qui a lui-même été patient : « *Nous montrons que grâce à l'activité physique, le taux de récurrence est nettement moindre* ». Une activité physique adaptée que le club propose une fois passée la phase 2 (en milieu hospitalier) de réadaptation cardiaque. Pour cela, elle dispose de matériels dans la salle Lamartine qui est prêtée par la ville de Dunkerque. Les exercices proposés aux personnes ainsi suivies sont validés par des cardiologues du sport et encadrés par des professionnels de l'APA. Pour encourager les personnes à prévenir les accidents cardiaques, le club fait également la promotion des Parcours du Cœur inventés par la Fédération Française de Cardiologie à laquelle il est lui-même rattaché.

L'adhésion au Club Cœur et Santé de Dunkerque est de 100 € par an. Tél : 06 75 81 99 52.

Haubourdin: La douzième édition des Foulées froméziennes a tenu ses promesses

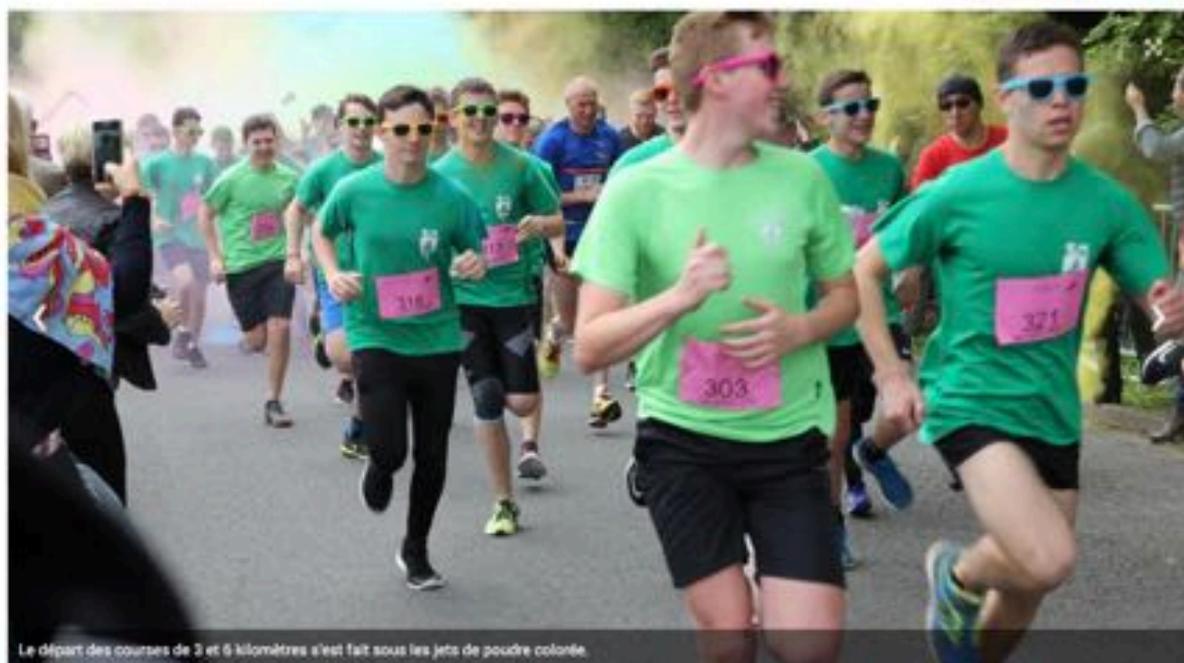
Plus de 150 personnes se sont retrouvées samedi matin dans la cour de la ferme historique du Fromez pour les foulées froméziennes, organisées en partenariat avec le Parcours du cœur de la ville d'Haubourdin.

J. D. (Dg) | 20/05/2019

3 partages

Partager

Twitter



Le départ des courses de 3 et 6 kilomètres s'est fait sous les jets de poudre colorée.



Vendredi, près de 300 enfants des écoles primaires de la ville s'étaient retrouvés au stade Beaupré dans le cadre du parcours du cœur de la ville d'Haubourdin parrainé par la Fédération française de cardiologie. Toujours dans le même cadre, samedi matin vers 9 heures, ce sont les marcheurs et les cyclotouristes qui sont partis de la ferme du Fromez. Au mail du Bon-Pêcheur, une démonstration était organisée par le club d'aviron. Réunis autour de leur président René Vanperme, les cyclotouristes se sont quant à eux retrouvés pour une boucle de 20 km.



Les foulées froméziennes ont enchaîné vers 10 heures sur des courses ouvertes à tous, avec des boucles de 1, 3 ou 6 km, en fonction des catégories d'âge et de la forme physique des participants. Pour André Lemény, professeur d'EPS à l'IME du Fromez, « *c'est une occasion d'ouvrir les portes au public et de récolter quelques fonds pour aider les personnes en situation de handicap, enfants, adolescents et adultes, qui n'ont pas de solution d'accueil. Le montant des participations est en effet reversé à l'association des Papillons blancs. Cette réalisation est possible grâce à l'investissement d'une cinquantaine de bénévoles dont Alain Salomé, qui aide depuis 12 ans à la mise en place de l'épreuve sportive* ». C'est la mairie d'Haubourdin qui fournit la logistique (tentes, barrières...) nécessaires à l'accueil et à la sécurité. L'amicale des donneurs de sang et les secouristes étaient aussi présents pour apporter leur aide.

Laura très applaudie



Les coureurs, plus de 150, étaient un peu moins nombreux que l'année dernière. En cause, selon les représentants du CGH-athlétisme, le nombre de compétitions officielles de ce week-end. Certains avaient pourtant fait un gros effort car ils étaient sur la Route du Louvre le week-end dernier.

Particulièrement applaudie, Laura, sur une joëlette de Handi Aventures France. Venus en nombre, les jeunes sapeurs-pompiers de la caserne Bouvines de Lille, pour « *un entraînement sportif et aussi une bonne action au service des autres* ». En résumé, ce fut un bon week-end pour apprendre à entretenir son cœur et aider ceux qui sont en situation de handicap.

Saint-Nicolas: Un parcours rando « Ephem » inauguré

Le souvenir d'Ephrem Buire, décédé en mars 2018, vivra grâce à un parcours de randonnée qui porte désormais son nom.

Ad. | 20/05/2019

Partager Twitter



Plus connu sous le prénom de Jean-Marie, Ephrem était un bénévole dévoué, toujours prêt à rendre service. C'est ainsi qu'il accepta d'aider les élus du conseil municipal jeunes lorsqu'ils décidèrent en 2015 d'organiser une randonnée dont il détermina les tracés et mesura les distances. La municipalité et le CMJ ont voulu lui rendre hommage en inaugurant un nouveau parcours de rando à son nom. Une petite centaine de personnes a assisté à la manifestation en présence de sa famille. Alain Cayet, maire, a fait l'éloge de ce Médiolanaï : « On a tous apprécié sa gentillesse, sa disponibilité, sa bonne humeur et son engagement. Cette randonnée qui porte maintenant son prénom s'inscrit dans le cadre des parcours du cœur mis en place par la fédération française de cardiologie ».

LES #CHASSEURS
D'EMPLOI
ON RECRUTE PRES DE
CHEZ VOUS
Publié
INFO EN CONTINU

Lambres-lez-Douai: Plus de 500 élèves participent au premier parcours du cœur des écoles

Pour la première fois, la ville de Lambres-lez-Douai a organisé le Parcours du cœur scolaire en partenariat avec la Fédération française de cardiologie et les enseignants des écoles locales.

La Voix du Nord | 18/05/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Plus de 500 élèves ont participé aux activités du Parcours du cœur scolaire.



Pendant deux jours plus de 500 élèves des écoles maternelles et élémentaires ont participé à différents ateliers proposés par la municipalité au Pavillon de la Nature et sur la Plaine de jeux. Des ateliers sportifs, naturels, et gustatifs aux côtés des bénévoles de la Fédération. Les enfants ont reçu un kit composé d'un diplôme, une règle, et un dépliant sur les bons gestes à avoir en utilisant un défibrillateur, et une exposition pour chaque classe.



Cappelle-en-Pévèle: Week-end sport santé: un coup d'essai pour un coup de maître

Audrey Liétaer, jeune éducatrice sportive à l'école Émilie-Carles, ne s'attendait pas à une telle fête ! Les Cappellois n'ont pas manqué le premier défi « Sport-santé » organisé dans la commune.

G.S. (Cb) | 16/05/2019

3 partages

Partager

Twitter



Son souhait d'organiser une manifestation sportive regroupant parents et enfants de l'école a pris une autre dimension avec le relais assuré par la municipalité et la plupart des associations qui compte le village. Durant tout le week-end, ils furent près d'un millier à se retrouver au complexe sportif des Sollières, dans la salle des sports, à la médiathèque, au gymnase du collège ou même dans la rue pour mettre le « Cap sur la forme ».



Une première réussie pour les organisateurs qui avaient mis tous les atouts de leur côté : une organisation sans faille, des activités parfaitement adaptées à tous les publics, une ambiance très chaleureuse et, en prime, un soleil particulièrement radieux.

Sportifs du dimanche, sportifs confirmés, jeunes ou moins jeunes, tous y ont trouvé leur compte. Les plus petits d'abord qui ont eu le loisir de développer leur sens de l'équilibre en effectuant des parcours de motricité sécurisés. Leurs parents qui ont apprécié les bienfaits des ateliers culinaires, posturaux (stretching) ou de sophrologie animés par des professionnels. Les jeunes invités à découvrir ou tester leur aptitude à pratiquer d'autres sports (football, badminton, tennis de table, pilates ou même pétanque) en compagnie de leurs aînés.



Après un échauffement dynamique animé par les jeunes du centre de loisirs, les plus aguerris ont testé en soirée leur résistance en effectuant un parcours de « Run and Bike » de 6,4 km empruntant les petits sentiers du village. Un week-end sportif qui s'est achevé le

dimanche par un parcours du cœur qui a également attiré de nombreux Cappellois.

Hallennes-lez-Haubourdin: Parcours du cœur, une première pour le club de remise en forme

Une nouvelle activité à mettre au crédit de l'association locale.

R.D.(Clp) | 14/05/2019

Partager

Twitter



Valentin initie les volontaires aux premiers soins. - VDM



Dimanche matin, Cédric De Jonghe, du club de remise en forme Freestyle-Fitness, a proposé un parcours du cœur de 5 km. Il a mis sur pied cette opération avec quelques volontaires et en partenariat avec la Fédération française de cardiologie.

LES #CHASSEURS



Le parcours a été proposé par Cédric De Jonghe.

**LES #CHASSEURS
D'EMPLOI**

ON RECRUTE PRES DE
CHEZ VOUS

» + 25 000 «
EMPLOIS

Avant de se mettre en chemin, les marcheurs bénéficiaient d'une séance de formation aux gestes de premiers secours. Elle leur a été proposée par Valentin, sapeur-pompier.

Oignies: Lady Pink Floyd, l'univers des pin-up pour passion

Elle n'est pas passée inaperçue dimanche dernier, à la fin du parcours du cœur. Ève Boismain est passionnée par l'univers des pin-up. La Oigninoise, aussi connue sous le nom de Lady Pink Floyd, se confie.

Servais Flanquart (Clp) | 13/05/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Ève Boismain adore le rose. D'où le pseudonyme qu'elle s'est choisi, Lady Pink Floyd.

Lomme: Les élèves de la Mitterrie s'engagent sur le Parcours du cœur

Depuis trois ans, en partenariat avec la Fédération française de cardiologie, l'école Léon-Blum, à la Mitterrie, organise un Parcours du cœur pour ses élèves. Cette année, l'expérience a été étendue à tous les enfants des classes de grande section de l'école maternelle Paul-Bert voisine.

A.V. (Op) | 13/05/2019

Partager Twitter



Pas facile de faire un relais avec un gobelet rempli d'eau - VDN



Vendredi, ce sont **plus de 160 élèves** qui ont ainsi participé aux **divers ateliers** organisés dans la cour de l'école. Il y avait du basket, du badminton, une course relais, de la trottinette, de la zumba, etc. et la matinée s'est terminée par un grand flash mob.



Les enseignants et les parents d'élèves s'étaient mobilisés pour l'organisation de ce parcours du cœur, ainsi que Daniel Goigne, ancien conseiller pédagogique, un parent qui a fait une intervention pour **vulgariser la cardiologie**, et l'infirmière scolaire qui a fait une animation sur l'équilibre alimentaire. les différentes catégories



Un rallye sportif ce mercredi



Ce Parcours du cœur va connaître un deuxième temps fort ce mercredi au Parc naturel urbain où les élèves de CM 2 des écoles Blum et Minet, ainsi que les collégiens de J. Zay vont participer à un **rallye sportif axé sur le développement durable**, l'individu au service du collectif et l'utilisation du

numérique. Ce rallye sera organisé en liaison avec la Semaine de l'Éducation, initiée par la commune sur le thème Et si on prenait le temps.

Arleux: La pluie et la grêle n'ont pas rebuté les coureurs du cœur

Vendredi, au stade Jacques-Noël d'Arleux, trois cents élèves des deux écoles primaires de la commune ont participé au parcours du cœur organisé par la municipalité.

Pierre Vilcoq (Clp) | 07/05/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Cette année, la dernière épreuve a été courue avec quelques parents.



En fonction de leur âge, les écoliers se sont lancés sur plusieurs parcours de 700 m à 1800 m après avoir reçu les bons conseils des enseignants et de Jérémy Degand, éducateur sportif. Cette année, la dernière épreuve a été courue avec quelques parents.

Publié le 07/05/2019



Neuville-en-Ferrain: Sensibiliser pour faire reculer les maladies cardiovasculaires

Près de 235 Neuillois sont venus marcher ou courir à l'occasion de la nouvelle édition du parcours du Cœur.

Catherine Questroy (Clp) | 07/05/2019

Partager Twitter



Près de 235 Neuillois ont pris part au parcours du Cœur.



La plus grande opération de prévention santé organisée en France, dans le but de faire reculer les maladies cardiovasculaires et l'occasion d'expliquer le tiercé gagnant pour le cœur (0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour et 30 minutes quotidiennes d'activités physiques), a réuni 235 personnes.



Thierry Vanneslandre, adjoint aux sports, s'est félicité de la plus grande participation des Neuillois, de l'implication des membres de l'OMS « l'of



LES #CHASSEURS D'EMPLOI
ON RECRUTE PRES DE
CHEZ VOUS
+ 25 000
PLOIS

Erquinghem-Lys: Plus de cinq cents participants au Parcours du cœur

Le Parcours du cœur, sur les terres d'Ercau, se pratique le vendredi pour les scolaires et le dimanche pour le grand public. Cinq cent seize personnes y ont participé cette année.

La Voix du Nord | 07/05/2019

4 partages

Partager

Twitter



Vendredi, toutes les écoles, soit 427 enfants, étaient réunies pour participer à cette nouvelle édition du Parcours du cœur.



Dimanche, 89 personnes se sont inscrites au complexe Agoralys pour s'engager sur les deux parcours proposés et balisés par Karine Pacceu : 25 hommes, 43 femmes et 21 enfants étaient recensés. La majorité a pratiqué la marche, cinq l'ont fait en courant et huit ont préféré le vélo.



Fleurbaix: Un parcours du Cœur déjanté

Ils ont marché, ils ont couru et ils ont pédalé, à l'endroit mais aussi à l'envers, dimanche pour le Parcours du cœur.

A.S. (Cb) | 06/05/2019

Partager Twitter



Marcher, courir, les candidats étaient nombreux sur la ligne de départ du Parcours du cœur dimanche. Et dès leur retour, les participants ont essayé de drôles de vélos. Vélos rigolos, roues décentrées, cadre de biais, direction inversée, tandem dos à dos, microbike, vélos qui se conduisent à deux, trois, quatre ou même à huit, une pure rigolade pour les participants et un vrai spectacle pour les admirateurs qui s'étaient postés dans la rue du Quesne, heureusement coupée à la circulation. Le coach de Vélos Fun assistait chaque participant intrépide. Au stand de la CCFL, il était aussi possible de faire un essai sur un vélo à assistance électrique. Des vélos qui peuvent être loués à l'année.

A vertical poster with a green and white color scheme. At the top, it says "LES #CHASSEURS D'EMPLOI" in bold, black and green text. Below that, it says "ON RECRUTE PRES DE CHEZ VOUS" in bold, black and green text. The background features faint silhouettes of people.

Seclin: Deux mille enfants au parcours du cœur, avant les familles ce dimanche

Ce vendredi matin, il régnait une grande effervescence sur la drève face à l'hôtel de ville où 2000 élèves, venus de l'ensemble des établissements scolaires, de la maternelle au lycée, avaient rendez-vous au parcours du cœur 2019.

G.L. (Clg) | 03/05/2019

Partager Twitter



Les élèves étaient encadrés par un nombre important de bénévoles venus de différentes associations



Trois circuits de 2, 3,5 et 5 km étaient proposés, encadrés par les bénévoles d'une dizaine d'associations. Sous l'égide de l'office municipal des sports, 2500 sportifs participeront à cet événement organisé sur deux journées.



Ce dimanche, en effet, les familles sont invitées au complexe sportif Paul-Durot où à 9 h, sera donné le départ du circuit de 10 km et à 10 h, celui du 5 km. Dès 8 h 30, un village santé ouvrira ses portes près de la piscine. Une séance d'échauffement sera proposée avant chaque

LES #CHASSEURS
D'EMPLOI

Tourcoing: Un parcours du cœur plein d'allant malgré le mauvais temps

Mélissa Falvo et son équipe du centre social des 3 quartiers avaient mis du cœur et de l'imagination pour organiser en collaboration avec le Club Cœur Santé l'édition 2019 du parcours du cœur qui fut sérieusement perturbée par la météo.

Christian Odoux (Cip) | 29/04/2019

5 partages

Partager

Twitter



Parmi les activités : initiation à la zumba, démonstrations de danses...



Initialement, plus de cent personnes étaient inscrites le matin pour la marche découverte et plus de deux cents sur le reste de la journée.

« C'est en réalité une cinquantaine de personnes qui a eu le courage d'affronter vent et pluie pour partager un bon moment en famille et entre amis », souligne Mélissa Falvo, la coordonnatrice familles du centre social des trois quartiers. Sur le parcours qui a démarré à 10 h, des énigmes les ont conduits à la découverte de lieux symboles des quartiers Clinquet-Orions-Pont Rompu et d'activités autour de la thématique santé.

LE CLUB SANTÉ & Vous

CONFÉRENCE
le mercredi 13 juin à 19h

« ALCOOL, BUVEZ-VOUS UN PEU,
BEAUCOUP OU TROP ? »

INSCRIPTION GRATUITE

en savoir +

Les associations présentes ont dû s'adapter au temps

Le programme de la journée a été quelque peu modifié en raison des averses « *qui nous ont tenu compagnie tout au long de la journée.* » Les partenaires, les associations présentes ainsi que les bénévoles ont réussi à s'adapter et à optimiser l'espace intérieur de la maison de services afin de proposer des activités comme l'initiation à la zumba, la chasse aux cœurs des enfants, les démonstrations de danses. Le club Cœur Santé a animé un atelier d'informations sur les maladies cardiaques au moyen de la vidéo et des démonstrations avec mannequins. « *Au-delà de la météo, ce fut un beau moment de partage, de complicité et de joie* » conclut avec un sourire un peu déçu Méliissa.

Haubourdin: Les Foulées froméziennes seront disputées le 18 mai

Le samedi 18 mai, l'Institut médico-éducatif Le Fromez accueillera la 12e édition des Foulées froméziennes.

La Voix du Nord | 30/04/2019

3 partages

Partager

Twitter



Ces derniers, les courses ont réunis deux cents participants.



L'an dernier, les épreuves avaient rassemblé 200 coureurs à la ferme du Fromez. Samedi 18 mai 2019, trois parcours de course à pied seront proposés : 1, 3 et 6 km. Un lancer de poudre colorée sera proposé au départ des 3 et 6 km.



Un parcours vélo de 20 km et une randonnée labellisée Parcours du cœur ouverts à tous organisés par la ville d'Haubourdin compléteront l'événement. Pour chaque kilomètre parcouru, les coureurs verseront 1 € à l'association des Papillons Blancs de Lille qui accompagne 2 100 enfants et adultes en situation de handicap mental dans la métropole. L'IME Le Fromez accueille de 60 enfants de 5 à 14 ans.



Un parcours vélo de 20 km et une randonnée labellisée Parcours du cœur ouverts à tous organisés par la ville d'Haubourdin compléteront l'événement. Pour chaque kilomètre parcouru, les coureurs verseront 1 € à l'association des Papillons Blancs de Lille qui accompagne 2 100 enfants et adultes en situation de handicap mental dans la métropole. L'IME Le Fromez s'occupe de 69 enfants de 5 à 14 ans porteurs de déficience intellectuelle. Les Foulées froméziennes mobilisent une cinquantaine de bénévoles et professionnels chaque année.

An advertisement for Sol Color, a flooring company. The top part features the brand name 'SOL COLOR' in large white letters on a black background, with 'DEPUIS 1975' underneath. Below this, a list of services is provided: 'Revêtements de sol - Parquets - Stratifiés - Moquettes - Papiers peints - Placards - Tapis d'embellissement - Bâches - Stores - Décoration - Quilts'. The main promotional text is on an orange background: 'JUSQU'AU 20 JUIN' followed by '20%' in large white font, and 'SUR LE PAPIER PEINT EN COMMANDE SUR CATALOGUE'. A small image of a green armchair is visible on the right side of the ad. At the bottom, it says 'RENDEZ-VOUS À DUNKERQUE' and 'EN SAVOIR PLUS >>'.

SOL COLOR
DEPUIS 1975
Revêtements de sol - Parquets - Stratifiés - Moquettes - Papiers peints
Placards - Tapis d'embellissement - Bâches - Stores - Décoration - Quilts
JUSQU'AU 20 JUIN
20%
SUR LE PAPIER PEINT
EN COMMANDE SUR CATALOGUE
RENDEZ-VOUS À DUNKERQUE
EN SAVOIR PLUS >>

Les départs des courses seront donnés à 10 h (1 km, coureurs nés en 2008 et 2009) et 10 h45 (3 km, coureurs nés avant 2007, et 6 km, coureurs nés avant 2002). L'accueil se fera à partir de 8 heures sur place, notamment pour le parcours cycliste et la randonnée du Parcours du cœur.

IME Le Fromez, 400, route de Santes, allée du Gros-Chêne à Haubourdin.

Renseignements et inscriptions (possibles le jour même sur place, avec certificat médical) : ime.fromez@papillonsblancs-lille.org (tél. : 03 20 07 32 67).

Halluin: Une belle participation au parcours du Cœur

Ce dimanche, plusieurs associations halluinoises ont participé, malgré des averses de pluie, à la 44^e édition du parcours du Cœur.

Jacques Leclercq (Dip) | 30/04/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Deux parcours balisés d'environ 11 km, l'un pour la course à pied, la marche pédestre et nordique, l'autre pour les cyclistes, étaient proposés. Il y avait également un challenge de natation à la piscine municipale et un challenge entreprises et inter-entreprises.



La manifestation était organisée par la Fédération française de cardiologie, avec le concours du service des sports de la ville. Ce sont les enfants du conseil municipal des jeunes qui étaient chargés de faire remplir le bulletin de participation.



PARCOURS DU CŒUR

Marche, cours, initiation et atelier. Le club de remise en forme participe à cette édition en organisant une marche de 2,5 à 5 km, ouverte à tous. Également au programme, un cours de stretching, une initiation fitness-cardio-musculation et un atelier de formation aux gestes de premiers secours. Participation libre, au profit de la Fédération française de cardiologie.

À 10h30, Freestyle Fitness, 1, rue de la Source, Hallennes-lez-Haubourdin. Tél.:0986712812.

Leers: Des participants au compte-gouttes pour le parcours du cœur

Francis Duhot (Clip) | 29/04/2019

Partager Twitter



Parapluies, K-Ways et autres vêtements de pluie étaient de rigueur dimanche matin pour la 38^e édition du parcours du cœur organisée par l'association CAPA Leers. Avec une pluie incessante ils n'étaient pas très nombreux, une cinquantaine de personnes et quelques amis de la gent canine qui ne craignent pas ce « temps de chien », au départ de ces deux parcours de 7 ou 10 kilomètres. Habituellement ce sont plus de 200 participants qui chaussent leurs baskets pour la bonne cause et pour découvrir les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour se protéger des maladies cardiovasculaires.



Neuille-en-Ferrain: Dimanche, chaussez les baskets pour le troisième parcours neuvillois du cœur

Dimanche prochain, l'Office Municipal des Sports de Neuville-en-Ferrain organise son troisième parcours du cœur, au stade Létar, dès 9 heures, salle Jouvenez.

Catherine Questroy (Dip) | 29/04/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Dimanche 5 mai prochain, l'Office Municipal des Sports (OMS) de la commune organise son 3e parcours du cœur, au stade Létar, dès 9 h, salle Jouvenez.



Le but de l'OMS est de soutenir et d'encourager toutes les initiatives sportives sur la commune. Les parcours du cœur en font partie, explique Thierry Vanneslandre. Trois distances sont proposées : 3,6 et 10 km, les départs sont libres ou en groupe.



Armentières: Un nouveau souffle pour le Parcours du cœur

Depuis dix ans, l'association Cœurs en marche organise la journée Jean-Yves-Ketelers. Cette année, la ville d'Armentières et son service santé s'est associée au groupe afin de faire renaître le parcours du cœur dans la cité de la toile.

Ph. O. (Clp) | 29/04/2019

Partager Twitter



Echauffement bienvenu avant les départs des 2, 6 ou 9 kilomètres.



C'était une évidence, encore fallait-il le vouloir. « Bien sûr, avec la ville et sa logistique on attire bien plus de monde, reconnaît René Robillard. Ce rapprochement évite de doubler les marches. Vendredi, nous avons attiré 766 scolaires au complexe sportif. Ils ont été sensibilisés aux gestes qui sauvent grâce au Samu d'Armentières et des sapeurs-pompiers. » Deux cardiologues étaient également présents pour répondre aux questions des enfants.

Dimanche matin, des parcours de 2, 6 ou 9 kilomètres le long de la





Dimanche matin, des parcours de 2, 6 ou 9 kilomètres le long de la Lys étaient au programme après un réveil musculaire et le passage, ou non, devant les étudiants de l'IFSI munis de leurs tensiomètres et leurs stéthoscopes.

Une première



Anne-Sophie Lenne, du service santé de la ville, et Catherine De Paris, adjointe au maire, se réjouissaient de ce nouveau souffle. « *C'est une première, a commenté l'élue, les deux organisations se complètent parfaitement alors qu'elles gardent leur propre identité, elles apportent du concret, des*

choses plus parlantes pour le public. »

Sous la pluie, 163 courageux marcheurs ont usé leurs semelles. Les organisateurs en attendaient un peu plus, ce sera un autre défi à relever l'année prochaine.

Marcq-en-Barœul: Le premier trott'in Marcq brave les averses

Le Parcours du cœur annuel qui s'est déroulé autour de la ferme aux Oies ce dimanche a bravé les intempéries avec brio.

E. M. (Cip) | 25/04/2019

Partager Twitter



Les plus heureux étaient sans doute les enfants, fiers de participer à cette première course de trottinettes, inédite.



Le public n'a pas boudé cette mobilisation nationale qui vise à sensibiliser le public à une **meilleure hygiène de vie afin de préserver le cœur, cet organe vital.**



Pour rythmer la demi-journée diverses animations se sont succédé : **randonnée pédestre, vélo, course à pied, gym et une course de trottinettes (une première !) pour les enfants.** Bien couverts, munis d'un casque, ces derniers se sont lancés à l'assaut des différents parcours établis par tranches d'âge. Certains en ont même redemandé et ont eu droit à un deuxième tour.



Douai: Cette année, le Parcours du cœur débutera à la piscine des Glacis

Le but du Parcours du cœur, c'est de savoir prendre soin de son cœur. Cette année, le top départ de cette opération est donné dimanche 28 avril à partir de 9 h à la piscine des Glacis.

Kim Nguyen (Cip) | 25/04/2019

Partager Twitter



Des ateliers de secourisme seront proposés à la piscine des Glacis ce dimanche.



« Le concept est simple : bouger pour sa santé », explique Bertrand Brochot, directeur de la piscine des Glacis. « Le but est d'informer le public sur les maladies cardiovasculaires et sur les bienfaits du sport. La nouveauté cette année, c'est que le rendez-vous est donné sur le parvis de la piscine des Glacis. Il y aura en libre accès deux bikes et deux tapis de course ». Les ateliers seront nombreux parmi lesquels, on comptera la prise de tension, l'apprentissage des premiers gestes de secourisme mais aussi la prise de diabète et cholestérol.



Marcq-en-Barœul: La star du parcours du cœur de ce dimanche: Trott'in Marcq, une course de trottinettes pour les enfants

Familles, reprenez la date de ce dimanche 28 avril. De 8 h 30 à 12 h 30, autour de la ferme aux Oies et des Belles Terres, se dérouleront de multiples animations sous l'égide du Parcours du cœur, journée nationale dédiée à la préservation de cet organe vital.

E. M. (Clip) | 24/04/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Associer le plaisir, la convivialité et la santé, tels sont les enjeux du programme de ce dimanche 28 avril.



Pour sa cinquième édition à Marcq, la ville multiplie les partenariats avec les associations. **Chaque génération choisira son animation à partir du site de la ferme aux Oies** : une balade cyclotourisme de 18 à 25 km, une sortie nature commentée, une rando pédestre « grands-parents et petits-enfants », des démonstrations de soft-volley, de la gym, un circuit training animé par le champion Éric Koloko... Des stands divers retiendront les visiteurs. Mais la « star » de cette journée sera la **course de trottinettes pour les 4 à 11 ans**.

Consacrée « Ville amie des enfants », Marcq-en-Barœul met en place pour la première fois une animation très encadrée. D'ores et déjà quatre-vingts enfants sont inscrits mais il reste des places. « *La trottinette est devenue incontournable et les enfants restent les meilleurs ambassadeurs des bonnes pratiques auprès de leurs parents. Il s'agit de s'amuser tout en apprenant* », souligne le maire **Bernard Gérard**. Faut-il rappeler que le conseil municipal vient de voter [une prime innovante pour l'achat d'une trottinette électrique](#) sans compter la prime vélo renouvelée.



De son côté, **Didier Ellart**, médecin et adjoint au maire, rappelle les enjeux de cette journée « *Tout le monde est concerné. Début avril, les écoles marcquoises ont bénéficié de sensibilisation. Les maladies de cœur restent la première cause de mortalité alors qu'une bonne hygiène de vie constitue le*

meilleur antidote ». La ville aura du cœur ce dimanche, spécialement pour tous les enfants, dont les enfants de l'IME, porteurs de handicaps, et pour les familles.

Infos : marcq-en-baroeul.org. inscriptions souhaitées pour Trott'in Marcq.

Tourcoing: Un parcours du cœur familial et rempli d'activités ce samedi

Samedi 27 avril, le centre social des 3 Quartiers organise son parcours du cœur.

La Voix du Nord | 21/04/2019 12h51

Partager Twitter



Pour clore ce parcours du cœur, une « chasse aux coeurs » (1 €/enfant) aura lieu à 15 h samedi.



Cet événement, en lien avec le club Cœur et Santé, promet d'être aussi festif que ludique. « Nous avons décidé de lancer l'édition 2019 ensemble, l'occasion de redoubler d'inventivité pour ce parcours qui sort de la traditionnelle marche et qui lui a valu au centre social l'an dernier le trophée régional du parcours innovant », souligne Jean-Claude Schouteten, représentant de la Fédération française de cardiologie.

Mélissa Falvo, coordinatrice au centre social, n'a pas manqué d'idées pour faire de ce parcours « un moment prétexte de partages ». Outre les activités physiques, il y aura des énigmes à résoudre pour





Mélissa Falvo, coordinatrice au centre social, n'a pas manqué d'idées pour faire de ce parcours « *un moment prétexte de partages* ». Outre les activités physiques, il y aura des énigmes à résoudre pour permettre aux participants de se rendre sur 3 lieux symboliques situés des 3 quartiers (Clinquet, Orions, Pont-Rompu) avant d'atteindre l'arrivée prévue vers midi, rue de l'Europe.



Des ateliers ludiques et pédagogiques sur les bonnes pratiques en matière de santé seront proposés tout au long du parcours. Mais il y aura également des initiations : zumba, country, parcours psychomoteurs, stands sportifs, jeux anciens adultes... Et pour clore ce parcours du cœur, une

« chasse aux cœurs » (1 €/enfant) aura lieu à 16 h.

Rens. : Centre social des 3 Quartiers, au 03 20 46 38 50. Rendez-vous samedi dès 9 h 45, boulevard d'Halluin à Tourcoing.

Houplines: En pleine forme pour le Parcours du cœur

La Voix du Nord | 15/04/2019

2 partages

Partager

Twitter



Alors que les cyclotouristes avaient déjà pris la route, les marcheurs du Parcours du cœur étaient invités à un réveil musculaire, dimanche matin, devant la salle de la Gare. Organisé par la municipalité, en partenariat avec l'Union cyclotouriste houplinoise, le conseil municipal des enfants et l'IFSI (Institut de formations en soins infirmiers), ce rendez-vous annuel avait mis, de bon matin, de nombreux Houplinois dans une forme éblouissante.



Lomme: Au lycée Delaunay, le parcours du cœur a sensibilisé les nouveaux élèves

L'an dernier, le lycée professionnel Sonia-Delaunay avait pris l'initiative d'organiser un parcours du cœur à destination des nouveaux élèves des classes de première année de CAP. Expérience reconduite cette année, étendue aux nouveaux élèves de seconde de Bac Pro et aux troisièmes de Prépa Pro.

A.V. (Clé) | 13/04/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Pendant un jour et demi, plus d'une centaine de jeunes lycéens ont participé aux ateliers organisés en divers endroits de l'établissement sur la sophrologie, la diététique, le sport, l'équilibre alimentaire, les addictions (au tabac en particulier), les gestes qui sauvent et le massage cardiaque. Avec des exercices pratiques, des jeux, des quiz, etc.



Onze classes ont participé à ce parcours du cœur qui était organisé par les professeurs d'EPS du lycée, Muriel Nicolas et Laëtizia Boulay.



Course à pied: Les Foulées douvrinoises et des randonnées pédestres sur le Parcours du cœur

Dimanche qu'aura lieu la troisième édition des Foulées douvrinoises. Deux parcours nature sans dénivelé et sans difficulté de 10 km et de 15 km avec 90 % de chemin seront proposés.

La Voix du Nord | 10/04/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Deux courses idéales pour préparer le prochain marathon de la Route du Louvre en mai prochain. Le parcours du 15 km sera totalement innovant puisque c'est la première fois qu'il est au programme douvrinois. Après une partie en milieu urbain, très vite les coureurs emprunteront le chemin du Cavalier puis iront faire un petit tour sur une partie de la base de loisirs. Ils enchaîneront avec un long





Deux courses idéales pour préparer le prochain marathon de la Route du Louvre en mai prochain. Le parcours du 15 km sera totalement innovant puisque c'est la première fois qu'il est au programme douvrinois. Après une partie en milieu urbain, très vite les coureurs emprunteront le chemin du Cavalier puis iront faire un petit tour sur une partie de la base de loisirs. Ils enchaîneront avec un long passage à travers champs avant de retrouver le stade pour l'arrivée. Des courses jeunes de 500 mètres, 1 km et de 2 km sont également au programme. Dans le cadre du Parcours du cœur, deux randonnées pédestres de 5 km et de 10 km seront également inscrites avec un départ groupé à 9 heures. Rendez-vous au complexe sportif Magré, rue Pasteur.

PUBLICITE

Stages de préparation pour les courses

Lallaing: Pratiquer le plus d'activités physiques dans la matinée, challenge réussi pour les élèves de Sainte-Jeanne-d'Arc

Pour ce deuxième challenge sport-santé à la salle Pierre-Legrain, les enfants, parents, grands-parents, frères et sœurs ont relevé le défi proposé par le corps enseignant de l'école privée Sainte-Jeanne-D'Arc.

David Weismael (Clip) | 09/04/2019

Partager Twitter



M me Boudérique, directrice de l'école et les enfants en pleine activité.



Ce challenge sport-santé s'inscrit naturellement dans le projet éducatif de l'établissement, soit « *mieux se connaître pour s'ouvrir à l'autre et mieux vivre ensemble* ». En prenant aussi conscience de l'importance d'être en bonne santé et d'y rester, la volonté de ce parcours du cœur scolaire est un aboutissement du travail de prévention réalisé en association avec le médecin et infirmiers scolaires, les clubs de sports et toute la communauté éducative. Les minutes d'activités physiques proposées dans les différents ateliers furent comptabilisées afin que l'école Sainte-Jeanne-d'Arc remporte le challenge sport-santé rassemblant la Fédération sportive éducative de l'enseignement catholique, l'Association de parents d'élèves de l'enseignement libre et la Fédération française de Cardiologie.

Prochain rendez-vous pour les portes ouvertes, le mercredi 24 avril de 10 h à 12 h à l'école Sainte-Jeanne-d'Arc, 5, rue Pasteur à Lallaing. Tél : 03 27 91 70 01.

Capinghem: Ils ont bougé ensemble pour la bonne cause

L'association « Un pied devant l'autre » a organisé dimanche matin sa quatrième édition du Parcours du cœur au départ de la salle Robert-Gesquière.

A. R. (Clp) | 09/04/2019

Partager Twitter



À gauche Marline Lefebvre avec les membres de l'association capinghemmoise.



Cet événement mis sur pied avec la Fédération française de cardiologie a rassemblé une centaine de participants. Deux parcours étaient proposés par l'association : une randonnée de 8 km et une autre de 10 km pour satisfaire les aspirations des marcheurs. L'occasion également, pour chacun, de faire le point sur sa santé le temps d'une matinée en plein air.



À raison d'un euro demandé à chaque participant, 130 € seront reversés par l'association à la Fédération française de cardiologie.



Wervicq-Sud: Une affluence record pour le parcours du Cœur

Dimanche, en partenariat avec l'association de marche « Inter'Actions » et le Pôle jeunesse, la municipalité a organisé la traditionnelle opération nationale du parcours du Cœur.

G.Wagnon (Clip) | 08/04/2019

Partager Twitter



Plus de 200 personnes ont participé au parcours du cœur, signe de l'intérêt de la population sur les risques d'une alimentation trop riche et sur l'importance d'une activité physique régulière.



Sur quatre itinéraires balisés de 5 à 21 km à travers la campagne et les chemins de proximité, 202 marcheurs ou cyclistes ont répondu à l'appel de la Fédération française de cardiologie, signe « *de l'intérêt de la population sur les risques d'une alimentation trop riche et sur l'importance d'une activité physique régulière* », a remarqué Annie Deltour, première adjointe.



Vendredi après-midi, 180 élèves des écoles de la commune avaient également participé à une opération similaire, au cours de laquelle les dangers liés à la sédentarité et les bienfaits d'une alimentation saine avaient été évoqués.



Une collation et divers cadeaux offerts par la municipalité et les commerçants ont mis un terme à une matinée consacrée au bien-être et à la prévention.

Rouvignies: Double cause pour une belle marche

Dimanche dernier, l'association Marche Zen de Rouvignies, pour sa cinquième édition du Parcours du cœur, a mis les bouchées doubles.

La Voix du Nord | 05/04/2019

Partager Twitter



Le groupe des marcheurs.



Non seulement elle a organisé une marche de 6 km (70 participants) afin de collecter des fonds au profit de l'Association française de cardiologie pour aider la recherche, mais elle a aussi mobilisé tout un village et ses écoles pour récolter des bouchons et capsules au profit de l'association Du ciel bleu pour Mathieu qui œuvre pour la recherche des cancers pédiatriques et l'amélioration des conditions de vie des enfants hospitalisés atteints par la maladie. Le soleil était bel et bien présent et le pari réussi. Beaucoup d'euros et des kilos de bouchons collectés pour deux bonnes causes. Rendez-vous est pris pour 2020 !



Linselles: Près de 200 participants au parcours du cœur

Dimanche, près de 200 marcheurs, coureurs ou cyclistes ont participé à l'édition 2019 du parcours du cœur. Une matinée consacrée au bien-être et à la prévention.

G.Wagnon (Clo) | 01/04/2019

Partager Twitter



Organisé par l'amicale du personnel communal et le Pôle jeunesse, l'événement a réuni un large public sensibilisé à la lutte contre les problèmes cardio-vasculaires. Quatre parcours de 6 à 17 km étaient proposés, ainsi que trois petits tracés pour les rollers et les trottinettes.



Contrairement aux années précédentes, il n'y avait pas de fléchage mis en place. Un système d'orientation par GPS, qui sera utilisé lors du prochain challenge Raid, était testé. À l'issue du parcours, une collation et un cadeau souvenir ont été offerts à chaque participant.



Pérenchies: Se dépenser pour une bonne cause avec l'Association du Jogging des Fraises

Ce dimanche matin se sont déroulés, à la base de loisirs du Fort de Lompret, les Parcours du cœur, en faveur de la Fédération française de cardiologie. Marcheurs et coureurs se sont réunis pour la bonne cause, le tout dans une ambiance chaleureuse, malgré le changement d'heure.

B. A. (Cb) | 01/04/2019

3 partages

Partager

Twitter



Dès 9 h, à l'ouverture des inscriptions, la foule est déjà bien dense. Pour pouvoir participer à la manifestation, **une participation d'un euro minimum est demandée**. L'argent récolté sera **reversé à la Fédération française de cardiologie qui lutte contre les maladies cardio-vasculaires**, comme l'indique **Laurent Brunel**,



Le club de zumba de Pérenchies est présent pour les échauffements réalisés au départ de la marche et des courses. À 9 h 30, près de **150 marcheurs** démarrent pour un peu plus de 7 km. **Parents comme enfants** bravent ainsi la fraîcheur matinale pour un parcours passant par Pérenchies et Verlinghem.



Quelques minutes plus tard, une **vingtaine d'enfants prennent le départ d'une course** de plusieurs centaines de mètres, accompagnés de parents et d'accompagnateurs.

Enfin, à 10 h, alors que les marcheurs effectuent toujours leur parcours, c'est au tour de **la centaine de coureurs de**

s'élancer. Ils peuvent courir entre une à quatre boucles de 2,5 km soit au maximum 10 km.

Et c'est toujours dans la bonne humeur que la matinée se termine, avec un soleil maintenant haut dans le ciel.

Cucq: Ils font une chaîne humaine et forment un cœur sur le terrain de foot

Dimanche, l'AS Cucq omnisports organisait un Parcours du cœur au terrain de football de la commune.

Photos Opale Drone | 01/04/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Les participants du parcours ont formé un grand cœur sur le terrain de foot.



Plus d'une centaine de personnes, majoritairement issues de la commune et des communes voisines, participait à cet événement organisé sous l'égide de la **Fédération française de cardiologie**. Une marche de 6 km et une boucle à vélo de 20 km étaient proposées.



Les organisateurs avaient matérialisé au sol le tracé d'un **grand cœur**, autour duquel les participants se sont répartis.



< ROUBAIX >

Wattrelos: Une course et une sensibilisation à la santé cardiaque

Le Parcours du cœur a une fois de plus allié sport et prévention.

F. D. (Clp) | 31/03/2019

Partager

Twitter



Les consignes ont été données avant le départ.



Malgré le changement d'heure, ils étaient 400 à s'être levé du bon pied ce dimanche matin pour participer au Parcours du cœur de Wattlelos et s'élancer sur les 13, 9, 6 ou 2.5 kilomètres qui leur étaient proposés pour la neuvième fois par le Pôle Santé de la ville soutenu par la Fédération française de cardiologie du Nord – Pas-de-Calais et avec le concours de ses partenaires (service des sports, centre hospitalier de Wattlelos, le club Cœur et Santé, Soins et santé, Rando évasion découverte, l'Entende des randonneurs, l'office de tourisme et le magasin Leclerc).

Tous les parcours étaient accompagnés par des éducateurs sportifs de la ville et des animateurs associatifs et chaque participant a reçu une pomme et une bouteille d'eau au départ et une soupe à l'oignon ou un chocolat chaud les attendaient au retour. Tout cela pour leur bien car la capacité cardio-vasculaire des enfants de 9 à 16 ans a baissé de 25 % depuis 40 ans. En cause le manque d'activité physique, la sédentarité, la progression du surpoids et de l'obésité. Les maladies cardio-vasculaires tuent sans prévenir, mais ne frappent pas par hasard ! Elles sont des maladies du mode de vie. Les participants auront été sensibilisés.

Lille: Comment j'ai appris à réanimer une victime d'un arrêt cardiaque au Parcours du Cœur

Ce samedi après-midi, il fait grand soleil sur la Place de l'Opéra. Un groupe se prépare à partir en randonnée, une infirmière prend la tension des passants, des jeunes fabriquent des smoothies en pédalant, des mannequins de caoutchouc simulent l'arrêt cardiaque, quand un médecin du SAMU prend mes affaires et me dit : « Vous voulez apprendre à sauver une vie ? »

Virginie Carton | 30/03/2019

75 partages

Partager

Twitter



Connaitre les bons gestes peut sauver une vie. PHOTO PASCAL BONNIÈRE - PHOTOPOR/VOIX DU NORD/MAXPPP



Difficile de refuser ce genre de proposition. Si une personne de mon entourage ou un inconnu dans la rue s'écroulait sous mes yeux, saurais-je avoir les bons gestes ?





Place de l'Opéra, ce samedi, dans le village du **Parcours du Cœur**, Patrick emmène un groupe faire un tour de 6 km dans la ville, Brigitte prend la tension des visiteurs et donne des conseils pour rester en forme. Reste ce stand du SAMU avec ses mannequins allongés au sol et ce médecin qui attend ma réponse.

« Lorsqu'une personne est victime d'un arrêt cardiaque, la toute première personne qui intervient est la plus importante »



Je retrousses mes manches, c'est parti. « *Lorsqu'une personne est victime d'un arrêt cardiaque, la toute première personne qui intervient est la plus importante* », prévient le médecin. Première chose, ne pas chercher à la relever mais vérifier son état de conscience en tenant ses mains et en lui

parlant. Deuxième chose, s'il n'y a pas de réaction, dégager le col et lever le menton pour éviter que la langue n'obstrue l'air. Puis vérifier si la victime respire. Troisièmement, commencer le massage cardiaque : au milieu de la poitrine, à raison d'une pulsion toutes les deux secondes, appuyer franchement avec les deux mains l'une sur l'autre sans s'arrêter. « *Ça demande de l'énergie...* », remarque-t-on. « *Si vous êtes épuisée, demandez qu'on vous relaie, mais ne vous arrêtez pas avant l'arrivée des secours, ce geste remplace l'activité du cœur.* » Et le défibrillateur ? « *Ça ne sert à rien de l'utiliser si on n'a pas commencé le massage cardiaque. Il faut le faire en complément.* »

Voilà, on se relève, un peu plus citoyenne. **En espérant ne jamais avoir à mettre en pratique l'exercice.**

Linselles: Un parcours du cœur... et de la nature, ce dimanche

À Linselles, les participants au traditionnel parcours du cœur sont invités à ramasser les déchets qu'ils croiseront sur leur chemin. Ou comment prendre soin de la nature tout en pratiquant une activité physique.

M. T. | 30/03/2019

Partager Twitter



Le rendez-vous visera aussi à sensibiliser les participants au respect de la nature. - VDN



La ville de Linselles propose, ce dimanche, **sept itinéraires à faire en marchant, en courant, à vélo ou en trottinette**, seul ou en famille, dans le cadre du traditionnel parcours du cœur, organisé sous l'égide de la fédération française de cardiologie.

À l'initiative de l'Amicale du personnel de Linselles et du conseil municipal des jeunes, le rendez-vous visera aussi à sensibiliser les participants au respect de la nature. Il leur sera proposé de ramasser les déchets trouvés sur leur chemin, tout en pratiquant une activité sportive.



L'action est labellisée par le collectif Run Eco Team. Ce sera aussi l'occasion de remettre à neuf votre vélo grâce à la présence de l'association Busabiclou.

Ce dimanche, départs entre 8 h 30 et 11 h, salle Jacques-Brel.



Cutii

- Une présence qui vous fait du bien -

* Grâce à Cutii, j'ai participé à un quiz en...

Comines: Près de 900 scolaires ont fait le parcours du Cœur

Près de 900 élèves de primaire des écoles publiques et privées ont participé en avant-première au parcours du Cœur, ce vendredi.

Jacques Leclercq (Clp) | 29/03/2019

63 partages

 Partager

 Twitter



Les élèves sortent du centre Ducarin.



La manifestation était organisée par la fédération française de cardiologie, avec le concours des éducateurs sportifs de la ville. Enseignants et parents s'étaient mobilisés pour accompagner les jeunes marcheurs, sur un périple de 5 km au départ du centre Ducarin.



Ce dimanche, place aux adultes. Rendez-vous au centre Ducarin à partir de 8 h. Dernier départ à 11 h.





Pour cette édition, Delphine Hottin avait également choisi de travailler en collaboration avec l'antenne de Seclin du club Kiwanis dont les membres étaient présents pour récolter des fonds en faveur de l'association Choisir l'espoir.



Petit plus également cette année : un parcours du cœur était organisé dans la matinée, avec trois parcours pédestres et deux parcours cyclistes étaient ainsi proposés. Au total, plus de 140 participants ont joué le jeu et arpenté les circuits mis en place durant la matinée. Le salon, quant à lui, a attiré du monde durant toute la journée.

Camphin-en-Carembault: Du monde à la 4e édition du salon du bien-être

Samedi, Delphine Hottin, conseillère municipale déléguée à la santé, et l'ensemble du conseil organisaient la quatrième édition du Salon santé, beauté, bien-être à l'espace associatif.

S.B. (Clp) | 26/03/2019

[Partager](#) [Twitter](#)



Le stands étaient variés.



Cette année, une quinzaine d'exposants étaient présents. Réflexologie, hypnose, sophrologie, coaching, massage et soins esthétiques, produits de beauté... Les stands étaient variés et permettaient aux visiteurs de rencontrer des professionnels pour échanger autour d'activités en lien avec le bien-être, le développement personnel et la santé-beauté.



Le Courrier Picard

Le Parcours du cœur entre Vermand et Etreillers s'essouffle

La 31e édition de cette randonnée entre Étreillers et Vermand a été moins suivie que les autres années.

Mis en ligne le 23/07/2018 à 10:41



Courrier picard

Ce dimanche à midi, les maires de Vermand et Étreillers faisaient le même constat. Celui que les années passées, il y avait plus de monde pour participer à cette randonnée qui se veut « *un parcours du cœur entre deux communes presque voisines* », selon Jean-Marie Rémy, maire d'Étreillers.

Une soixantaine de personnes, malgré tout, ont pris part à ce rendez-vous et les participants, eux, étaient satisfaits. Des jeunes, des moins jeunes, des familles, des personnes seules, des habitués ! On est venu d'Étreillers, bien sûr, Vermand, Attily, Villers-Saint-Christophe.

« Il faut garder cette randonnée »

Ainsi Alain Varoqueaux, 67 ans, d'Étreillers, explique : *« J'ai fait le parcours en marchant. J'ai mis une heure et cinq minutes. Je viens tous les ans le faire et j'y tiens ! Moins de monde cette année ? Peut être ! Mais, j'ai toujours connu des années avec plus ou moins de participants ! C'est bien que cela se fasse chaque année. »*

Même son de cloche du côté de Benoît Beauvais, 60 ans, d'Attilly : *« Je le fais depuis une vingtaine d'années. C'est une belle action du territoire entre deux communes et aussi avec Attilly qui sert de lieu de ravitaillement. Il faut garder cette randonnée. »*

Léa, 11 ans, d'Étreillers, elle, l'a fait en famille. *« Je suis venue avec toute ma famille. C'est drôlement long. Une dizaine de kilomètres, c'est dur avec la chaleur. »* Effectivement, à midi, il faisait déjà chaud et les boissons étaient là pour accueillir tous les participants.

Pour la 32^e édition, les randonneurs, eux, espèrent bien se retrouver pour ce Parcours du cœur auquel ils tiennent !

Le club Cœur et santé de Montdidier au coeur de l'action

Le club Cœur et santé est du genre hyperactif, avec sept activités hebdomadaires. Et ce n'est pas tout.

Mis en ligne le 25/09/2018 à 14:53



Courrier picard

Le club Cœur et santé, association affiliée à la fédération française de cardiologie, a tenu son assemblée générale annuelle, lundi 17 septembre, dans la salle Maurice-Blanchard comble.

Ses objectifs sont : être à l'écoute des personnes touchées par une maladie cardiovasculaire, contribuer à la prévention des maladies, donner des opportunités de pratiquer des activités physiques régulières, informer et éduquer aux gestes qui sauvent.

L'association prend en charge, chaque année, le parcours du cœur et propose des actions de prévention auprès des scolaires, avec l'intervention d'un cardiologue.

En 2019, le parcours du cœur aura lieu vendredi 29 mars pour les écoles primaires de Montdidier (classe de CM1 et CM2) et samedi 30 mars pour tous, avec de nombreux parcours sportifs et ateliers de prévention, à la cité du nord.

Mais l'association est aussi dynamique à travers pas moins de sept activités (lire le détail par ailleurs).

Le club prend en charge une formation aux premiers secours samedi 15 décembre. Un nouveau partenariat est noué avec l'association ASALEE : une infirmière animera des ateliers sur la prise en charge du diabète, la prévention et la surveillance de l'hypertension, une aide aux fumeurs, etc. Un premier atelier, à huit € la participation, est prévu lundi 26 novembre, à la salle de la cité du nord, avec une infirmière et une diététicienne.

Une conférence sur la sexualité et la cardiologie animée par le docteur Thant Vo Duy aura lieu jeudi 15 novembre salle le Caron.

Les membres du club partiront en Corse du 11 au 18 mai 2019 et à la Harengade de Berck mercredi 21 novembre. La cotisation annuelle, qui comprend assurance et activités physiques, est de 42 euros. De notre correspondant

Un kilomètre à pied, c'est bon pour sa santé, alors rendez-vous au Parcours du cœur de Roye

En marchant ou en courant, Cœur et santé Roye propose son Parcours du cœur samedi 6 avril.

Mis en ligne le 3/04/2019 à 17:23
par Cécile Latinovic



Trois parcours de marche nordique et un de course à pied sont proposés samedi. - (Photo d'archives)

Les parcours proposés par [Cœur et santé Roye](#) dépassent le kilomètre, mais sont adaptés à tous les âges et toutes les conditions physiques, samedi 6 avril. Pour ce [Parcours du cœur](#), version 2019, l'association rattachée à la Fédération française de cardiologie ne change pas sa recette qui gagne. « *Nous proposons de la marche nordique, sur 3 km, 4 km ou 6 km* », indique le président de Cœur et santé Roye, Alain Kaleta.

En marchant... ou en courant

Comme l'année dernière, l'association se lie avec [les Pieds Nicleys](#) pour proposer un parcours de course à pied de 10 km. « *Nous voulons inciter les gens à faire une activité physique, pour conserver une bonne santé* », poursuit Alain Kaleta.

PUBLICITÉ





Une pause sera proposée à l'école des Platanes à tous les participants. Là, une infirmière prendra la tension et la glycémie des volontaires. Un atout pour cet événement : si une personne peu habituée à faire du sport veut vérifier que son corps supporte le parcours qu'elle a choisi, l'infirmière le lui dira. L'année dernière, une participante a dû arrêter le parcours après avoir fait vérifier sa tension par la professionnelle de santé.



Au retour, l'infirmière sera à nouveau présente. Une exposition sur les bienfaits du sport sera accessible à tous.

Dimanche, c'est le parcours du cœur à Abbeville

Mis en ligne le 5/04/2019 à 19:27



Le départ de la marche nordique. –(Photo d'archives)

Le parcours du cœur aura lieu dimanche 7 avril. L'occasion de rappeler les bienfaits du sport. *« L'activité physique est un trésor de bienfaits qui permet d'agir sur la plupart des maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension, le tabac, mais aussi de nombreux cancers »,* souligne le docteur Philippe Sallé, président de l'Association de cardiologie de Picardie et référent du club santé d'Abbeville. *« C'est la plus grande opération santé organisée au niveau national. Cette année, 1154 parcours seront organisés en France avec une prévision de 230 000 participants. »*

Cet événement est organisé par le club cœur et santé d'Abbeville, en collaboration avec la Ville et de nombreux partenaires. Il est devenu une véritable institution qui réunit plus de 2 500 marcheurs, coureurs, cyclistes et nageurs. *« Abbeville est ainsi une des premières villes de France en termes de participants rapportés au nombre d'habitants. »* Une centaine de bénévoles seront mobilisés pour cette 29^e édition.

Inscriptions gratuites au gymnase du Champ de Mars - boulevard Vauban (près du théâtre)

Plusieurs parcours

- Trois parcours vélo : 15, 30 et 75 km : inscriptions à partir de 7 h 30. Deux parcours VTT : 20 et 35 km : inscriptions à partir de 8 heures.
- Parcours course santé nature (12 km) : inscriptions à partir de 8 h 30. Parcours pédestre de 8 à 10 km : inscriptions à partir de 8 h 30 Parcours famille 4 km : inscriptions à partir de 9 heures. Marche nordique (12 km) : inscriptions à partir de 8 h 30.
- Run and Bike (15 km) : inscriptions à partir de 9 heures.
- Activités en piscine : inscriptions à la piscine à partir de 8 h 30.
- Mini-triathlon (natation 300 m, vélo 14 km, course à pied 4 km) - inscriptions à la piscine dès 9 h 30.

SANTÉ

Le Parcours du cœur aide à préserver sa forme

Trois parcours pédestres étaient proposés samedi, en centre-ville, dans le cadre du Parcours du cœur.

Mis en ligne le 6/04/2019 à 17:25



C'est parti pour un circuit de 6 km ouvert à tous.

L'action menée par la Fédération française de cardiologie avec les « Parcours du cœur » se déroule sur l'ensemble du territoire national pendant deux mois. La déclinaison locale a eu lieu ce samedi au départ du centre-ville d'Amiens. Trois parcours pédestres de 12, 9 et 6 km étaient proposés au grand public dès le début de la matinée. Les deux premiers ont rassemblé plus de 110 personnes de toutes origines. Brigitte, Anne-Marie et Marie-Claire se sont donné rendez-vous sur l'épreuve. L'une pratique la randonnée avec l'association Piesente, les deux autres se verraient bien s'y mettre.

< Des ateliers chaque semaine



La famille Polo-Perruccin est venue de son côté de Breilly parce qu'elle envisage elle aussi une pratique régulière. L'organisation locale est assurée par le club Cœur et santé d'Amiens. « *Notre objectif est de montrer qu'une pratique sportive adaptée reste possible pour tous et positive pour le cœur* », confie Philippe Demarquois, animateur responsable de la structure. « *Affiliés à la Fédération française de cardiologie, nous aidons les cardiaques dans le cadre d'une réadaptation à l'effort, contribuons à la prévention des maladies cardiovasculaires et luttons contre la sédentarité.* » Les ateliers sont adaptés au cas par cas et à la forme physique des pratiquants. « *Nous proposons chaque semaine, au Coliseum, quatre ateliers de gym douce dispensés par des professeurs diplômés d'État. Deux randonnées pédestres sont assurées chaque mois dans la Métropole tandis que les bons marcheurs peuvent nous rejoindre chaque semaine pour une sortie de 8 à 12 km.* » Un village santé a pris place ce samedi près de la ligne de départ installée rue des Trois-Cailloux. L'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI) d'Amiens Sud, l'Association des thromboses en Picardie (ATP), le pôle prévention de la Sécurité sociale et la Maison de la santé de la Ville d'Amiens y sont venus à la rencontre des promeneurs.

À Wassigny, les collégiens donnent du sens au parcours du cœur

Pour comprendre l'importance de faire une activité sportive et de bien manger, les élèves de primaire et du collège ont choisi leur parcours et leur collation.

Mis en ligne le 6/04/2019 à 17:50



C'est une bonne habitude au collège de Wassigny, chaque année, enfants et enseignants se mobilisent pour participer activement au [parcours du cœur](#) en lui donnant du sens. Outre les 200 filles et garçons en cycle secondaire (6e à la 3e), le cycle 3 de l'école primaire a aussi participé au projet.

Trois distances de parcours

C'est principalement Isabelle Rousseau, professeur d'Éducation Physique et Sportive (EPS), qui a géré ce moment.

Elle s'est notamment chargée de faire les tracés des circuits au cœur de la forêt autour du village. À l'heure du rassemblement au sein du gymnase, les enseignants ont rappelé aux enfants de mettre en pratique la théorie étudiée depuis la rentrée de septembre dans le cadre du programme « [Bouge, une priorité pour la santé](#) ».

Les participants, qui devaient en retenir la leçon, ont été invités à définir selon leurs capacités une distance de marche entre 5 ; 7,5 ou 10 kilomètres et à choisir différentes sortes de fruits ainsi qu'une barre chocolatée afin de les manger et d'effectuer ensuite par groupes leurs randonnées nature.

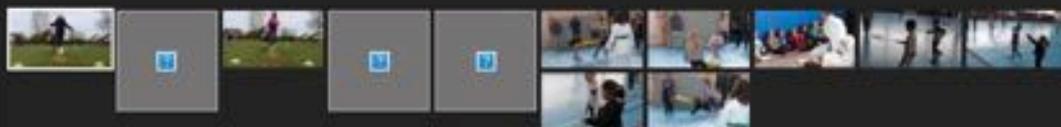
Les écoliers de Rosières-en-Santerre mettent du cœur à l'ouvrage

Près de 260 Rosiérois, de 6 à 12 ans, ont participé à huit ateliers, vendredi, pour le Parcours du cœur.

Mis en ligne le 6/04/2019 à 16:40
par Aude Collins

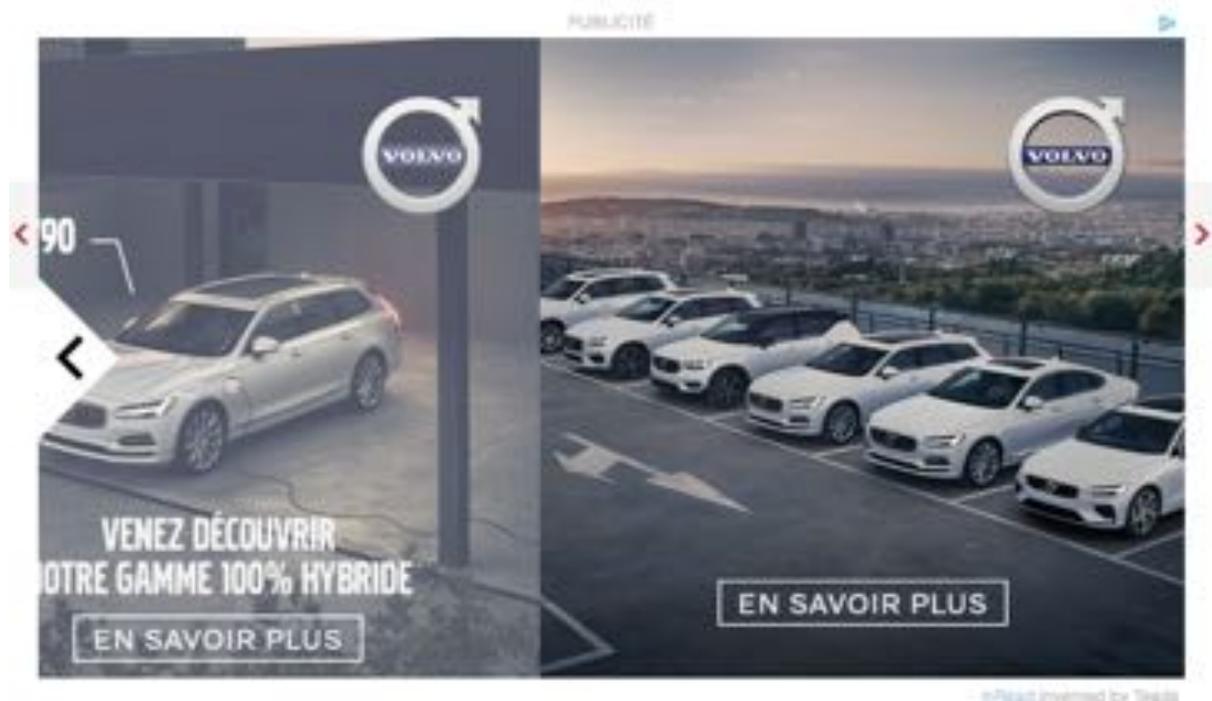


Les sportifs en herbe ont apprécié le parcours mis en place par les footballeurs du club local.



Les enfants trépignaient d'impatience. À tel point que cette journée sportive, une première pour l'école Jacques-Debary de [Rosières-en-Santerre](#) leur a paru trop courte. « *Ce sont des créneaux d'une heure, et il faut compter le temps de déplacement* », expliquait le directeur de l'école, Ludovic Kusnierak, vendredi 5 avril.

L'événement se tenait dans le cadre du Parcours du cœur, mis en place par la **Fédération française de cardiologie** pour sensibiliser aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir. Pas moins de huit ateliers attendaient les petits sportifs, avec – c'est l'apanage des petites villes – la possibilité de se rendre çà et là à pied. Au stade, les bénévoles du club de football local présentaient leur discipline ; à la salle polyvalente, c'étaient les adeptes du twirling bâton ; au gymnase du collège, les badistes et les judokas... au dojo voisin. Les écoliers se sont aussi initiés au tennis aux terrains et l'école, derrière l'église, accueillait trois pompiers qui présentaient les gestes de premier secours, et l'infirmière scolaire du collège, pour apporter des notions d'hygiène de vie ou encore de rythme de sommeil. Et un parcours sportif avait été installé sous le préau.



Du côté des associations, on était tout aussi enthousiaste. « *Les enfants, à la fin, me disent : " Je veux faire du judo !" Je leur réponds qu'il faut voir avec papa et maman* », rapporte David Méhaye, le président du club de judo, tout sourire. Lui aussi est frustré que les échanges ne durent pas plus longtemps. « *J'aimerais tellement leur en montrer plus !* », dit celui qui a aussi fait venir ses graines de champions pour épater les enfants. Et il en a... « *Nous sommes premiers de la Somme au niveau des victoires* », rapporte celui dont le club compte 86 licenciés.

Les élèves de grandes sections de maternelles associés aux événements

Le Rosières badminton club, lui, compte ouvrir ses portes aux enfants de 10 ans, voire 8 ans, dès septembre, contre 12 ans actuellement, une motivation supplémentaire pour répondre présent.

Aux côtés du personnel scolaire et des adhérents des associations sportives, une trentaine de parents accompagnaient les 280 participants.

Prochain rendez-vous, et dans le même esprit : des Olympiades au mois de juin. Elles seront l'occasion, comme le Parcours du cœur, de créer le contact entre les élèves d'écoles élémentaires et ceux de maternelles puisque les grandes sections participeront.

Participation record au Parcours du cœur d'Abbeville!

La 29e édition du Parcours du cœur a enregistré, dimanche 7 avril, plus de 3 000 participants. Soit un peu plus de 500 personnes par rapport aux années précédentes.

Mis en ligne le 04/04/2019 à 12:58



Le parc de la Bouvaque, un cadre idéal pour le parcours famille.



Si depuis cinq ans, le nombre de participants se maintient aux alentours de 2 500, cette 29e édition a battu tous les records : 3 008 personnes exactement se sont élancées à pied, en courant, à vélo ou en famille sur les différents parcours proposés par le club cœur et santé d'Abbeville. Un vibrant hommage a été rendu au docteur Ahmed Chibaní, cardiologue exerçant à l'hôpital d'Abbeville, décédé tragiquement la semaine dernière, percuté par un chauffard alors qu'il s'entraînait à la course à pied. « *Ce parcours lui est dédié* », a souligné le docteur Philippe Sallé, président de l'association de cardiologie de Picardie et référent du club cœur et santé d'Abbeville. Le praticien Jean-Ernest Poulard a rappelé qu'il est primordial de « *redoubler de prudence lorsque l'on pratique une activité physique sur les axes routiers ou à la nuit tombée* ».

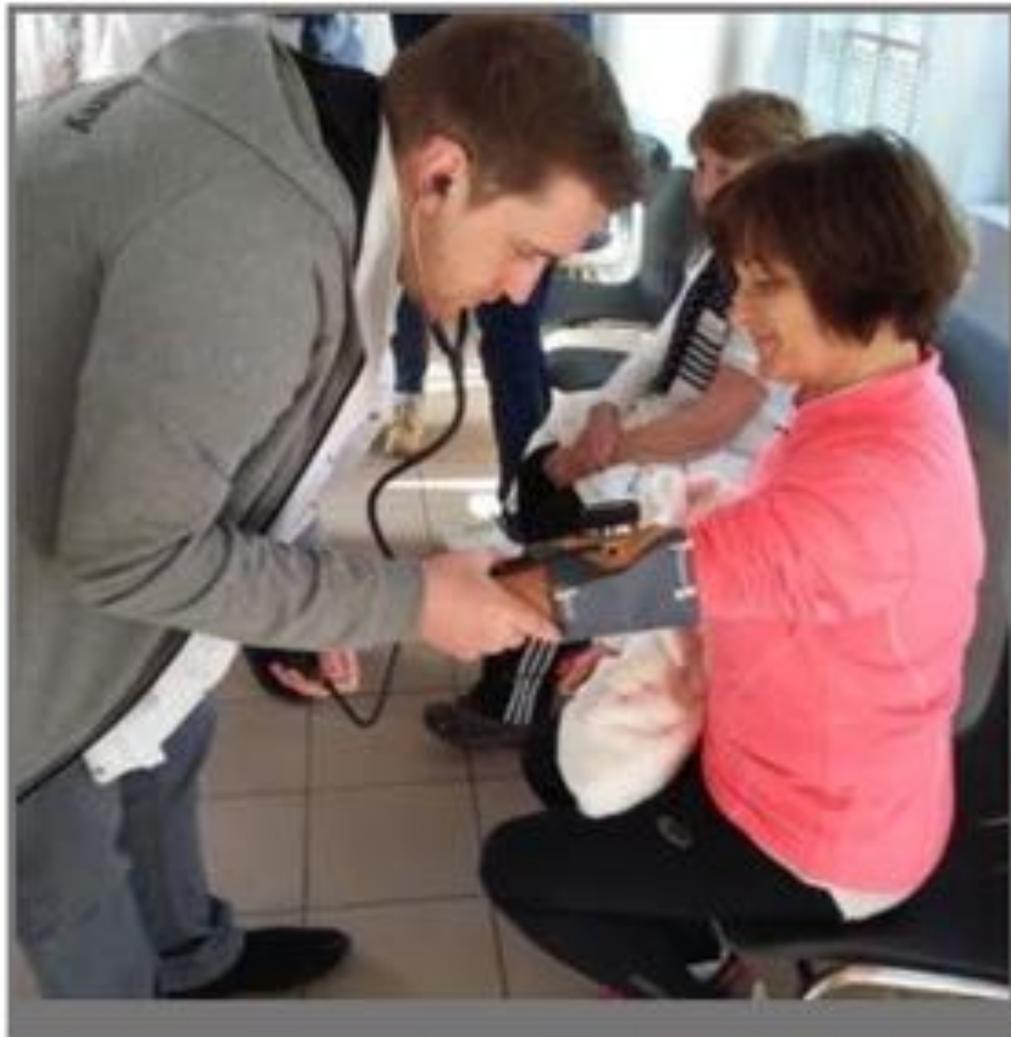
Quelques chiffres

1578 piétons ; 519 familles ; 42 marcheurs nordiques ; 140 cyclistes ; 377 vététistes ; 259 coureurs à pied ; 44 nageurs ; 49 participants au Triathlon.



Prendre soin de son corps et de son cœur à Vendeuil

Mis en ligne le 15/04/2019 à 15:38



Courrier picard

Le sport c'est bon pour la santé. C'est sur la base de ce principe que la municipalité a organisé le dimanche 14 avril, la 11e édition des [parcours du cœur](#). La manifestation a rassemblé 134 participants et a permis de récolter la somme de 484 euros pour la fédération française de cardiologie. Sur le terrain, les participants ont pris le départ du stade municipal à 9h30 pour parcourir des circuits fléchés de 5,5, 10 ou 18 kilomètres.

Cette année encore, [l'école d'infirmière de Chauny](#) a assuré une présence avec 5 étudiants et 3 infirmières cadres. Avant le départ, nombreux ont été les participants à se faire prendre la tension artérielle. « *Nous tenons à être chaque année présent, c'est l'occasion de montrer à nos étudiants les différents aspects du métier et de faire aussi de la santé publique* », affirme Rachelle Bianchini, formatrice.



Pour Tiffany, élève infirmière de troisième année, « *la participation au parcours du cœur confirme bien la volonté de plus en plus forte de la population de prendre soin de son corps. Les messages de prévention sur l'alimentation et la pratique sportive régulière font peu à peu chemin.* »

Dimanche, André Lizé, grand passionné de marche-course et ancien président de l'association « sport pour tous » de Moÿ était avec ses 76 ans le doyen de l'épreuve. Dans le cadre de la prévention sanitaire, l'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI) de Chauny assurera une présence le 4 mai prochain au centre commercial de Noyon dans le cadre de la journée nationale du diabète.

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : [Personnel médical](#) | [Sport](#) | [Écoles, collèges et lycées](#) | [Santé](#) | [Vendeuil \(Aisne\)](#)

ÉVÈNEMENT

Gym urbaine et tonique au Parcours du cœur à Corbie

Samedi 27 avril, de nombreuses activités seront proposées, pour les sportifs comme pour les moins initiés.

Mis en ligne le 19/04/2019 à 17:52



Parmi les associations qui participeront, Les Petits Poids. - CPicard

Il y aura les activités habituelles comme la marche nordique, les randonnées, une marche lente de 2,5 km, de la gymnastique, de la zumba, de la relaxation, de l'initiation au tir à l'arc et à la boule picarde, du skate, du free-style et BMX au skate-park », énumère Géraud Antoine. Organisateur du Parcours du cœur, l'adjoint aux sports et à la communication est très sensible à la participation des associations.

L'événement, organisé par la Direction de l'action éducative et sportive se déroulera samedi 27 avril, toute la journée, à l'école La Caroline, rue Sadi-Carnot. La manifestation prend de plus en plus d'ampleur grâce à la variété des animations adaptées à chaque public.

« Proposer des activités accessibles à tous »

< Cette année, quelques nouveautés vont enrichir la manifestation. Le Running club proposera, à 10 heures (inscription à partir de 9 h 30), une initiation au jogging. L'activité s'adresse à tous, y compris aux personnes qui n'ont jamais couru. Une initiation à l'athlétisme est prévue également de 11 à 12 heures et de 14 à 15 heures. Il sera aussi possible de tester deux nouvelles formes de gymnastiques, une gym urbaine à travers la ville de 9 heures à 9 h 45 et le pound 12 heures à 12 h 30, de la gym tonique avec des baguettes en bois, qui dévore les calories. >

Des stands de prévention seront également présents avec le club Cœur et santé, qui regroupe des personnes ayant subi une opération et qui ont retrouvé la forme grâce à des activités physiques adaptées. L'association Les Petits Poids expliquera comment on peut, dans un esprit solidaire, se donner des objectifs pour se remettre à bouger et se trouver à l'aise dans son corps.

Une nutritionniste donnera des conseils. Des professionnels de la santé procéderont au contrôle de la tension artérielle des participants qui le souhaitent et donneront des informations en matière de bonne hygiène de vie.

« Le but de cette manifestation est vraiment de proposer des activités accessibles à tous, y compris à ceux qui ne font pas ou plus d'activités physiques et qui souhaitent s'y mettre ou s'y remettre à leur rythme », souligne Gérard Antoine. Une manifestation où toutes les animations sont gratuites.

Les visiteurs peuvent apporter un pique-nique pour profiter des séances du matin et de l'après-midi. Les personnes qui le souhaitent pourront faire un don à la Fédération française de cardiologie. Participation des enfants sous la responsabilité des parents.

Renseignements : 03 22 96 43 88 ou jes@mairie-corbie.fr, www.mairie-corbie.fr, page Facebook : [«Mairie de Corbie»](#)

SANTÉ

Deux parcours du cœur à Chauny, ce dimanche

Bouger ensemble sans esprit de compétition, tel est l'objectif de la manifestation nationale baptisée Les parcours du cœur.

Mis en ligne le 25/04/2019 à 09:00
par Ludovic QUILLET



Comme l'année dernière, la ville de Chauny a décidé de participer à cette opération de prévention santé avec le concours de plusieurs partenaires dont la Croix-Rouge française.

En plus des deux parcours proposés dimanche matin aux participants (3 ou 6 km), des stands d'information seront mis en place. Il sera ainsi possible de prendre sa tension avant et après la marche, d'être initié aux gestes qui sauvent, d'utiliser un défibrillateur.

Informations et conseils

Des informations sur les effets bénéfiques d'une pratique sportive régulière seront aussi données, ainsi que des conseils diététiques et cardio.

SANTÉ

Sport, relaxation et tout ce qui est bon pour le cœur, ce samedi 27 avril à Corbie

Mis en ligne le 26/04/2018 à 17:43



De l'effort, une alimentation saine, de la relaxation, des contrôles réguliers : notre cœur mérite bien tous ces égards. - (Photo d'archives).

Prendre soin du muscle le plus important du corps humain, et faire comprendre qu'une activité physique - même douce - mais régulière est essentielle à sa santé.

C'est le but de la journée qui se déroule ce samedi 27 avril à l'école La Caroline, rue Sadi-Carnot, à Corbie.

01 44 41 11 11

SANTÉ

Parcours du cœur à Chauny, ce dimanche

Une marche de 3 ou 6 km est organisée dimanche matin dans les rues de la ville. Départ au parc Joncourt.

Mis en ligne le 27/04/2019 à 09:30



Cette opération de prévention, ouverte à tous est gratuite, avait rassemblé l'année dernière 103 personnes exactement. Les organisateurs, dont la Ville, espèrent faire mieux dimanche matin.

En plus de la marche, des stands d'information seront mis en place.

Parcours du cœur, au parc Joncourt. De 9 heures à 10 heures : inscriptions gratuites. De 10 heures à 10 h 15, échauffement collectif. À 10 h 15, départ parcours pédestres (3 ou 6 km).



SPORT

Nouveautés au Parcours du cœur de Corbie

Mis en ligne le 2/05/2018 à 12:27



Nouveautés au Parcours du cœur de Corbie

De nouvelles animations ont été proposées samedi 26 avril lors de la grande manifestation organisée par le service éducatif et sportif de la ville autour du Parcours du cœur. Ainsi, le pound, un type de gymnastique tonique pratiqué avec des baguettes en bois, a intrigué les participants. Autre nouveauté, la gymnastique urbaine où les participants ont pu se servir du mobilier urbain, comme le kiosque dans le parc de la mairie ou les bancs, pour faire des exercices, tout en effectuant une marche rapide dans la ville. Deux nouveautés étaient également proposées par le Runing club : une initiation au jogging et une initiation à l'athlétisme, avec un parcours installé rue Sadi-Carnot. Et malgré les rafales de vent et les averses, 220 personnes ont participé aux différentes activités tout au long de la journée dans une ambiance agréable. C'est le cas des marches nordiques, la marche lente, les randonnées pédestres, la zumba, la relaxation, l'initiation au tir à l'arc ou encore le skate, free-style et BMX au skate-parc. Plusieurs stands de prévention étaient également présents : information sur les maladies cardio-vasculaires avec le club Cœur et santé, prise de tension et de pouls par l'association Les Petits poids, conseils de nutrition par une diététicienne-nutritionniste et présence d'une ostéopathe.

À Combles, les élèves ont bon coeur

Mis en ligne le 2/05/2019 à 14:27



Les dix classes du regroupement pédagogique concentré (RPC) Saint-Exupéry de **Combles** ont participé, mardi 30 avril, à l'opération **Parcours du Coeur**, organisée en partenariat avec la **Fédération française de cardiologie**.

Différents ateliers ont été mis en place autour de l'activité physique avec des marches, la lutte contre le tabac, l'alimentation, mais aussi une animation sur le sommeil et l'utilisation des écrans par l'infirmière scolaire Odile Lefevre.

À la fin de cette journée, les enfants avaient en tête le slogan « *Pour être en bonne santé, zéro tabac, 30 minutes d'activités physiques, 5 fruits et légumes par jour et 9 heures de sommeil* », soulignait le directeur Laurent Péressutti.

Après la marche du soir, bientôt l'aquasanté à Noyon

L'association Cœur et santé est passée de 30 à 113 membres en cinq ans. Elle prépare une cinquième activité, dès juin, pour redonner du souffle.

Mis en ligne le 15/05/2019 à 10:58



Les séances de marche urbaine de Cœur et santé drainent un public sans cesse croissant depuis les débuts, en 2014.

Ils étaient encore une trentaine voilà cinq ans, ceux qui cherchent à se donner du souffle sont maintenant au nombre de 113. L'association Cœur et santé regroupe de plus en plus d'adeptes de la marche urbaine et nordique, de la gymnastique douce, ainsi que des ateliers de diététique. Et voilà que ses animateurs annoncent une cinquième activité, à partir de juin prochain : l'aquasanté. Des séances d'activité physique seront proposées dans le grand bassin de la piscine municipale.

C'est de cette façon que la délégation noyonnaise de Cœur et santé, composée d'une dizaine de bénévoles, remplit les missions qu'elle s'est données : la prévention des maladies cardiovasculaires par de l'exercice, l'aide à la recherche médicale et la promotion des gestes qui sauvent. « *Pour les adhésions, nous ne refusons aucune personne souffrant de pathologie, précise Isabelle Cordurié, la présidente depuis 2017. Si des gens ont des problèmes de diabète, d'obésité, ou bien se sentent simplement seuls, ils peuvent se joindre à nous, c'est ouvert à tous* ». L'animatrice cite ainsi le cas d'une retraitée de 81 ans : « *Elle participe aux activités trois fois par semaine* ».

< « On est là pour se faire du bien »



Les séances de marche et de gym douce sont dirigées par des encadrants qualifiés, afin de mieux guider chaque adepte selon son propre état de santé. « *Ça discute beaucoup, car on n'est pas là pour faire de la performance, mais plutôt dans le but de nous faire du bien*, ajoute Isabelle Cordurié. *Nos activités physiques sont adaptées et les ateliers autour de la diététique aident à apprendre à mieux manger* ». L'ancien cardiologue Thanh Vo Duy, lui aussi animateur, est d'ailleurs là pour donner un avis médical sur le programme prévu chaque année par l'association.

Les bénévoles sont en pleine préparation de l'événement le plus attendu : le Parcours du cœur, une journée sportive vouée à sensibiliser les habitants à la lutte contre les maladies du cœur, prévue le 26 mai. Lors de chaque édition, des parcours pédestres en pleine ville sont ouverts à tous, au départ de la place Bertrand-Labarre. « *La semaine précédente, nous irons dans les classes des écoles de Noyon afin de parler aux enfants des gestes qui sauvent, de l'alimentation saine et des dangers du tabac* », précise Thanh Vo Duy. D'après cet ancien praticien, qui a exercé à l'hôpital de Noyon jusqu'en 2007, les interventions auprès des écoliers ont toujours un impact : « *Après avoir appris les ravages que le tabac pouvait causer à l'organisme, un petit garçon avait fondu en larmes, l'an dernier, car il était très inquiet pour sa maman qui fume* ».

Thanh Vo Duy est intarissable sur le sujet : sur les ondes de Radio Puisaleine, il invite et interviewe des professionnels du milieu médical le premier mercredi de chaque mois, à 18 heures. Depuis les premières marches urbaines à Noyon, lancées en 2014 autour d'un public confidentiel, le discours pro-santé a pris du volume.

Collégiens et écoliers participent au Parcours du cœur à Bohain

Les jeunes vont suivre des ateliers pour apprendre à éviter les maladies cardiaques ce mardi 7 mai.

Mis en ligne le 6/05/2019 à 17:16



Courrier picard

Ce ne sont pas des gilets jaunes qui vont déambuler dans les rues de l'ancienne Cité des tisseurs, ce mardi 7 mai. Mais des écoliers du secteur, et des collégiens. Beaucoup d'enfants sont attendus, puisque des élèves de Brancourt-le-Grand, Prémont, et Seboncourt, sont de la fête. Ils vont se retrouver au collège Henri-Matisse de Bohain pour participer à la journée Parcours du cœur, avec des élèves de sixième.

Cette manifestation est organisée par la Fédération française de cardiologie. Presque 17 000 classes sont concernées, en France, par cette campagne.

À Bohain, des activités sportives attendent les jeunes ce 7 mai au matin, mais pas seulement. Des rencontres avec des spécialistes sont aussi au menu. Les thèmes sont consacrés à l'urgence cardiaque, l'équilibre alimentaire, les méfaits du tabac, la pollution.

« Ce projet est important car la liaison école-collège est parfois difficile à mettre en place en milieu rural »

De 14 heures à 15 h 15, une marche a lieu dans Bohain. Elle va mener le groupe au stade. Les jeunes et les encadrants porteront un haut rouge (tee-shirt, écharpe, casquette...). Le point d'orgue de la journée est un rassemblement au stade où les élèves formeront un cœur. Ils seront pris en photo par... un drone. *« Ce projet est important car la liaison école-collège est parfois difficile à mettre en place en milieu rural »*, explique une enseignante. Elle ajoute : *« Pour une meilleure hygiène de vie, la participation au Parcours du cœur est aussi une bonne chose »*. Les parents d'élèves sont les bienvenus. *« Ils sont invités à confectionner des gâteaux. Ils seront offerts en échange de dons reversés à la Fédération française de cardiologie »*, détaille une autre enseignante.

Les enfants de Coucy-le-Châteausensibilisés au tabac

Les classes de CM1/CM2 ont reçu une sensibilisation au tabac, à la nutrition et l'activité sportive.

Mis en ligne le 8/05/2019 à 14:37



Les 72 élèves des classes de CM1 et CM2 de l'école Roger Leray ont participé lundi au parcours du cœur.

Ce parcours éducatif de santé, dont « *le but est de sensibiliser les enfants à des habitudes de vie saine, de les aider à créer un habitus santé et à devenir acteurs de leur santé* », souligne la directrice de l'établissement Natacha Vanet, a donné lieu à quatre modules d'activités.

Un atelier nutrition et un atelier tabac, animés par Delphine Pagnen, infirmière scolaire, un atelier sportif animé par Philippe Pottier du club de basket-ball d'Anizy, et des ateliers « gestes qui sauvent » organisés par chaque enseignante engagée dans le projet.

Des messages de prévention

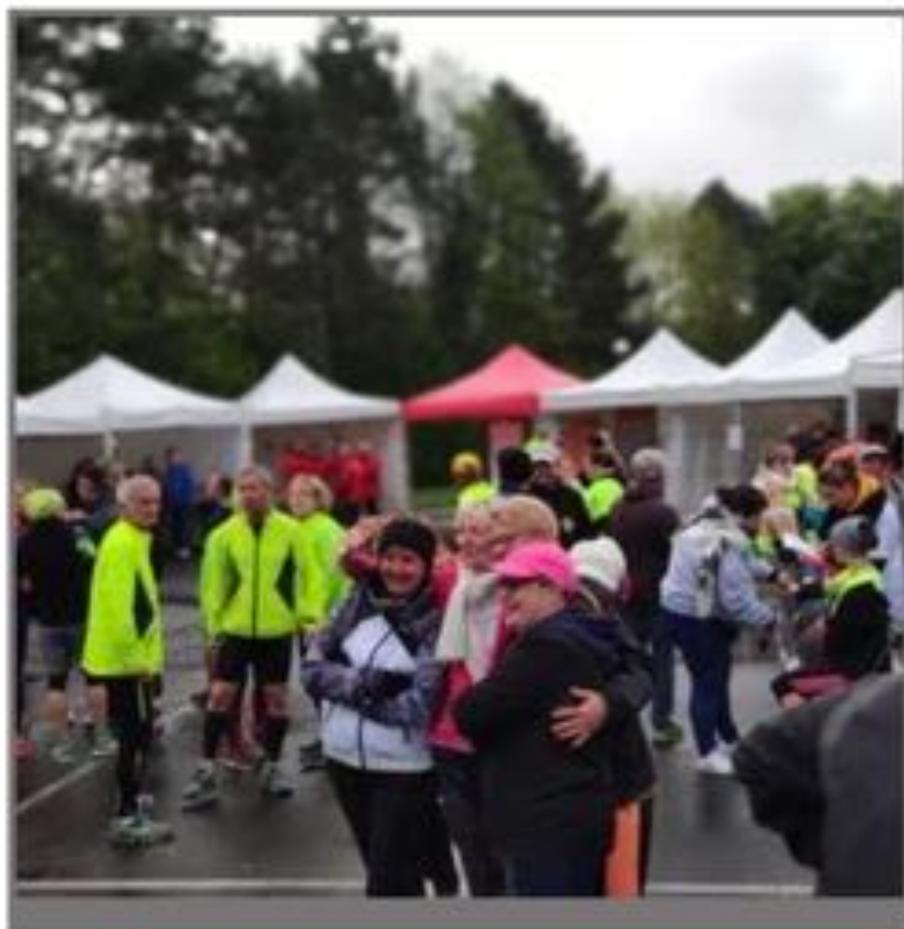
« Les parcours du cœur sont l'occasion de diffuser des messages de prévention qui concernent les principes d'une alimentation équilibrée, les effets bénéfiques d'une pratique physique ou sportive régulière, et les méfaits d'une consommation de tabac. Ils correspondent à des objectifs de l'Éducation Nationale en matière de prévention et d'éducation à la santé des jeunes. Le but est bien d'inscrire l'action dans un projet éducatif d'école et de contribuer aux trois axes du parcours éducatif de santé. L'éducation à la santé fondée sur le développement des compétences psychosociales et la formation d'un citoyen éclairé, la prévention, et la protection qui s'attache à faire des établissements scolaires des environnements favorables à la santé et au bien-être des élèves », précise encore Natacha Vanet.

Cette action d'éducation et de prévention s'inscrit dans le cadre d'une convention signée le 2 novembre 2016 entre la Fédération Française de Cardiologie et l'académie d'Amiens. L'an dernier, dans l'Aisne, 745 classes des écoles, collèges et lycées y ont participé soit plus de 18 500 enfants et adolescents.

Un parcours du cœur toujours apprécié à Saint-Quentin

La 39e édition a réuni quelque 600 personnes, malgré une météo capricieuse.

Mis en ligne le 8/05/2019 à 15:45



Courrier picard

Pour cette 39e édition du parcours du cœur organisée par l'office municipal des sports de [Saint-Quentin](#), ils ont été plus de 600 à venir affronter les éléments. En effet, la météo capricieuse n'a pas rendu les choses faciles, pourtant comme chaque année, le public a répondu présent. Et pas uniquement pour courir. L'un des points d'attractivité de l'événement est aussi son village de départ qui, année après année, s'étoffe : prise des constantes, démonstration des premiers gestes de secours et bien sûr, information sur le don du sang. En attendant le départ, les stands attirent les foules malgré la pluie.

Au programme des réjouissances, 6,5 ou 10 km de parcours pédestre et 6,5 km de marche nordique. Un parcours de 3,5 km est mis en place pour les personnes à mobilité réduite. Sous la pluie, mais avec un grand sourire, Chantal vient avec sa fille depuis 3 ans : « *On trouve ça bien, on est déjà sensibilisé au fait de faire régulièrement du sport, mais c'est toujours mieux de le faire à plusieurs, et puis ce matin, on a l'impression de faire du sport pour une très bonne cause. Ce n'est pas tous les jours qu'on peut prendre ses constantes aussi bien avant d'aller faire du sport.* »

Ils ont mis du cœur... au parcours du cœur, à Bohain-en-Vermandois

Des centaines d'écoliers ont découvert comment garder un cœur sein, grâce au parcours du cœur à Bohain-en-Vermandois.

Mis en ligne le 07/05/2018 à 10:45



Plus de 200 scolaires viennent de défilier dans la ville, ils ne sont pas passés inaperçus.

Ils unissaient leurs forces pour une bonne cause : faire le parcours du cœur. Il suffisait de lire la grande banderole déployée en début de cortège pour le comprendre. Partis du collège Henri-Matisse, ils ont remonté la rue Peu d'Alsie, sont passés sur l'esplanade de l'hôtel de ville avant d'atteindre le terrain annexe du stade Paul-Challe.

Les élèves ont fait un cœur sur la pelouse afin d'immortaliser la scène.

Plusieurs adjoints au maire, dont celui aux affaires scolaires, Michel Corniaux, ont [participé à la marche](#) et apporté leur contribution.

Des ateliers en faveur de la santé cardiaque

Cette opération s'adressait aux 6e et aux CM des écoles primaires voisines de Brancourt-le-Grand, Prémont et Seboncourt, se trouvant en réseau d'éducation prioritaire.

Le matin, à travers divers ateliers, les enfants avaient été sensibilisés à la prévention aux risques cardiaques, aux premiers secours, avec différents intervenants d'assurances, des professeurs de sophrologie. Ils ont aussi pratiqué des arts martiaux, suivis des ateliers sur l'équilibre alimentaire, les méfaits du tabac... sans oublier des activités physiques. Leur fréquence cardiaque étant relevée avant et après les efforts. Le tout, coordonné par Stéphanie Martel, professeur de lettres et latin, avec l'infirmière du secteur, Élisabeth Carlier.



Comment conserver son bon cœur

Vendredi, à l'initiative de sa directrice Murielle Bailly, l'école primaire d'Athies-sous-Laon organisait un parcours du cœur. Par petits groupes, les 208 élèves de l'établissement étaient invités à participer à une marche dans le village et à découvrir quatre ateliers sur différentes thématiques santé, à savoir : les méfaits du tabac, l'équilibre alimentaire, les exercices de relaxation et, à partir d'une petite vidéo, apprendre à porter secours. Cette journée visait à sensibiliser les enfants aux bonnes pratiques à adopter pour rester en bonne santé. Les jeunes sont réceptifs. Ils ont beaucoup d'idées préconçues, des messages entendus à la télévision. Laurence Lang Elle a reçu un très bon accueil de la part des enfants, enchantés du contenu des animations. «Les jeunes sont réceptifs. Ils ont beaucoup d'idée préconçues, des messages entendus à la télévision. Tout est basé sur un travail de discussion avec eux à partir d'images ou de petites expériences», raconte Laurence Lang, déléguée à la mutuelle de l'Éducation nationale, et de l'association Adosen qui agit auprès de la communauté éducative pour le bien-être des élèves. Cette action constitue un point d'appui à un travail de prévention mené en amont et en aval sur l'hygiène de vie au cours de l'année scolaire.

Autres



Les élèves de 6èmes, quelques élèves de 5èmes et tous les élèves de la classe ULIS ont participé à ces ateliers.

Le collège Vauban a mis récemment en place les Parcours du Cœur Scolaires. Les élèves de 6^e, quelques élèves de 5^e et tous les élèves de la classe ULIS ont participé aux quatre ateliers proposés.

COLLÈGE VAUBAN

Des actions pour le cœur



On les goûte pour se habituer au sucre.



000.

Mémoires Joly et Langlet, respectivement président du Club Cœur et Santé du Calvados et responsable de la communication de la Fédération Française de Cardiologie, ont invité les élèves aux gestes de premiers secours : prévention du massage cardiaque sur des mannequins et utilisation d'un défibrillateur. Comme chaque année, il a été fait appel à des partenaires de proximité pour l'animation sportive. Les éducateurs sportifs du CLASIF (les élèves ont pu faire un parcours de gainage et s'initier à la course). Chaque demi-journée s'est terminée par la traditionnelle photo, puis par une rumba collective. Chaque élève s'est vu offrir des brochures explicatives sur les gestes qui sauvent et a obtenu un geste équilibré.

Au cours de ces deux demi-journées se sont relayés enseignants, intervenants et quelques élèves pour fabriquer des smoothies et pédales sur un vélo équipé pour ce faire d'une manière.

Les ingrédients (sésame et bananes) ont été offerts par le magasin Biocoop de Calvados qui a également financé les biscuits achetés par le collège dans le cadre du CESC.

Les smoothies ont été offerts par le magasin Biocoop.



Un vélo spécial équipé d'un panier (sésame par M. Joly) a permis de fabriquer des smoothies.



Un atelier généraliste d'apprentissage et de pratique de massage cardiaque qui pour l'année suivante.

sur le web
NORDLITTORAL.FR

Retrouvez les photos sur notre site internet

NORD LITTORAL
MERCREDI 3 AVRIL 2019

KALÉIDOSCOPE

13



De nos bénévoles pour attendre le départ des marcheurs.

SANTÉ

Belle ambiance au parcours du Coeur

Samedi, le parcours du coeur organisé sur le parking d'Aurchan par le club Coeur et Santé, Apréva Mutuelle et l'enseigne d'accueil a connu une belle fréquentation. Les Calaisiens ont marché, couru ou encore fait une balade à vélo.
Au programme : initiation aux premiers secours, conseils santé...



Un moment de premiers secours.



Départ des marcheurs dans le jour.



De nos bénévoles pour la santé.



Un aller de Bébé Fitness sur le parcours.



Départ, responsable événement, après le briefing.

13X

La copie, la reproduction et la diffusion sont soumis aux droits d'auteurs et nécessitent une déclaration préalable, conformément aux dispositions du code de la propriété intellectuelle. (Art L.335-2 et L.335.3)

SANTÉ

« Bougeons ensemble » avec Cœur et Santé

Le club Cœur et Santé du Calaisien vous invite,
le 23 mars, à « Bouger ensemble ».

Samedi 23 mars dans le cadre des parcours du cœur 2019 le club Cœur et Santé du Calaisien organise, avec Auchan et Agévia mutuelle, sa grande journée « Bougeons ensemble ». Rendez-vous sur le parking Auchan, côté Norveta, pour un départ à 9 h 30 du parcours vélo de 24 km ; à 10 heures départ des circuits marche et jogging et de 0 heures à 12 heures le village santé accueillera toutes les générations pour un moment sportif à vivre en famille. Professionnels, bénévoles, associations apporteront conseils de prévention santé et suivis pour les activités physiques. Renseignements et inscriptions à partir de 8 h 30 auprès du club Cœur et Santé 06 02 05 68 02. Une récompense sera offerte à chaque participant.



« Chaque année, notre mutuelle apporte son soutien à cette association. »

Anne, responsable prévention
à Agévia Mutuelle

Une rencontre placée sous la bienveillante surveillance de la Fédération Française de Cardiologie qui apporte son soutien pour les bons conseils d'hygiène de vie et



Dans les préparatifs pour le parcours du cœur de santé.

la protection contre les maladies cardio-vasculaires. La petite équipe de responsables conduite par Gilles Joly, président du club Cœur et Santé a reçu le soutien d'Aurore, responsable prévention à Agévia Mutuelle, Sandrine, responsable à Auchan, et Gérard, chargé de communication du club Calaisien. « Chaque année notre mutuelle, explique Aurore, apporte son soutien à cette association qui accompagne et conseille les Calaisiens souffrant de maladies cardiaques. »

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR PRÉVENIR.

« En plus de privilégier les produits locaux, Auchan apporte ses soins tout particulier à l'alimentation de ses clients, confie Sandrine, qui insiste sur le respect des normes, la transparence des étiquetages et la volonté de proposer des pro-

duits irréprochables pour la santé. Gérard a alors apporté sa contribution chiffrée : en 2018, 350 000 habitants des Hauts-de-France ont participé aux manifestations, en 2019 on a compté 355 communes qui ont organisé un parcours du cœur du 16 mars au 26 mai. Une belle démarche citoyenne pour préserver la santé des familles. Ce sont ainsi 8 700 classes pour 1 400 établissements scolaires, et 250 000 élèves. D'autres partenaires sont encore attendus pour cette journée. Les participants y trouveront des conseils pour leur alimentation, pour leurs activités physiques, un vélo à smoothies, les gestes de premiers secours, une tombola et de nombreux cadeaux offerts à tous... »

Vous trouvez le parcours du cœur le plus proche de chez vous sur www.felivestrie.org



Un groupe de centre de réadaptation cardiopulmonaire de l'hôpital, accueillant les autres visiteurs.



Des stands disponibles toute l'information nécessaire.



Des heures de temps d'attente font partie des activités proposées.

La première édition du parcours du cœur aquatique s'est déroulée à Icéo. Elle a attiré 57 participants qui ont profité des différents stands et des activités proposées.

Un parcours du cœur aquatique



Faire de l'exercice dans l'eau, rien de tel pour retrouver ou conserver la forme.



L'attente est très agréable.



De bons moments à être agréables.



Plus de 100 enfants ont participé à ce parcours de Cano qui s'est déroulé au Clapp.



Pour une bonne hygiène alimentaire, il faut manger des fruits et des légumes.



De l'exercice physique pour se maintenir en forme.

SANTÉ

Le CLAEPP, porte de Paris à Calais, a organisé avec le club Cœur et Santé du Calais et la Fédération française de cardiologie, un parcours du cœur pour les enfants. Au programme: de nombreux ateliers pour prendre soin de son cœur.

Un parcours pour prendre soin du cœur



Un professeur explique la relaxation et les gestes qui aident aux enfants. À leur gauche également le fonctionnement d'un défibrillateur.



Les enfants ont appris à mettre une gâchette en position latérale de secours.



De bons fruits.

PARCOURS DU CŒUR

LE SPORT, C'EST AUSSI UN REMÈDE



© GABRIEL LILLYN

Luc-Michel Gorre, coordinateur des Parcour du cœur

«Levons-nous et bougeons !» Tel est le mot d'ordre des Parcour du cœur, la plus grande opération de prévention santé organisée en France. Jusqu'au 26 mai, 350 000 personnes dans les Hauts-de-France y participeront. «L'idée, c'est de donner aux enfants et aux adultes l'envie de faire des activités physiques», explique Luc-Michel Gorre, le coordinateur.

Scolaires en première ligne

«Nous effectuons des parcours dans 1 400 établissements et 550 villes de la région. Cela représente plus de 8 500 classes.» C'est au lycée Beaupré, à Haulbourdin, que la saison a été lancée. Ce rassemblement colossal, qui regroupe les acteurs de la santé, du sport et de l'éducation, a pour objectif de préserver la santé des jeunes : «On s'est aperçu qu'en quarante ans, les collégiens ont perdu 25 % de leurs capacités cardiovasculaires, s'alarme Luc-Michel Gorre, il faut donc rappeler aux enfants que les activités physiques auront un rôle important sur leur santé d'adulte.» Alors que le surpoids, l'obésité et la sé-

dentarité progressent, il est important de rappeler que la capacité physique est le meilleur marqueur actuel d'espérance de vie. Une activité physique hebdomadaire de 150 minutes, comme la marche rapide ou le vélo, suffirait à réduire de 31 % le risque d'insuffisance cardiaque.

«Ce n'est pas que du sport, il y a d'autres moyens de se maintenir en forme. Par exemple, on a le réflexe de s'asseoir en arrivant dans une pièce, alors que nous passons déjà la majorité de la journée assis», explique Luc-Michel Gorre. L'idée, c'est aussi de créer un réflexe inverse et de trouver toutes les occasions possibles de rester debout. On se recrée une santé car le corps et le cœur sont faits pour bouger.

L'INFO EN PLUS

Pour retrouver les manifestations du Parcour du cœur organisées dans la région : federacardio.org/les-parcours-du-cœur

La vie de l'académie



Semaine des mathématiques dans l'académie de Lille

Organisée du 11 au 17 mars 2019, elle avait pour but de montrer une image actuelle et vivante des mathématiques aux élèves et leurs familles. [+]



Semaine handicitoyenne dans l'académie de Lille

Du 18 au 23 mars 2019, près de 1000 élèves provenant de 14 établissements de l'académie ont pu découvrir les différentes formes de handicaps à travers une série d'ateliers de sensibilisation. [+]



Lancement national des parcours du cœur 2019

Il s'est déroulé au sein du lycée Beaupré d'Haubourdin, jeudi 21 mars 2019. L'occasion de rappeler l'importance de la sensibilisation auprès des élèves aux maladies cardiaques et les risques qui y sont liés. [+]

Les élèves du LP Guynemer de Saint Pol sur Mer s'investissent pour les Parcours du cœur

En direct des écoles, collèges et lycées

EN SAVOIR PLUS

En un clic

» Les Parcours du cœur

Du 25 au 29 mars 2019, les lycéens ont pu participer à plusieurs activités en faveur de la sensibilisation aux maladies cardiovasculaires et la nécessité d'entretenir le cœur humain.

La préparation du projet a débuté dès la rentrée de septembre 2018. Sensibiliser à la santé, l'alimentation, les addictions, le sport et les maladies cardiovasculaires tous les élèves de Terminales CAP et BAC PRO (qui "vont quitter le lycée") et pour les 1ères BP semblait indispensable.

Dans un premier temps, une fresque a été créée dans la cour du lycée par les élèves. Une initiation au hip hop (débouchant sur une flashmob) a été proposée grâce à la collaboration et la venue de l'association We For You de Calais et de Martin Lejeune, vice champion olympique de Breakdance.

La semaine s'est déroulée avec des temps forts quotidiens, débouchant sur les portes ouvertes de l'établissement. Les élèves ont notamment assisté à une conférence sur les maladies cardiovasculaires et l'importance d'entretenir son cœur, présentée par M. Guy Lollier, président du club Cœur et Santé de Dunkerque. Ils ont ensuite participé à des parcours sportifs et des ateliers dont le projet 10 000 pas, l'alimentation par la vue, l'alimentation par le goût, un quizz drogue/alcool/ tabac , un atelier "La santé dans notre assiette", un atelier "Les gestes qui sauvent".



Le jeudi, un petit déjeuner sportif a été proposé dans le réfectoire puis les lycéens ont pu suivre une initiation HIP HOP+ FLASHMOB. Les élèves ayant pris part aux Parcours du cœur ont ensuite signé chacun leur tour le Graph' dont le vernissage a eu lieu le lendemain, journée des portes ouvertes de l'établissement.



(http://w) [Se connecter \(/fr/mon-compte/identification\)](#) [Créer un compte \(/fr/mon-compte/creer\)](#)

(https://w)  [VIVRE À LILLE](#) [QUE FAIRE À LILLE ?](#) [VOTRE MAIRIE](#) [PARTICIPER](#)

(https://t)

(https://w) [youtube.com/channel/UC6UbvRpo-](#)

MON PROFIL ▾

MON QUARTIER ▾
MES DÉ-MARCHES ET SERVICES ▾

[\(/ \)](#) / [Événements \(/Evenements\)](#) / [Parcours du Cœur](#)

Aa+ Aa-

 [CRÉER UN COMPTE](#)

Créez votre compte et recevez toute l'actualité qui vous ressemble.

PARCOURS DU COEUR

Organisé sous l'égide de la Fédération française de Cardiologie, un **Parcours du Cœur** aura lieu sur la place du Théâtre pour faire reculer les maladies cardio-vasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines.

Le 30 mars 2019
à Place du Théâtre

[CRÉER MON COMPTE \(/FR/MON-COMPTE/CREER\)](#)

ÉVÉNEMENTS

[\(/EVENEMENTS\)](#)

[Four For \(/Evenements/Four-For\)](#)

[La Flûte Enchantée \(/Evenements/La-Flute-Enchantee\)](#)

[Les Six Concertos \(/Evenements/Les-Six-Concertos\)](#)

[Ballet de Lorraine 1968-2018 \(/Evenements/Ballet-de-Lorraine-1968-2018\)](#)

[Chœur de l'Opéra de Lille \(/Evenements/Choeur-de-l-Opera-de-Lille2\)](#)

[Desperate Lovers \(/Evenements/Desperate-Lovers\)](#)

[Happy Day Finoreille \(/Evenements/Happv-Dav-Finoreille\)](#)



 [AJOUTER À MON AGENDA](#)

PARTAGER SUR :

 <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.lille.fr%2FEvenements%2FParcours-du-Coeur>

 <https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.lille.fr%2FEvenements%2FParcours-du-Coeur>

 <https://twitter.com/home?status=https%3A%2F%2Fwww.lille.fr%2FEvenements%2FParcours-du-Coeur> 



ac-lille.fr

POUR L'ÉCOLE DE LA CONFIANCE

Entrez votre recherche ici

OK

Retrouvez toute l'information sur le site education.gouv.fr

Région académique HAUTS-DE-FRANCE

ACADÉMIE ÉCOLE, COLLÈGE, LYCÉE ORIENTATION, FORMATIONS EXAMENS ET CONCOURS ACTION ÉDUCATIVE

Accueil > Toute l'actualité

Toute l'actualité

PARTAGER CETTE PAGE



Lancement national des parcours du cœur 2019

En direct des écoles, collèges et lycées

EN SAVOIR PLUS

En un clic

[Parcours du cœur](#)

Il s'est déroulé au sein du lycée Beaupré d'Haubourdin, jeudi 21 mars 2019. L'occasion de rappeler l'importance de la sensibilisation auprès des élèves aux maladies cardiaques et les risques qui y sont liés.

Créés dans le but de prévenir les maladies cardio-vasculaires, les parcours du cœur ont regroupés 600000 participants en France dans 950 villes en 2018. 2600 établissements scolaires et 17000 classes ont proposé des initiations au sport et à la bonne alimentation.

La cérémonie s'est déroulée au lycée Beaupré d'Haubourdin et a été animée par Catherine De Paris, proviseur de l'établissement et Luc-Michel Gorre, de la fédération française de cardiologie, en présence de Muriel Dehay, conseillère technique du recteur et représentante de la rectrice de région académique Valérie Cabuil, Florence Barisseau, vice-présidente de la Région Hauts-de-France en charge de la jeunesse, des sports et du tourisme, du Dr Patrick Assyag, vice-président de la fédération française de cardiologie, Michel Lufacré, vice-président de la fédération française de cardiologie Nord-Pas-de-Calais, Denis Massaglia, président du Comité National Olympique et Sportif français, Christophe Luczak, directeur national adjoint de l'UNSS, Marie, Barsacq, directrice de l'Héritage Comité d'organisation Paris 2024, Didier Ellart, vice-président de l'association ANDES, Véronique Moreira, présidente de l'USEP, Bruno Dimpre, président de l'UGSEL et Alain Tison, président d'APREVA.



L'après-midi a débuté par la découverte des parcours du cœur et des ateliers proposés par le lycée Beaupré à ses élèves. Des ateliers activités physiques et des ateliers santé ont été élaborés dans le but d'initier les lycéens à l'alimentation, les gestes qui sauvent ou encore la prévention contre les addictions.

Muriel Dehay a salué cette initiative et l'engouement croissant perceptible au sein des établissements scolaires de l'académie de Lille. Les parcours du cœur fédèrent des équipes pédagogiques et les élèves en faveur d'une cause commune. Elle a notamment souligné la volonté et le dynamisme des personnels engagés dans ces actions qui ont permis de sensibiliser près de 250000 jeunes dans notre académie depuis le début du partenariat entre la fédération française de cardiologie et l'académie de Lille en 2010.



Mise à jour : mars 2019.

IMPRIMER | A+ / A-

S'INFORMER, RECHERCHER, NOUS CONTACTER



LES DIRECTIONS DES SERVICES DÉPARTEMENTAUX





www.canal.fm
Pays : France
Dynamisme : 0



Date : 14/03/2019
Heure : 14:27:07
Journaliste : Corine Mazzolini

Page 1/1

[Visualiser l'article](#)

Les parcours du cœur reviennent dès le 16 mars.



Du 16 au 26 mai, l'édition 2019 des Parcours du cœur annonce déjà une hausse de son taux de participation. "Face à la catastrophe sanitaire annoncée liée à la sédentarité et au manque d'activité physique, bouger ensemble une fois dans l'année pour se donner envie de le faire tous les jours prend une importance grandissante. C'est particulièrement important pour les enfants, qui ont perdu 25% de leur capacité cardio-vasculaire en 40 ans... Du 16 mars au 26 mai, l'édition 2019 des Parcours du Cœur sera exceptionnelle, à travers une participation encore jamais atteinte ! Près de 1 300 Parcours seront organisés dans 1 150 communes dans toute la France, en progression de 30%. 17 000 classes de 2 800 établissements scolaires participeront à un Parcours du Cœur Scolaire, un chiffre multiplié par deux en deux ans. Dans les Hauts-de-France, la participation très importante est à l'image de l'esprit collectif et solidaire de notre région. 555 Parcours du Cœur seront organisés dans les Hauts-de-France. C'est une mobilisation toujours plus forte pour le premier événement de prévention-santé de France. Près de 8 700 classes, de 1 400 établissements scolaires, regroupant près de 250 000 enfants participeront aux Parcours du Cœur Scolaires 2019, un chiffre en progression de +30% par rapport à 2018. 156 collèges et 57 lycées y prendront part. Au total, 350 000 personnes participeront à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France, véritable action collective fédératrice. Avec un objectif sociétal : contribuer à donner envie de faire de l'activité physique et adopter une meilleure hygiène de vie".

Les explications de Luc Michel Gorre de la Fédération Française de cardiologie.

Parcours du Cœur 2019 : c'est parti, faites du sport, bougez !



Du 16 mars au 26 mai 2019, venez participer à la 44e édition des Parcours du Cœur dans toute la région Hauts-de-France !

Du 16 mars au 26 mai 2019, les Parcours du Cœur reviennent en Hauts-de-France. Organisée par la [fédération française de cardiologie](#) et soutenue par la Région, cette opération de sensibilisation aux maladies cardio-vasculaires propose des événements dans plus de 540 villes des Hauts-de-France.

Comme plus de 230 000 personnes cette année, participez au Parcours du Cœur le plus proche de chez vous.

Le credo : bougez plus !

Chaque année, environ 150 000 personnes décèdent de maladies cardiovasculaires en France, soit plus de 400 par jour. Elles sont la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans.

Le manque d'activité physique et l'alimentation déséquilibrée sont les deux facteurs de risques principaux des maladies cardio-vasculaires, avec le tabac, l'hypertension artérielle, le stress et la consommation excessive d'alcool. De nombreuses études ont montré qu'une activité physique d'intensité modérée, pratiquée au moins trois heures par semaine, réduit le risque de mortalité cardiovasculaire d'environ 30 %.

Des événements pour tous

Organisé par des associations sportives ou des médecins, un Parcours du Cœur se déroule autour d'une ou de plusieurs activités physiques – marche, randonnée cycliste - et de conseils de prévention santé, diététiques ou d'initiation aux gestes qui sauvent.

Parcours du cœur



Les parcours du Cœur

PHALEMPIN

Jeune mais aussi, y participe.

Le Centre de Cardiologie

PARCOURS DU CŒUR FAMILLE
Samedi 27 Avril 2019
Rendez-vous à 9H45
au kiosque de la forêt de Phalempin, près des étangs.

5 circuits aux choix:
- 3 kms - 5 kms - 7 kms - 10 kms -
Initiation Marche nordique



Le Centre de Soins Infirmiers de Phalempin, le club Cœur et Santé de Secin, le Phalempin Athlétique Club et la Fédération Française de Cardiologie organisent, le samedi 27 avril, un parcours du cœur famille. Participez pour découvrir les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.

Le parcours se déroulera sur un site idéal jusqu'en forêt de Phalempin.

Rendez-vous à 9h45 au kiosque de la forêt près des étangs pour choisir parmi 5 circuits :

- 3 km ou 5 km pour que les enfants puissent accompagner.
 - 7 km ou 10 km pour les plus sportifs.
 - Initiation à la marche nordique, suivie si vous le souhaitez d'une mise en pratique en forêt. Les bâtons sont prêtés.
- Seul défi : prendre l'air et bouger !

Albums photos



Neige à Phalempin

Découvrir l'intégralité de la photothèque

Vidéos



Découvrir l'intégralité de la vidéothèque

PARCOURS DU COEUR

18 MAI 2019
VISITES SPÉCIFIQUES

Palpitez au rythme du patrimoine pour les Parcours du Cœur 2019 !



Légende : Vue du parc Barbieux à Roubaix ©Alexandre Poulliguen pour le Centre des monuments nationaux

BALADE & PATRIMOINE

Dans le cadre des parcours du cœur organisés par [la fédération française de cardiologie](#) nous vous invitons à participer à une balade patrimoniale proposée par la Villa Cavrois, l'ÉDHEC et [l'Office de Tourisme de Roubaix](#). L'occasion rêvée de découvrir ou de redécouvrir un parcours mettant l'accent sur **l'urbanisme et l'architecture du début du XX^{ème} siècle**, tout en manifestant votre intérêt pour **la prévention des maladies cardio-vasculaires**.

Au programme, visite guidée du **Parc Barbieux** et de la **Villa Cavrois**, en passant par le **manoir Gréber** dans le parc de l'ÉDHEC suivie d'une initiation aux premiers secours, réalisée par [la Croix Rouge Française](#), dans le jardin de la Villa Cavrois.

Les Parcours du Cœur

Les
parcours
du Cœur



La Fédération Française de Cardiologie s'est alliée à la PEEP pour participer à la prévention de la santé de nos enfants.

Les inscriptions sont ouvertes sur le site www.fedecardio.org : inscrivez votre Parcours 2019 avant le 18 janvier pour un événement du 16 mars au 26 mai.

Un projet collectif et collaboratif qui s'inscrit dans le parcours éducatif de santé.

QU'EST-CE QU'UN PARCOURS DU COEUR ?

Mis en œuvre par la Fédération Française de Cardiologie, le Parcours du Cœur Scolaire vise à sensibiliser les jeunes, de l'école primaire au lycée, aux bonnes pratiques à adopter pour protéger sa santé. Il s'inscrit dans les programmes d'enseignement primaire et secondaire.

Un Parcours du Cœur comprend une épreuve d'activité physique (course à pied, randonnée pédestre, course d'orientation, activités en gymnase...) et des conseils de prévention sur la santé cardio-vasculaire, autour du slogan 0, 5, 60 : 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour, 60 minutes d'activité physique par jour.

Il est organisé par les représentants de parents d'élèves, les enseignants et les infirmiers-ères scolaires, accompagnés de professionnels de santé selon les cas. Dans certaines communes ou agglomérations, un Parcours du Cœur Scolaire s'organise pour l'ensemble des écoles.

Vous aussi, adhérent ou responsable d'association PEEP, pouvez porter un projet de Parcours du Cœur Scolaire auprès de l'école, du collège ou du lycée de votre enfant.

Pensez à le proposer au Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté (CESC) de votre établissement ou au Conseil d'école.

N'hésitez pas à contacter la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse :

parcoursducoeur@fedecardio.org ou en appelant le 01 44 90 83 83

La FFC pourra vous fournir un powerpoint de présentation du Parcours du Cœur Scolaire si vous voulez présenter cette idée de projet aux directeurs d'école ou chefs d'établissement, ainsi qu'un [guide pédagogique](#).

Vous pouvez aussi organiser un parcours du cœur « familles » à l'échelle de votre association, de votre quartier, de votre entreprise, etc.

- [En savoir plus](#)

J'aime mon cœur, j'en prends soin.

J'aime mon cœur, j'en prends soin.



1^{re} association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

Le 13 octobre 2018, Delphine Poulet, présidente de l'AD Nord, a remis au nom de la PEEP, à l'école Louis Pasteur de Méricourt, un des 20 trophées des Parcours du Cœur 2018.



- 
- 
- 
- 
- 

Accueil > Actualités > Académie > **Parcours du Cœur**

Parcours du Cœur

du 16 mars au 26 mai 2019

Organisé à l'initiative de la Fédération Française de Cardiologie, en partenariat avec l'Institut Prévention Santé, les Parcours du Cœur déclinent une stratégie éducatrice innovante pour les élèves des collèges, collèges et lycées de la région académique Hauts-de-France afin de leur faire connaître et de leur faire vivre les bénéfices d'une activité physique régulière.

Les Parcours du Cœur sont le plus grand événement de prévention santé organisé en France, ils encouragent les élèves à vivre leurs journées entre activités sportives et éducatives, à développer leur autonomie et à prendre des habitudes saines.

Les Parcours du Cœur déclinent également en ligne à destination des parents. Pour les organiser, un kit de matériel pédagogique est mis à disposition, ainsi qu'un kit de matériel de prévention santé destiné aux élèves (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100).

À compter de l'année scolaire 2019-2020, les Parcours du Cœur seront organisés en ligne.

Un parcours orienté prévention
 Cette année, les Parcours du Cœur ont été conçus pour être un véritable parcours éducatif. Ils sont organisés en 5 étapes : 1. Découverte de la prévention santé, 2. Développement de l'activité physique, 3. Développement de l'alimentation équilibrée, 4. Développement de l'hygiène de vie, 5. Développement de l'engagement citoyen.

Des messages de prévention pour une alimentation équilibrée
 Les messages de prévention pour une alimentation équilibrée sont destinés à être utilisés par les enseignants et les élèves. Ils sont organisés en 5 étapes : 1. Découverte de l'alimentation équilibrée, 2. Développement de l'activité physique, 3. Développement de l'hygiène de vie, 4. Développement de l'engagement citoyen, 5. Développement de la prévention santé.

Démontrer les conséquences néfastes du tabagisme
 Les messages de prévention pour démontrer les conséquences néfastes du tabagisme sont destinés à être utilisés par les enseignants et les élèves. Ils sont organisés en 5 étapes : 1. Découverte des conséquences néfastes du tabagisme, 2. Développement de l'activité physique, 3. Développement de l'hygiène de vie, 4. Développement de l'engagement citoyen, 5. Développement de la prévention santé.

La Fédération Française de Cardiologie apporte une aide matérielle aux organisateurs de Parcours du Cœur. Elle fournit des kits de matériel pédagogique et des kits de matériel de prévention santé.

Offices de prévention santé... tout pour éviter votre Parcours du Cœur !



Les parcours du Cœur
 Organiser le plus grand événement de Prévention Santé sur toute la France

1 DOCUMENT

EN SAVOIR PLUS

© Les Parcours du Cœur

L'INFO EN RÉGION HAUTS-DE-FRANCE

PARCOURS DU CŒUR 2019 : GROSSE PARTICIPATION DANS LES HAUTS DE FRANCE

© 26 MAI 2019 À 11H20 PAR CORINE MAZZOLINI



Les
parcours
du Cœur
du 18 mai au 19 juin 2019

*J'aime mon cœur,
je participe.*



Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à privilégier
toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.

Face à la catastrophe sanitaire annoncée liée à la sédentarité et au manque d'activités physiques, bouger ensemble une fois dans l'année pour se donner envie de le faire tous les jours prend une importance grandissante. C'est particulièrement important pour les enfants, qui ont perdu 25% de leur capacité cardio-vasculaire en 40 ans...

Du 16 mars au 26 mai, l'édition 2019 des Parcours du Coeur a été exceptionnelle, avec une participation encore jamais atteinte !

Près de 1 300 Parcours ont été organisés dans 1 150 communes dans toute la France, une progression de 30%.

17 000 classes de 2 800 établissements scolaires ont participé à un Parcours du Coeur Scolaire, un chiffre multiplié par deux en deux ans.

Dans les Hauts-de-France, la participation très importante est à l'image de l'esprit collectif et solidaire de notre région.

555 Parcours du Coeur ont été organisés dans les Hauts-de-France. C'est une mobilisation toujours plus forte pour le premier événement de prévention-santé de France.

Près de 8 700 classes, de 1 400 établissements scolaires, regroupant près de 250 000 enfants ont participé aux Parcours du Coeur Scolaires 2019, un chiffre en progression de +30% par rapport à 2018. 156 collèges et 57 lycées y ont pris part.

Au total, 350 000 personnes ont participé à un Parcours du Coeur dans les Hauts-de-France, véritable action collective fédératrice. Avec un objectif sociétal : contribuer à donner envie de faire de l'activité physique et adopter une meilleure hygiène de vie.

Bilan de cette édition 2019 avec Luc Michel Gorre de la fédération française de cardiologie :

[Écouter le podcast ▶](#)

[Plus d'infos](#)