Parcours du Cœur 2021 Hauts-de-France Bilan



HAUTS-DE-FRANCE



















Toujours un réel engouement autour des Parcours du Cœur Hauts de France!

Malgré les conditions sanitaires compliquées, les Parcours du Cœur 2021 ont continué à exister.

Des Parcours du Cœur connectés ont été proposés au grand public et de nombreux établissements scolaires ont organisé un Parcours du Cœur Scolaire en fin d'année.

Cette résistance des Parcours du Coeur 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 Coeur 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"

L'identité des Parcours du Cœur, c'est 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 ! Et tout particulièrement dans les Hauts de France, en phase avec les valeurs historiques de la Région.

Parcours du Cœur 2021 : bouger renforce notre immunité!

Les Parcours du Cœur 2021 seront connectés, pour bouger tous ensemble, mais chacun de son côté. Ce challenge individuel et collectif permettra de cumuler un maximum de kilomètres, du 13 mars au 30 avril. Une bonne occasion de bouger, encore plus importante en ce moment pour le moral et la santé.

Face à l'évolution incertaine du contexte sanitaire, les Parcours du Coeur Grand Public 2021 se transforment en Parcours du Coeur connectés. Soutenu par AESIO Mutuelle dans les Hauts de France, le challenge consiste à marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition, pour cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter à un compteur global. Inscriptions sur www.parcoursducoeurconnectes.fr

Du 13 mars au 30 avril, chaque participant inscrit aux Parcours du Cœur Connectés comptabilisera ses pas journaliers et de les ajoutera au compteur collectif pour aller tous ensemble le plus loin possible ! Le coût de l'inscription s'élève à 2 € par personne. Les participants recevront des e-dossards et des e-diplômes téléchargeables sur la plateforme.

L'activité physique améliore l'immunité et bouger régulièrement permet d'être plus résistant à toutes les pathologies, y compris au Covid-19. Et si nous sommes atteints, nous avons moins de risques de développer une forme grave. « Une activité physique régulière prévient et limite l'évolution et les complications des maladies chroniques, parfois même les guérit, rappelle Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts de France. Alors, même en période de restriction de sortie, nous devons trouver le moyen de bouger. Le Parcours du Cœur connecté nous donne une bonne occasion de marcher, courir, pédaler. Rappelons-nous aussi que nous avons dans notre maison ou notre immeuble un outil précieux : l'escalier. A minima, descendre et monter des marches pendant 15 minutes, trois fois par semaine permet de garder la forme. »

Les adultes ne donnent pas l'exemple... En France, leur temps passé devant les écrans est passé de 3h20 à 5h07 en moyenne en dix ans, soit une augmentation de 53 %¹. S'il est bon de pratiquer une activité physique, réduire le temps passé assis dans la journée figure parmi les recommandations de Santé publique France. Remplacer 30 minutes de sédentarité quotidienne par 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée réduit de 17 % la mortalité prématurée. Mieux encore : si ces 30 minutes sont employées à une activité physique d'intensité élevée, la mortalité prématurée baisse de 35 %². Par ailleurs, une activité régulière de 150 minutes chaque semaine, soit 5 fois 30 minutes, de modérée à vigoureuse, comme la marche rapide ou le vélo, pourrait suffire à réduire le risque d'insuffisance cardiaque de 31 %³.

« Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine, précise le Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais. Est-ce que cela vous viendrait à l'idée d'avaler tous vos médicaments en une seule fois le dimanche ? Il faut bouger un peu chaque jour. Et c'est particulièrement important pour les femmes, qui font plutôt moins d'activité physique que les hommes. »

« Dans une région où la mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, est de 44 % supérieure à la moyenne nationale dans le Nord – Pas de Calais et de 17 % en Picardie, nous avons besoin de la prévention, rappelle également le Dr Philippe Sallé, président de la Fédération Française de Cardiologie Picardie. Nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France à prendre conscience de l'intérêt de bouger tous les jours de l'année! »

UNE DEMARCHE CITOYENNE POUR PROTEGER LA SANTE DE NOS ENFANTS

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois adolescents sur quatre (11-17 ans) dans le monde n'ont pas une activité physique suffisante. La France est loin de relever la moyenne : le dernier rapport de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) indique qu'à 15 ans, seulement 14 % des garçons et 6 % des filles

¹ Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016). Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité, Santé publique France, Septembre 2017

² Etude réalisée auprès de 7 999 Américains de plus de 45 ans par le Columbia University Irving Medical Center, publiée le 14 janvier 2019 dans la revue scientifique American Journal of Epidemiology

³ Etude Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC), Université Johns Hopkins à Baltimore Etats-Unis, sur un échantillon de 11 351 participants âgés en moyenne de 60 ans et sans antécédent de maladie cardiovasculaire, publiée dans la revue scientifique américaine Circulation le 15 mai 2018

exercent une activité physique quotidienne en France⁴. Le mode de vie actuel des enfants n'est pas approprié : moins de 40 % d'entre eux se rendent à pied à l'école, tandis que les 13-18 ans passent en moyenne près de 4h30 par jour en semaine devant un écran et près de 6 heures le week-end⁵.

« Nous en connaissons les conséquences : depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique⁶, commente Luc-Michel Gorre. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, un collégien courait 600 mètres en 3 minutes en 1971. Il lui en faut aujourd'hui 4 pour parcourir la même distance. Cette évolution est liée à la progression du surpoids et de l'obésité chez les jeunes, ainsi que de la sédentarité. Rappelons que la capacité physique est le meilleur marqueur actuel d'espérance de vie. »

Près de 5 300 classes, de 760 établissements scolaires, regroupant près de 150 000 enfants participeront aux Parcours du Cœur Scolaires 2021 dans les Hauts-de-France.

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. 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...

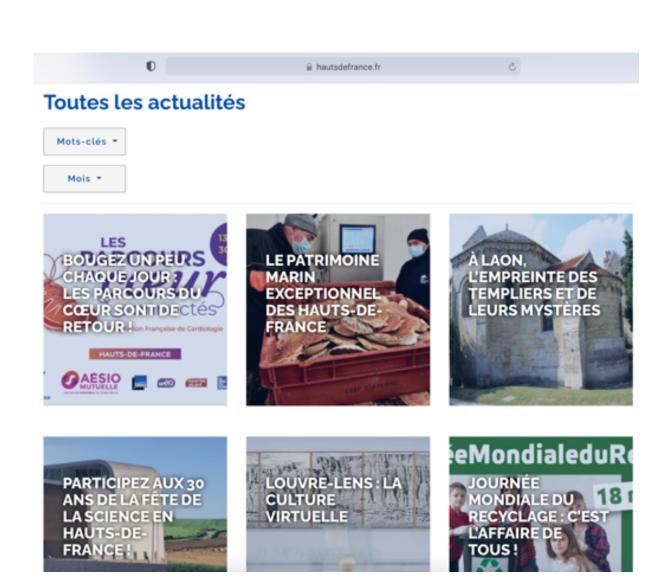
Contact : Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts de France 06 16 48 13 35 – luc-michel.gorre@orange.fr

⁴ Panorama de la santé, OCDE, 2016

⁵ Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France, ONAPS, 2017

⁶ Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behavior: an international perspective using a twinpanel Delphi procedure, Grant Tomkinson, 2013

Conseil régional Hauts de France





pendant l'épidémie de Covid 19. Les gens sont sédentaires, ils sont en télétravail. Le simple fait de se

mettre debout pour téléphoner au lieu de rester assis, de se lever 5 minutes toutes les deux heures, peut être bénéfique. * Les Hauts-de-France sont particulièrement touchés par les maladies cardio-vasculaires. La mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, y est supérieur de près de 40 % à la movenne nationale.

Lycéens, collégiens, écoliers : les établissements scolaires pleinement engagés

Les chiffres le prouvent : les jeunes ne pratiquent pas assez d'activité physique et passent trop de temps devant les écrans. "C'est un problème de société, souligne Luc-Michel Gorre. Ce manque d'activité réduit leurs capacités cardio-vasculaires et en fait des adultes fragilles." En Hauts-de-France, § 500 classes, soit 150 000 élèves, participent aux Parcours du Coeur 2021. Puisque cela se déroule dans les lycées, collèges et écoles, ouverts pendant cette période de confinement, les événements collectifs en présentiel sont maintenus. Dans les lycées, cela peut prendre la forme d'un projet multidisciplinaire avec au programme une séance d'activité sportive programmée par le professeur d'EPS, un cours par le professeur de SVT qui fera passer des messages concernant l'hygiène de vie, ou la rédaction d'un texte en cours de français... Dans les Hauts-de-France, tout cela est organisé en partenariat avec les académies de Lille et d'Amiens.

Comment participer aux Parcours du Cœur?

Pour les Parcours du Coeur grand public, le challenge est de courir, pédaler, marcher, sans esprit de compétition et de cumuler ainsi, via une application, individuellement et à son rythme, un maximum de kilomètres qui viendront se cumuler à un compteur global. Vous pouvez dès maintenant vous inscrire <u>ici</u>.

Région Académique



Service Commun d'Appui aux Politiques Pédagogiques et Educatives Bureau des Politiques à l'Education à la Santé et à la Citoyenneté

Muriel DEHAY, Infirmière, Conseillère Technique Florence DURINERIN, IA-PR EVS David CAMPAGNE, IA-PR SVT

Service Commun d'Appui aux Politiques Pédagogiques et Educatives - SCAPPE - Bureau des Politiques à l'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté - BPESC Dossier n' SCAPPE/BPESC/0020-7280/KC Affaire suivie par : Katheleen CORBET Tel : 03 20 15 67 18 MM : os souppe-bpesc@sc-life fr

144 rue de Bavay 59000 Lille Lille, le 0 3 DEC. 1920

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

Objet : Parcours du Cœur Scolaires 2021

Déployés par la l'édération 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 fer et 2nd degrés est en constante progression. Cet engouement reflète l'intérêt des équipes éducatives pour la promotion de la santé, à une période où la sédentarité n'a jamais été aussi forte.

Si les Parcours du Cœur 2020 ont dù être annulés à cause du confinement, ils avaient réuni en 2019 dans l'Académie de Lille plus de 1 200 établissements scolaires (dont 156 collèges et 57 lycées), soit plus de 7 500 classes et 220 000 enfants.

L'année 2020-2021 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'évênement festif « Parçours du cœur » est le point d'orgue de ce projet éducatif prenant la forme d'un parcours d'activités physiques, accompagné de messages de prévention sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et de sensibilisation aux gestes qui sauvent.

Cet événement 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.

Chaque événement organisé au sein d'un établissement scolaire ou à l'extérieur au sein d'une commune devra respecter les règles sanitaires en vigueur pour la pratique de l'EPS en milieu scolaire (lavage des mains avant et après la séance, gestes barrières, distanciation, etc.).

S'il est recommandé de privilégier les activités extérieures, l'activité physique est naturellement possible en gymnase. Dans le respect des règles de distanciation, les gymnases permettent la pratique de nombreuses activités physiques (step, danse, préparation physique, ateliers de gymnastique, etc.). 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 dates des Parcours du Cœur Scolaires ont été avancées en 2021, afin de permettre l'organisation d'un Parcours dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique organisée par le COJO Paris 2024. Il sera possible d'organiser un Parcours du Cœur Scolaire entre le 1er février et le 6 juin 2021.

Les inscriptions sont ouvertes sur le site https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur , jusqu'au 15 janvier 2021. Cette inscription permet aux écoles ou aux établissements du second degré de bénéficier gratuitement d'une assurance, de conseils, de kits pédagogiques pour chaque élève et d'affiches 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 sous contrat 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.

Valérie CABUIL



Conseillers Techniques Médico-Sociaux

Dossier suivi par : Catherine ROUSSEAU Infimilies conseillère technique du Recteur catherine rousseautbe-amiens.h 03 22 80 39 27

Nathalle VERGULDEZOONE Infirmière Chargée de mission CAESC Nathalle rerguloszoonedbac amiens fr

Rectorat de l'académie d'Amiens 20, boulevant d'Alsace-Lorraine 80063 Amiens cedex 9 Amiens, le 18 décembre 2020

Le Recteur de l'Académie d'Amiens

Α

Mesdames et Messieurs les chefs d'établissements

S/C des IA-DASEN de l'Aisne, de l'Oise et de la Somme

Objet: Parcours du cœur scolaires 2021.

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

Depuis 2013, la participation des établissements du 1^{er} et 2d degré est en constante progression. Cet engouement reflète l'intérêt des équipes éducatives pour la promotion à la santé. Si les parcours du oœur 2020 ont dû être annulés à cause de la situation sanitaire, ils avaient réuni en 2019 dans notre académie : 175 établissements (dont 1160 classes inscrites) pour 30 000 enfants et adolescents.

L'année 2020-2021 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 s'inscrivent dans la dynamique du parcours éducatif de santé au travers des projets d'établissement ou des projets d'école. Organisé au sein de l'établissement scolaire, d'une cité éducative, d'une commune, d'un territoire en associant les établissements de proximité ou d'une circonscription, il permet de mobiliser les différents membres de l'équipe éducative, les parents et d'associer les partenaires de l'Éducation nationale autour d'enjeux communs de santé publique.

L'évênement festif « Parcours du cœur » est le point d'orgue de ce projet éducatif prenant la forme d'un parcours d'activité physique, accompagné de message sur l'hygiène de vie (alimentation, addiction) et des gestes qui sauvent. Pour ce qui concerne les activités physiques, chaque événement organisé au sein d'un établissement scolaire devra respecter les règles sanitaires en vigueur pour la pratique de l'EPS.

Pour mémoire, il est possible de concevoir et mettre en œuvre des formes de pratique des sports individuels et collectifs d'opposition qui préservent la distanciation physique. Les professeurs d'EPS pourront vous accompagner dans la mise en place de ces actions.

Par ailleurs, un guide pédagogique « parcours du cœur scolaires » propose des illustrations détaillées du projet de la maternelle au lycée. Il est téléchargeable sur https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur ou sur les sites disciplinaires de l'EPS et de SVT.

Enfin, les dates des parcours du cœur scolaires ont été avancées en 2021, (entre le 1er février et le 6 juin 2021) afin de permettre leur organisation dans le cadre de la semaine olympique et paralympique organisée par le COJO Paris 2024. Les inscriptions sont ouvertes sur le site https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur, jusque mijanvier 2021. Cette inscription permet aux écoles ou aux établissements de bénéficier gratuitement d'une assurance, de conseils, de kits pédagogiques pour chaque élève et d'affiches pour la classe.

Je vous remercie pour votre engagement auprès de nos élèves.

Raphaël MULLER

Médias

Voix du Nord



p-hop



nore travail, sarcher quant inct, à l'émo->hop qu'elle ilon Campus quand elle a de danse avec todora se fait sur la soène les de danse c'insarius de

fies de danse s'impinals de fs. » style, totale-vend, avant comme son puissante, Si ic découvrira nt en janvier

Bougez avec les Parcours du cœur... connectés



MÉTROPOLE LILLOISE, fipidemie obliga, les Parcours du covur 2021 se transforment en Parcours comnectés, Pour autant, le challenge reste le même : marcher, courit, faire du velo sans esprit de compétition, pour cumuler individuellement et chacum à son système un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter à un compteur global. Le déli s'étalera du 13 mars au 30 avril. Chaque participant comptabilisera ses pas journaliers et les ajouters au compteur collectif. e l'ou activité pleyajouter en au compteur collectif. e l'ou activité pleyajouter négalière prévient et limite l'évolution et les comptitues de maladies chroniques, parfoit minu les garirit », nappelle Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du cœur dans les Hauts-de-France.

BOUGER UN PEU CHAQUE JOUR

BOUGER UN PEU CHAQUE JOUR
Un message également relayé par le P Claire Mou-nier-Véchier, cardiologue au CHII de Lille et prési-dente de la Fédération française de cardiologie Nord-Pus-de-Calais, « Il ne suffit par de ceutré deux heures le weels-end paux compenser l'inactivité de la semaine. Est-ce que cela vous viendrait à l'Idée d'aux-ler tous sos medicaments en une seule feis le di-manche i il fant houger un peu chaque joux. Et c'est particulérement important pour les formess, qui font platé moiss d'activité physique que les housses. »
Dans le Nord » Paculo Calair, et la mentalier.

José piaco monts d'activité prigrapar que les hommes, » Dans le Nord – Pus-de-Calais, où la mortalité car-dio-vasculaire prématurire, avant 65 ans, est de 44% supérieure à la moyenne nationale, le mes-sage doit faire mouche. • R.S. insciption se perservéuseuramentes, h. Guit : 24.

i dénonce



ii 1

Visualiser l'article

Dans la région, bougez dès ce samedi avec les Parcours du cœur... connectés

Épidémie oblige, les <u>Parcours</u> du <u>cœur</u> seront connectés cette année. Bouger n'en demeure pas moins essentiel pour la santé.



<u>Parcours</u> du <u>cœur</u> différents sur la forme cette année, mais le fond est toujours le même: encourager l'activité physique régulière. - VDN

Épidémie oblige, les <u>Parcours</u> du <u>cœur</u> 2021 se transforment en <u>Parcours</u> connectés . Pour autant, le challenge reste le même : marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition, pour cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter à un compteur global. Le défi s'étalera du 13 mars au 30 avril . Chaque participant comptabilisera ses pas journaliers et les ajoutera au compteur collectif (*). « Une activité physique régulière prévient et limite l'évolution et les complications des maladies chroniques, parfois même les guérit », rappelle <u>Luc-Michel Gorre</u>, coordonnateur des <u>Parcours</u> du <u>cœur</u> dans les Hauts-de-France.

Un message également relayé par le Pr Claire Mounier-Vehier , cardiologue au CHU de Lille et présidente de la Fédération française de cardiologie Nord-Pas-de-Calais. « Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine. Est-ce que cela vous viendrait à l'idée d'avaier tous vos médicaments en une seule fois le dimanche ? Il faut bouger un peu chaque jour. Et c'est particulièrement important pour les femmes, qui font plutôt moins d'activité physique que les hommes. »

Dans le Nord – Pas-de-Calais, où la mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, est de 44 % supérieure à la moyenne nationale , le message doit faire mouche.

Inscriptions sur www.parcoursducoeurconnectes.fr . Coût : 2 €.







Top départ pour le premier Parcours du Cœur connecté

Pour la première fois, le Parcours du Cœur de la Fédération Française de Cardiologie sera digital, faute aux contraintes sanitaires. Le Club Cœur et Santé du Calaisis vise encore une fois un trophée...

baque année, se renoez-vous est deuré. On enfile ses balkets ou on enfourche sou vilo.
Dessads et ree-tairts floqués avec
le logo an covar rouge de la Fédération Française de Cardiologie sont
de sortie. Sans espeit de compétition et adressé à tous. Le partousidu Corur est lancé.
Sauf que cette année, la Covid s'en
môle. Pour limiter les rioques de regroupements de public, l'édition
2021 s'adapte. Et un peu comme
beaucoup d'autres événements,
elle s'est reportée sur le namérique
pour une action collective et
connectée. L'objectif maintient son
cap initial : faire reculer les maladies cardio-vusculdaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines
afin d'éviter les comportements à
risque au quotiélen. Le top dépant a
écé donné. Wous avez jusqu'au 30
avet pour faire grimper le compteux.

« Ca permet aux patients de reprendre confiance en eux, notamment pour limiter la peur de

Mais comment faire grimper le compteur dernière son ordinateur? Pas de secret, pour faire une activité physique, il va faloir sorte! Mais marcher, courir, faire du vélo, du yoga, peut toujours se partiquer au gand aix et surtout, se faire listividuellement. Uniée est de cumuler, et chacun à son rytôme, un maximum de killomètres qui viendront s'ajouter au compteur global. Pour



As Cantre Herpitalier de Colois, le service de réducation cardiaque était déjà dans les starting-blocks en voe de Parseurs de Cour Convecto.

cela, les participants sont invités à recenser chacune de leurs activités physiques et sportires en ligne. Tous les jours, une équivalence en distance grographique de lous les participants sera communiquée. Ear exemple, si 862 kilomètres sont année, en partienarist avec le Centre de l'initiative de cette année, en partienarist avec le Centre de l'initiative de cette année, en partienarist avec le Centre de l'initiative de cette flèroment dans sa main l'un des trophées gagnés en 2009. Neur

750 000

C'est la première année dusant la quelle a eu lieu le premièr Parcours du Casur qui sappplait alors le Cross du cœus. Il a eu lieu dans deux villes: Lulle et Cambriai. À l'époque, il y a eu 900 participants.



C'est le pourcentage de maladies cardiovasculaires évitables par une meilleure hygiène de vie.

sommes l'un des clubs les plus actifs

CHÓPTIAL BANG LES STAFTING-BLOCKS

DIBPIR IMMG LIS SIREPING-BLOOS
Au Centre Roopstalier de Calais, le
service de rééducation cardiaque
était déjà dans les starring-blocks
en vue du Parcours du Cenur
Connecté. Des vélos d'intérieur
peupleut une grande péloe blanche.
Iti sont connectés à des écrans où
les fréquences cardiaques det cycliates se dessineant en countes, firme
s'agit pas d'un cours de fitness mais
fun programme de ré-drizainés'agit pas d'un cours de fitness mais d'un programme de ré-orth'aite-ment à l'effort. Et pour le Parcours du Gesar connecté, les kôlerabtres parcours en saile de réévoluction cardiaque viendront participer à l'effort collectif. « C'est se d'vine-ment qui platre, explique Madame facelle, la cadre. « la URBAR PART las escréptes se fint en ligne sur un site déde à l'opéries processionements.h's tire participation de 2 euros et demandée.



RADIO INFOS REPLAY SERVICE BONUS CONTACT







Pays : FR Périodicité : Quotidien OJD : 94689





Date: 16 mars 2021 Page de l'article: p.15

Brid .

Page 1/1

SOLIDARITÉ

Le parcours du cœur sera connecté cette année



Le parcours du cœur devrait être connecté cette année, pour éviter les rassemblements.

SOISSONS

En raison de la crise sanitaire, le parcours du cœur de l'année dernière avait été annulé. Cette année les organisateurs ont trouvé une alternative: un parcours du cœur connecté évitant les rassemblements de groupe.

Le principe est très simple. Chacun s'inscrit individuellement et fera seul, en couple ou en famille, son parcours du cœur par une activité: marche, course ou vélo entre le 13 mars et le 30 avril 2021. On peut rattacher son inscription au club cœur et santé le plus proche, qui organise habituellement cette action et transmettre le nombre de km parcourus au fichier du site de la Fédération française de cardiologie. Pour rappel, les parcours du cœur sont une action nationale de la Fédération Française de Cardiologie pour la promotion de l'activité physique.

Club cœur et santé de Soissons, animé par Gésard Lefeure. Tél. 03 23 72 32 17. http://www.parcoursducoeurconnectes.fr/

Journaliste : E. V



www.lavoixdunord.fr Pays: France Dynamisme: 243

E 1

Page 1/1

Visualiser l'article

La Gorgue : un Parcours du Cœur du 20 au 28 mars

La ville de La Gorgue donne rendez-vous aux sportifs et aux familles pour une nouvelle édition du <u>Parcours</u> du <u>Cœur</u> mais sous une forme connectée.



Un <u>parcours</u> du <u>Cœur</u> qui respectera la distanciation physique. - VDN

Contexte sanitaire oblige, pas de départ groupé cette année mais un « défi sportif » que chacun organise quand il le souhaite, entre le samedi 20 et le dimanche 28 mars, sur deux parcours fléchés de randonnée de 3,8 km ou 7,4 km, avec un départ libre du complexe sportif Pierre-de-Coubertin.

Le <u>Parcours</u> du <u>Cœur</u> reste gratuit ! Il suffit simplement de s'inscrire auprès de la Maison Municipale du Sport pour obtenir les tracés du parcours choisi, mais aussi recevoir un cadeau (à retirer au service des sports), offert par la Fédération Française de Cardiologie.

Inscription g ratuite à l'aide de la fiche d'inscription (sur la page Facebook de la ville), par mail à maisondusport@ville-lagorgue.fr , par téléphone à la Maison Municipale du Sport (03 28 48 87 35).

Après inscription, chaque participant recevra par mail les parcours et pourra retirer un cadeau (offert par la Fédération française de Cardiologie) à la Maison Municipale du Sport.



Pays : FR Périodicité : Quotidien

OJD: 251641





Un <u>Parcours</u> du Cœur différent cette année

LA GORGUE. Contexte sanitaire oblige, pas de départ groupé cette année pour le Parcours du Cœur, mais un « défi sportif » que chacun organise quand il le souhaite, dès aujourd'hui et jusqu'au dimanche 28 mars. Il aura lieu sur deux parcours fléchés de randonnée de 3.8 km ou 7.4 km. avec un départ libre du complexe sportif Pierre-de-Coubertin.

C'est gratuit, il suffit de s'inscrire auprès de la Mai-



son municipale du sport pour obtenir les tracés du parcours choisi, mais aussi recevoir un cadeau (à retirer au service des sports), offert par la Fédération française de cardiologie. ■

ÉRIC VANOOST (CLP) Fiche d'inscription sur la page Facebook de la ville, por moil à maisondusport@ville-lagorgue.fr, por téléphone à la Maison municipale du sport (03 28 48 87 35).



Pays : FR Périodicité : Quotidien

OJD: 251641





WERVICQ-SUD

Les parcours du cœur connectés. Le contexte actuel ne permet pas de maintenir les parcours du cœur en présentiel. La fédération française de cardiologie vous propose de participer à la première édition des parcours du cœur connectés. Inscriptions, www.parcoursducœurconnectes.fr

Parcours du coeur à Bouillancourt-en-Séry Bouillancourt-en-Séry



Parcours du coeur à Bouillancourt-en-Séry, 10 avril 2021-10 avril 2021, Bouillancourt-en-Séry.

Parcours du coeur à Bouillancourt-en-Séry 2021-04-10 – 2021-04-10

Bouillancourt-en-Séry Somme Bouillancourt-en-Séry

0 0 A partir de 8h30 - Salle des fêtes de Bouillancourt-en-Séry.

Inscription gratuite mais obligatoire !!

Parcours « Vttistes » :

9h00 : 32 km avec ravitaillement à mi-parcours

9h30 - Départ pour 5 km avec port du casque obligatoire

- Parcours « Trail » : 9h15 Départ pour 10 km avec ravitaillement à mi-parcours
- Parcours « pédestre » : 9h30 -Départ pour 10 km avec ravitaillement à mi-parcours
- Parcours des « Familles » : 9h30 Départ pour 5 km

Au retour :

Collation, informations santé du cœur, initiation aux gestes de survies, conseil diététiques, prise de tension, etc.

Les pompiers vous proposeront des exercices physiques.

Infos: 03 22 26 69 75

A partir de 8h30 - Salle des fêtes de Bouillancourt-en-Séry.

Inscription gratuite mais obligatoire !!

Parcours « Vttistes » :

9h00 : 32 km avec ravitaillement à mi-parcours



Date: 22/03/2021 Heure: 15:03:10

regions-france.org Pays : France Dynamisme: 3

#1

Visualiser Farti

Hauts-de-France: les Parcours du Cœur sont de retour !









Depuis le 13 mars 2021, les Parcours du Cœur, organisés par la Fédération française de cardiciogie, ont lieu pertout en France, et surtout dans les Hauts-de-France. Ce grand événement régional de prévention santé durera jusqu'au 30 avril. Cette année, en raison de l'épidémie de Covid 19, ils prennent une forme "connectée". Aller toujours plus loin, plus longtemps : c'est l'objectif affiché par les Parcours du Cœur, qui vous invitent cette année encore à courir, pédaler ou marcher rapidement, et à enregistrer la distance parcourue sur une appli ou sur le site Internet de l'événement. Parce que, c'est un fait, prafiquer une activité physique régulière protège le cœur et renforce le système immunitaire contre les maladies, a fortiori contre la Covid 19.

Les Parcours du cœur sont nés en 1975, à l'initiative d'un cardiologue illois qui avait, pour l'époque, une idée révolutionnaire, comme l'explique Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France: " Le Dr Henri Delbecque a défendu l'idée que pour se protéger des maiadles cardio-vasculaires, il était nécessaire de bouger, ce qui n'était pas évident à l'époque. Or l'on sait aujourd'hui que pratiquer une activité physique régulière renforce la résistance du corps, stimule notre capital santé, donc nous préserve des mortalités prématurées :" Les Parcours du Cœur sont ainsi nès dans les Hauts-de-France puis se sont étendus à tout le territoire national

L'activité physique régulière protège des maladies cardio-vasculaires Cet événement qui a lieu une fois par an a pour objectif de donner à la population l'envie de pratiquer une activité physique régulière, tous les jours. Car bouger 2 heures uniquement une fois par semaine, cela ne sert à rien, c'est la régularité qui est importante. " C'est encore plus important en ce moment, pendant l'épidémie de Covid 19. Les gens sont sédentaires, ils sont en télétravail. Le simple fait de se mettre debout pour téléphoner

au lieu de rester assis, de se lever 5 minutes toutes les deux heures, peut être bénéfique. " Les Hauts-de-France sont particulièrement touchés par les maladies cardio-vasculaires. La mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, y est supérieur de près de 40 % à la moyenne nationale

Lycéens, collégiens, écoliers : les établissements scolaires pleinement engagés

Les chiffres le prouvent : les jeunes ne pratiquent pas assez d'activité physique et passent trop de temps devant les écrans." C'est un problème de société , souligne Luc-Michel Gorre. Ce manque d'activité réduit devant les écrans. " leurs capacités cardio-vasculaires et en fait des adultes fragilles. "En Hauts-de-France, 5 500 classes, soit 150 000 élèves, participent aux Parcours du Coeur 2021. Puisque cela se déroule dans les lycées, collèges et écoles, ouverts pendant cette période de confinement, les événements collectifs en présentiel sont maintenus. Dans les lycées, cela peut prendre la forme d'un projet multidisciplinaire avec au programme une séance d'activité sportive programmée par le professeur d'EPS, un cours par le professeur de SVT qui fera passer des messages concernant l'hygiène de vie, ou la rédaction d'un texte en cours de français... Dans les Hauts-de-France, tout cela est organisé en partenariat avec les académies de Lille et d'Amiens.

Comment participer aux Parcours du cœur ?

Pour les parcours du Coeur grand public, le challenge est de courir, pédaler, marcher, sans esprit de compétition et de cumuler ainsi, via une application, individuellement et à son rythme, un maximum de kilomètres qui viendront se cumuler à un compteur global. Vous pouvez des maintenant vous inscrire ici.

À ce jour, le compteur global des Parcours du Cœur affiche 50 890 kilomètres.



Courir, pédaler, marcher sans esprit de compétition! C'est le mot d'ordre des "Parcours du Cœur" connectés qui sont de retour en Hauts-de-France!

Pour participez à cette belle opération de sensibilisation des maladies cardio-vasculaires



HAUTSDEFRANCE.FR

Bougez un peu chaque jour : les Parcours du cœur sont de retour ! - Région Hauts-de-France



Pays: FR

Périodicité : Quotidien

OJD: 94689







Faites votre parcours du cœur

jusqu'au 30 avrilDepuis le 13 mars 2021, les Parcours du cœur sont organisés par la <u>Fédération</u> française de cardiologie partout en France. Dans le Soissonnais, cet événement prévention santé avait rassemblé 160 participants en 2019. Cette année, il change de forme puisque la course organisée d'habitude ne peut se faire en raison des me-sures sanitaires. Cette année, il prend une forme « connectée » et durera jusqu'au 30 avril.

Le principe : vous pouvez courir, pédaler ou marcher rapidement, et enregistrer la distance parcourue sur une appli ou sur le site Internet de l'événement. Le but est de cumuler un maximum de kilomètres qui viendront se cumuler à un compteur. À ce jour, 60 704,04 km ont été parcourus.

Vous pouvez dès maintenant vous inscrire sur le site internet des parcours du cœur (http://www.parcoursducoeurconnectes.fr). Une participation de 2 euros est demandée pour participer.

premium.courrier-picard.fr Pays : France Dynamisme : 99

51

Page 1/1

Visualiser l'article

Un parcours du cœur qui sait rester collectif à Montdidier

Fini le parcours du cœur regroupant marcheurs, joggers, cyclistes pour une journée de sport collective, studieuse et toujours collégiale.

Aujourd'hui, les rassemblements de plus de six personnes sont interdits, même pour la bonne cause. Alors, le parcours du cœur, organisé par la <u>fédération française</u> de <u>cardiologie</u> et les associations, cœur et santé, se réinvente et propose le parcours du cœur connecté.

« Il s'agit de continuer à inciter nos adhérents à entretenir leur bonne santé , explique Paul Balny, président de la section locale. On ne peut plus proposer nos diverses activités de marche, de gym ou de piscine, mais je sais que les adhérents continuent à marcher en petits groupes et ont même gardé l'habitude du mardi et du samedi pour leurs sorties. On leur propose de s'inscrire, sur notre site ou sur celui de la fédération, pour y enregistrer le nombre de kilomètres parcourus. On peut suivre la distance parcourue collectivement. Dans notre association, la participation de deux euros est prise en charge par le club » »

L'opération court jusqu'au 30 avril.

Inscriptions sur www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur ou www.parcoursducoeurconnectes.fr

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s): Associations et clubs | Social | Santé | Montdidier (Somme)



Le parcours du coeur se réinvente. - (Photo d'archives)



Pays: FR Périodicité : Quotidien

OJD: 251641



Flandre

Record de participation au Parcours du cœur

LA GORGUE. Organisé par la Maison municipale du sport. le Parcours du cœur 2021 s'étale sur une semaine. Il est possible de s'inserire gratuitement en ligne et de marcher sur les parcours de 3,87 ou 7,4 km, adaptés à tous les niveaux et à tous les âges, jusqu'à dimanche.

Mercredi matin. plus de 500 personnes s'étalent inscrites à ce rendez-vous printanier. avaient découvert les chemins de la commune et posté un selfie devent la benderole du Par-cours du cœur tout en s'offrant un bon bol d'air.

Pour s'inscrire au parcours du cœur à La Gorgue, rendez-vous sur notre article publié sur Internet pour retrouver le lien Internet vers le formulaire d'inscription. • ERIC VANGOST (CLP)







Mobilisons-nous et relevons ensemble le défi du 1er Parcours du cœur connecté!

Face à l'évolution incertaine du contente sentaire, les Percours du Cœur Grand Public 2021 se transforment en Percours du Cœur connectés.



Marchez, courrez, pédalez sans esprt de compétition, pour cumuler klométres qui vendront s'éjouter à un compteur global.

ww.parcoureducceurconnectes.fr



Pásisez des selles tout de rouge vétus que nous publierors sur note

parcouroducoeur.akmoulette

@gmail.com



Déposez vos dons qui seroni evenses à la Fédération Française

Une ume est disponible à cet effet à l'accueil de la Mairie









Les associations portenaires:















ACCUEIL

Publié le 11 mars 2021

Parcours du Coeur connectés

Face à l'évolution incertaine du contexte sanitaire, les Parcours du Cœur Grand Public 2021 se transforment en Parcours du Cœur connectés, pour bouger tous ensemble, mais chacun de son côté. Ce challenge individuel et collectif permettra de cumuler un maximum de kilomètres, du 13 mars au 30 avril. Une bonne occasion de bouger, encore plus importante en ce moment pour le moral et la santé.

Soutenu par AESIO Mutuelle dans les Hauts de France, le challenge consiste à marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition, pour cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter à un compteur global.

Les inscriptions sont ouvertes sur » www.parcoursducoeurconnectes.fr

Du 13 mars au 30 avril, chaque participant inscrit aux Parcours du Cœur connectés comptabilisera ses pas journaliers et de les ajoutera au compteur collectif pour aller tous ensemble le plus loin possible ! Le coût de l'inscription s'élève à 2 € par personne.

Les participants recevront des e-dossards et des e-diplômes téléchargeables sur la plateforme.

L'activité physique améliore l'immunité et bouger régulièrement permet d'être plus résistant à toutes les pathologies, y compris au Covid-19. Et si nous sommes atteints, nous avons moins de risques de développer une forme grave.

« Une activité physique régulière prévient et limite l'évolution et les complications des maladies chroniques, parfois même les guérit, rappelle Luc- Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Coeur Hauts de France. Alors, même en période de restriction de sortie, nous devons trouver le moyen de bouger. Le Parcours du Coeur connecté nous donne une bonne occasion de marcher, courir, pédaler. Rappelons-nous aussi que nous avons dans notre maison ou notre immeuble un outil précieux : l'escalier. A minima, descendre et monter des marches pendant 15 minutes, trois fois par semaine permet de garder la forme. »

Abbeville. Pas de rassemblement mais un parcours du cœur connecté

Si un rassemblement n'est pas encore possible cette année, le parcours du cœur sera connecté et partagé cette année.



Chacun(e) est invité(e) à effectuer un parcours de son côté et de partager ses données (@Le Journal d'Abbeville/Photo d'archives)

Par Yann Defacque

Publié le 28 Mar 21 à 20:16

Comme attendu, le parcours du cœur ne pourra pas encore se dérouler sous sa forme habituelle. Abbeville qui rassemblait chaque année près de 2000 personnes va devoir se réinventer. S'ils ne pourront pas se rassembler pour un départ groupé, les participants sont invités à réaliser un parcours et à se connecter pour relever un challenge en ligne.

« Les Parcours du Cœur sont une action de la Fédération Française de Cardiologie pour la promotion de l'Activité Physique, organisée à l'échelon national, pour ses bienfaits sur le cœur et sur la Santé en général.

En réunissant 750 000 personnes en 2019, cette Action est devenue la plus grande manifestation de promotion de la santé en France » rappelle le Dr Philippe Sallé du club Cœur et Santé d'Abbeville et président de l'Association de Cardiologie de Picardie

Chacun s'inscrit individuellement et fera seul, en couple, en famille

« En raison de la pandémie, l'édition 2020 a dû être annulée. En 2021, la

La mairie

Vivre à Marty

Démarches Administratives

Portail famille

Marcy Actualités

Participez à la 1ère édition des parcours du cœur connectés!

24 mars 2021













Jusqu'où êtes-vous prêts à aller pour prendre soin de votre coeur ? Cette année, du 13 mars au 30 avril 2021, la Fédération Française de Cardiologie propose de participer aux Parcours du Coeur connectés.

J'aime mon cœur, je participe! Où que vous soyez, marchez, courez, faites du vélo sans esprit de compétition. Le challenge est de cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter au compteur global, afin d'aller tous ensemble le plus loin possible ! Dépassons les frontières et traçons ensemble le parcours!

Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de votre côté pour améliorer votre qualité de vie et diminuer les risques cardiovasculaires (stress, hypertension artérielle, obésité...). C'est également prendre conscience de l'importance de

pratiquer régulièrement, tous les jours de l'année !

Partager au maximum ces informations autour de vous, inciter votre famille, vos amis à participer aux Parcours du Cœur connectés. Les inscriptions sont ouvertes à tous et toutes !

Informations, modalités, règlement et inscriptions par ici.







□ DÉCOUVRIR LA VILLE MAIRIE | EDUCATION ET JEUNESSE | SOLIDARITÉ | CULTURE ET SPORT ACCUEIL | ÉVÉNEMENTS | PARCOURS DU CŒUR 2021 CONNECTÉ

PARCOURS DU CŒUR 2021 CONNECTÉ

Le 25 avril 2021

PARCOURS DU COEUR CONNECTES 2021

Jusqu'où êtes-vous prêts à aller pour prendre soin de votre cœur ?

Compte tenu de la situation sanitaire actuelle liée à la Covid-19, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) innove et organise pour la première fois une édition 100 % digitale de ses Parcours du Cœur grand public qui auront lieu du 13 mars au 30 avril 2021.

Les inscriptions sont ouvertes depuis le 5 mars sur le site

www.parcoursducoeurconnectes.fr @, @

A vos baskets !!!



















Education physique et sportive







LESPACE DES 14.PR | EPS | LES EXAMENS EN EPS | SE FORMER | RESSOURCES PÉDAGOGIQUES | LES ACTIONS SPORTIVES | LES ACTIONS ARTISTIQUES | LIENS UTILES

Yous êtes ici : Accueil > Les actions sportives >

Parcours du Coeur Scolaires 2021

L'évênement prend la forme d'un parcours d'activités physiques accompagné de messages sur l'hygiène de vie (alimentation et addiction) et des gestes qui sauvent.

L'opération se tiendra entre le 1 er février et le 06 juin 2021 afin de permettre l'organisation des

Les inscriptions sont d'ones et déjà ouvertes sur le site de la Fédération Française de Cardiologie 🗗

L'inscription permet de bénéficier gratuitement d'une assurance, de conseils, de kits pédagogiques pour chaque élève et d'affiches pour la classe.



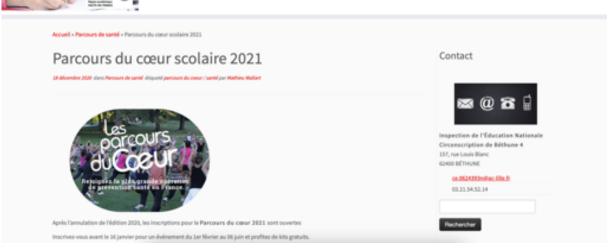














Cette année, les rarcours du Cœur sont des parcours connectés. Pour bouger tous ensemble, mais chacun de son côté.



La municipalité, l'association Laventie Oxygène et l'association "Les randonneurs" vous invitent à chausser vos baskets dès le 11 avril.

Les Parcours du Cœur consistent à marcher, courir, faire du vélo, sans esprit de compétition et pour une bonne cause. C'est une occasion de bouger, encore plus importante en ce moment pour le moral et la santé.

Parcours connectés

Si vous souhaitez participer au challenge collectif qui permet de cumuler un maximum de kilomètres, la Fédération Française de Cardiologie, met à votre disposition une plateforme d'inscription :

www.parcoursducoeurconnectes.fr

Les parcours connectés sont possibles jusqu'au 30 avril, l'inscription est de 2 € par personne et chaque participant obtient son e-dossard et son e-diplôme téléchargeables. Libre à vous de choisir votre parcours, sa durée et sa distance.

Parcours à Laventie

Vous avez aussi la possibilité de participer librement sans inscription. L'organisation vous propose de découvrir l'ensemble des parcours existants, déjà empruntés par les marcheurs ou coureurs, lors des éditions précédentes :

le petit parcours : 6,2 km (proposé par Laventie Oxygène)

Rue Delphin Chavatte, rue du 11 Novembre, rue des Clinques, rue des Caudrelliers, rue Verte, rue des Bannois, rue du Général de Gaulle, rue robert Parfait, avenue Henri Puchois, rue du Hern, rue Delphin Chavatte.

le parcours moyen : 7 km (proposé par Laventie Oxygène)

Rue Delphin Chavatte, rue Robert Parfait, rue du Fort d'Esquin, rue de l'Epinette, rue du Bacquerot, rue du Petit Chemin, rue du Hem, rue Delphin Chavatte.

le grand pascours : 11 km (proposé par Laventie Oxygène)

Rue Delphin Chavatte, rue du 11 Novembre, rue des clinques, rue des Caudreliers, rue Verte, rue des Bannois, rue Plate, rue de Lille, rue du Tilleloy, rue Masselot, rue du Moulin, rue du Fort d'Esquin, rue de la Flinque, rue du Hem, rue Delphin Chavatte.

Parcours Foulées: 5,8 km (proposé par le service des sports)

Avenue Henri Puchois, espace vert le long de la gendarmerie, rue de Valmy, rue de Sümmern, rue Robert Parfait, rue du Train de Loos, allée des Mésanges, allée des Bleuets,

Une course connectée pour prendre soin de son coeur à Laon

Mis en ligne le 16/03/2021 à 17:49 Virginie Guennec



Danièle Caille est prête à relever le défi. Elle a imprimé son dossard avant de se lancer.

Alors que la crise sanitaire empêche les rassemblements, le Club Cœur et Santé de Laon ne veut pas abandonner la course pour autant. Chaque année, l'association organise un grand rassemblement avec des marches tous niveaux et des ateliers pour les Parcours du cœur. Cette année, impossible. Alors les marcheurs vont se lancer dans une course connectée, et invitent tous ceux qui le souhaitent à y participer jusqu'au 30 avril.

Le but est simple : chacun peut marcher, courir, ou faire du vélo de son côté. Ensuite il suffit de rentrer le nombre de kilomètres parcourus sur le site : parcoursducoeurconnectes.fr

(http://www.parcoursducoeurconnectes.fr/). Organisée par la Fédération française de cardiologie (FFC), cette course connectée a pour but d'encourager l'exercice physique pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, même en temps de crise sanitaire. Pour la responsable du Club Cœur et Santé de Laon, Danièle Caille, c'est important de participer. Son association ne peut plus organiser des grandes marches comme elle en avait l'habitude, pourtant la pratique du sport reste essentielle pour être en bonne santé. Elle y voit aussi une manière ludique

Courchelettes: les Parcours du cœur s'élancent dimanche

Trois distances sont proposées, 5, 7 et 10 km, à parcourir pour la bonne cause. Les Parcours du cœur ont lieu ce dimanche, à Courchelettes. Inscription gratuite surplace.

Yves Massemin (Clp) | Publié le 28/06/2021





















Préparez vos baskets! La ville de Courchelettes, en partenariat avec le FJEP (Foyer des jeunes et d'éducation populaire) et l'association Courchelettes Ensemble, organise les Parcours du cœur le dimanche 4 juillet. Trois circuits de marche ou de course vous sont proposés : 5, 7 et 10 km. Afin de donner des conseils aux participants, une sophrologue et une diététicienne tiendront un stand. Un coach sportif donnera le départ en musique. Rendez-vous à 9 h 30 à l'entrée du stade, rue Houdart. L'inscription (gratuite) se fera sur place.

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s): Courchelettes (59552, Nord)





Recevez gratuitement chaque jour une sélection de nos meilleurs articles pour ne rien manquer de l'actualité de votre commune.





L'info en continu

Euro 2021 - Demi-finale : l'Italie et l'Espagne pour un retour au sommet

14:45 Direct
DIRECT. Tour de France (10e étape): Mark Cavendish en quête d'un triplé

Ukraine: un défilé de femmes militaires en escarpins crée la polémique

Audruicq : sensibilisation au sport et parcours du cœur au collège

Les 14 et 15 juin, les Parcours du cœur ont été organisés au collège du Brédenarde. Ce projet a été proposé par la communauté de communes.

La Voix du Nord | Publié le 21/06/2021



- Quatorze élèves se sont investis et sont devenus des « ambassadeurs santé ». En amont, ils ont
- travaillé à la réalisation d'ateliers, destinés à sensibiliser leurs camarades sur différents sujets : l'activité physique, l'alimentation, la prévention contre le tabac, les messages d'alerte, les gestes qui
- in sauvent... 130 élèves de cinquième ont été sensibilisés.
 - Laura Sagot, animatrice du programme Vivons en forme à la Communauté de communes de la région d'Audruicq (CCRA) et Caroline Avart, animatrice du Point information jeunesse (PIJ) de la région d'Audruicq, ont piloté ce projet, avec le soutien de Mme Caux et de M. Pradès, enseignants.

×

Bollezeele: les visites reprennent et le lien social se renoue à la maison de retraite

Pour le directeur Florent Simon, le plus important était de garder un lien social pour les résidents en organisant des activités et des sorties.

P. M. (Clp) | Publid le 29/05/2021



C'est sans compter avec l'épidémie qui a mis un frein à cette envie. Depuis cette semaine, les résidents réapprennent à goûter aux lieux extérieurs, même si les règles d'hygiène restent très contraignantes. « Les anniversaires redémarrent », explique Corinne, l'animatrice. Ce vendredi, les enfants de l'école publique de Bollezeele ont profité du parcours du cœur pour rendre visite aux résidents, tout en respectant les gestes barrière (certains n'étant pas encore vaccinés).



Malgré les barrières qui séparaient les enfants des personnes âgées, tous étaient ravis de retrouver ce lien qui leur manquait depuis si longtemps. Même « Mamie chocolat » a pu revoir son petit-fils Rémi lors de cette activité. Elle ne l'avait pas vu depuis l'année dernière. La Musique de Bollezeele se rendra également à l'Ehpad(1) pour jouer devant les aînés.

Fresnes-sur-Escaut: une formule revisitée du Parcours du cœur, cette année

La ville de Fresnes-sur-Escaut propose à ses habitants de se joindre à l'opération Parcours du cœur organisée chaque année par la Fédération Française de Cardiologie.

La Voix du Nord | Publié le 21/04/2021















Cette année, vue l'impossibilité d'organiser une matinée sportive un peu partout en France qui rassemble tous les ans de très nombreux participants, un challenge connecté a été mis en place.

Il s'agit de parcourir la distance entre la Terre et la Lune, soit 384 400 km. Pour participer, il suffit de s'inscrire sur www.parcoursducoeurconnectes.fr et de régler les 2 euros de frais de dossier (dont 1,50 euros sera reversé à la Fédération) afin de recevoir son dossard. Puis il suffira de déclarer tous les kilomètres parcourus (marche, vélo, tapis de course, course à pied...) sur le site du Parcours du Cœur. Vous avez jusqu'au 30 avril pour vous joindre à tous les sportifs qui participent déjà à ce beau challenge. Alors, à vos baskets!



Plus d'infos sur la page Facebook de Fresnes-sur-Escaut et sur

LA VOIX DU NORD

La Gorgue : un record de participation au Parcours du cœur, les inscriptions toujours possibles

La Gorgue s'est mobilisée contre les maladies cardiovasculaires en organisant le Parcours du cœur, mais sous une nouvelle forme, pour répondre aux contraintes sanitaires actuelles.

Éric Vanoost (Clp) | Publié le 24/03/2021













4

Organisé par la Maison municipale du sport, le Parcours du cœur 2021 s'étale sur une semaine. Il est possible de s'inscrire gratuitement en ligne et de marcher sur les parcours de 3,87 ou 7,4 kilomètres, adaptés à tous les niveaux et à tous les âges, jusqu'à dimanche.

Ce mercredi matin, plus de 500 personnes s'étaient inscrites à ce rendez-vous printanier, avaient découvert les chemins de la commune et posté un selfie devant la banderole du Parcours du cœur tout en s'offrant un bon bol d'air.

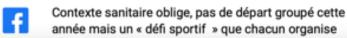
LA VOIX DU NORD

La Gorgue : un Parcours du Cœur du 20 au 28 mars

La ville de La Gorgue donne rendez-vous aux sportifs et aux familles pour une nouvelle édition du Parcours du Cœur mais sous une forme connectée.

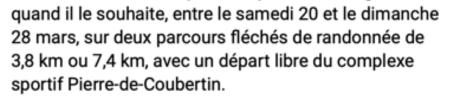
E. V. (Clp) | Publié le 17/03/2021

















Le Parcours du Cœur reste gratuit! Il suffit simplement de s'inscrire auprès de la Maison Municipale du Sport pour obtenir les tracés du parcours choisi, mais aussi recevoir un cadeau (à retirer au service des sports), offert par la Fédération Française de Cardiologie.

LA VOIX DU NORD

Petite-Forêt: un Parcours du cœur, mais connecté, du 13 mars au 30 avril

C'est avec grand regret que les organisateurs, pour la deuxième année consécutive, ont décidé de ne pas maintenir le parcours du cœur grand public prévu initialement le dimanche 28 mars à Petite-Forêt.

La Voix du Nord | Publié le 11/03/2021















Pour pallier cette annulation, la Fédération française de cardiologie invite cependant le public à rejoindre la première édition des « parcours du cœur connectés ». « Ce concept novateur est un excellent moyen de préserver le lien malgré le contexte sanitaire et de se mobiliser autour de la thématique de l'activité physique » explique-t-on au service des sports de la ville. Libre à chaque participant courant tout seul de se connecter dès le 13 mars sur la plateforme, pour s'inscrire et participer à l'action de prévention santé dite des « kilomètres connectés ». Malgré la fermeture des frontières, avec cette connexion il sera possible de cumuler les kilomètres et de rejoindre Moscou, Tokyo...

Pratique ; inscription : http://www.parcoursducoeurconnectes.fr/ Contact : service sports/vie associative Petite-Forêt, 03 27 47 84 04.

ACTION SOCIALE

EMPLOI, ÉCONOMIE





Les parcours du coeur, ces marches collectives, ne peuvent être organisés cette année en physique mais la Fédération française de cardiologie vous propose de réaliser des kilomètres à pied ou à vélo pour la bonne cause!

Une marche est organisée d'habitude par l'Office municipal des sports dans notre ville.

Pour autant puisque même confinés nous avons le droit de réalliser de la pratique physique en plein air, faites-le pour la bonne cause !

Vous pouvez vous inscrire maintenant et jusqu'au 30 avril. Relevez le défi :

LES MODALITÉS DES PARCOURS DU CŒUR CONNECTÉS

S'INSCRIRE

Participation symbolique de 2 €.

Départ du challenge le 13 mars à 6h.

Fin du challenge le 30 avril 2021 à 18h.

Où ? Partout en France, dans le monde, autant de fois que vous le souhaitez.

Comment ? Marche, course à pied ou vélo en extérieur comme en intérieur*. "Pour les courses effectuées sur tapis, seule la saisie manuelle des Km sera possible.

Un compteur cumulera tous les kilomètres des participants et sera régulièrement mis à jour en équivalence distance afin de savoir jusqu'où nous sommes allés ensemble (à 882km cumulés nous serons allés à Berlin, à 2492 km à Moscou, à 10263 km à Lima, etc.).

Événements

Concerts, spectacles

Sport

Ateliers Zéro Déchet

Urgences Écologiques

Santé

Bergues : les Parcours du cœur connectés, en trois actes

La crise sanitaire a modifié le déroulement annuel de cet événement qui appelle à la solidarité. La municipalité de Bergues a cherché à innover et à inclure tout le monde.

Par Thomas Pruvost | Publié le 13/04/2021













Dans la cité des remparts, l'objectif sera de trouver la mascotte Joli-Cœur.

cœur connectés, tout au long du mois d'avril.

epuis 2018, le CCAS de Bergues participe au Parcours du cœur (Fédération française de cardiologie), qui se déroule un dimanche matin. Mais, comme en 2020, l'événement ne peut se tenir cette année, à cause de la situation sanitaire, les organisateurs ont anticipé et proposent les Parcours du





« Après s'être inscrit sur le site* et avoir reversé un don de 2 euros, le but est de la trouver, de se prendre en photo avec elle et de l'envoyer au CCAS pour participer, en parallèle au concours », explique Jennifer Acker-Wagner, conseillère déléguée à l'éducation et à la santé. Un panier garni de fruits est à gagner.

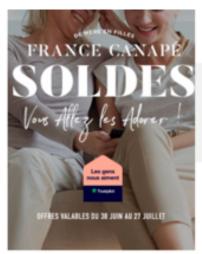












l'éducation et à la santé. Un panier garni de fruits est à gagner.

LIRE AUSSI

Flandres / Dunkerquois : un bus sur les routes pour se remettre en forme après la Covid

Aux Agents et élus de montrer l'exemple

La municipalité a souhaité ajouter une petite particularité. « On propose aux élus et aux agents

communaux de participer aussi à cette action. Le but est de montrer que la Ville est impliquée dans la santé », précise l'élue.

Trois dates ont été fixées : le 1er avril, le 15 avril (départ à 13 h 30 de la tour pointue au jardin public) et le 29 avril.

Les groupes ne doivent pas dépasser six personnes ; plusieurs départs en décalé sont prévus. Deux parcours (5 et 10 km) leur sont proposés. À noter que la participation des agents leur offre deux heures de travail rémunérées.

Pour Jennifer Acker-Wagner, cette sensibilisation intra-communale est « importante » : « C'est une action qui est menée chaque année et le CCAS avait vraiment à cœur de ne pas laisser tomber, même en cette période difficile. »



C----

Services

Via communate

Conseils et démarches

PARCOURS DU CŒUR 2021











Du 18 au 30 avril 2021

La municipalité se mobilise pour la santé cardio-vasculaire



Mobilisons-nous et relevons ensemble le défi du 1er Parcours du cœur connecté!

Face à l'évolution incertaine du contexte sanitaire, les Parcours du Cœur Grand Public 2021 se transforment en Parcours du Cœur connectés



esprit de compétition, pour cumuler à un compteur global.

Il suffit de vous inscrire sur le site : www.parcoursducceurconnectes.fr



vêtus que nous publierons sur notre page facebook

suivente : parcoursducoeur.abmoulette

@gmail.com



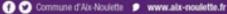
de Cardiologie.

à l'accueil de la Mairie











Ville
Vie pratique
Solidarité et partage
Projets d'avenir

Sports
Vos élus municipaux
Culture

n > A la une > Participez aux Parcours du (...)

Participez aux Parcours du coeur connectés!





Campte-tesu de la situazion vanitaire arcuelle, la Fédération Française de Cardiologie. (PFC) innove et organise, pour la première fois e jusqu'au 30 avril prochain, une édition 100% digitale de ses Parcours du Couar grand public.

Destinés à faire reculer les maladies cardiovasculaires, les parcours du Cœur sont un rendeztaut de caste milial et convivial, pour bouger ensemble et prendre conscience de l'importance de le

Destinés à faire reculer les maladies cardiovasculaires, les parcours du Cœur sont un rendezvous familial et comulvial, pour bouger ensemble et prendre conscience de l'importance de le faire tous les jours de l'année. Ainsi, jusqu'au 30 avril, chaque participant, seul ou en groupe, aura la possibilité de comptabiliser ses pas journaliers et de les inscrire au compteur collectif sur la gitareforme parcoursducoeurconnectes.fr., contribuant ainsi à aller, ensemble, le plus loin nonsible.

Pourquoi des parcours du Cœur connectés ?

Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie et diminuer les risques cardiovasculaires (stress, hypertension antérielle, obésité…). Pour reconnecter les Français avec une envie de bouger régulièrement et l'associer à une notion de plaisis, en particulier en cette période progiose à la séderairelle, la FFC marque sa volointé forte de maintenir les Parcours du Cœur, opération collective et nationale au service de la santé de tous.

Annuiés en 2020 pour cause de confinement généralisé, les demiers Parcours du Cœur ont-été organisés en 2019, mobilisant 750 000 participants dans 1 150 villes partout en France. Cette année, la FFC doit à nouveau s'adapter au contexte sanitaire et a ainsi choisi de se mobiliser pour sensibiliser les Français au fait que l'actividé physique peut être pratiquée sous toutes ses formes, malgré les contraintes actuelles:

- emmener ses enfants à l'école à pieds, promener son chien, faire ses courses,
- bouger chez soi, monter les escallers... sont autant d'occasion de bouger et de lutter contre la sédenfairté et ses mélaits. Chaque semaine, la FFC névélera la distance parcourue par tous les participants encemble.

J'aime mon cœur, je participe aux Parcours du Cœur connectés!

Comment 7 Les inscriptions aux Parcours du Cœur Connectés sont ouvertes sur la plateforme dédiée parcourséucosurconnectes. Nr. time fois inscrits, les participants sont invités à télécharge Tapplication ZapSports idélippentile sur l'Appditore et Coogé Playl sur leur amartiphone pour suivre leur progression ou peuvent enregistier leurs gas via leur montre connectée ou leur application habituelle. Ils peuvent aussi se connecter à la plateforme et saisir directement le nembre de kilométers parcounus.





Le parcours du cœur de l'école Charles Robert

Mis en œuvre par la Fédération Française de Cardiologie, les Parcours du Cœur sont la plus grande opération de prévention-santé organisée en France. Ils ont pour but de faire reculer les maladies cardio-vasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines afin d'éviter les comportements à risque.

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 présente un véritable intérêt éducatif pour les élèves et s'inscrit dans les programmes d'enseignement primaire et secondaire.



HORAIRES D'OUVERTURE DE LA MAIRIE

Lundi de 8h00 à 12h00 et de 15h00 à 17h30.

Du Mardi au Vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30.

EN PÉRIODE ESTIVALE :

La mairie modifie ses horaires et sera ouverte au public du 5 juillet au 27 aout inclus :

- du Lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
- le samedi, de 9h00 à 12h00, à compter du 4 septembre 2021.

POUR LE CENTRE CULTUREL ADMINISTRATIF ET SOCIAL LES GALIBOTS

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à

Cette année, l'école Charles Robert a de nouveau participé à ce grand événement national.

Accompagnés de Jacques OLSZOWSKI, Adjoint aux sports, de Mustafa BITCH, conseiller municipal délégué aux sports et de quelques parents d'élèves, les enfants des cinq classes et

leurs enseignants ont ainsi effectué une longue marche sur le chemin des Galibots à Masny. Les CP et CE1 ont parcouru 5,5 kilomètres et les CE2, CM1, CM2, 7,5 kilomètres.

Une première sortie depuis le début de la crise sanitaire qui a fait un bien fou tant aux élèves qu'aux enseignants.





La Vie Jeunesse - Séniors -commune pratique Social

Culture - Sports -Loisirs

Démarches administratives



Parcours du coeur 2021



🔝 > Culture - Sports - Loisirs > Se dépenser > Parcours du coeur 2021







les parcours du coeur connectés

Le parcours du coeur ne pourra avoir lieu cette année encore mais nous vous proposons de vous associer à la démarche de la Fédération Française de Cardiologie et de l'association des Parcours du Coeur pour le transformer en parcours connecté.

Le challenge est identique et sensible à promouvoir l'activité physique : marche, course, vélo ... Chacun compte ses pas et les ajoute à un compteur global. Le défi s'étalera jusqu'au 30 avril 2021.

Si vous souhaitez y participer, les inscriptions se font sur parcoursducoeurconnectes.fr

coût : 2 euros.

Un parcours du cœur qui sait rester collectif à **Montdidier**

Fini le parcours du cœur regroupant marcheurs, joggers, cyclistes pour une journée de sport collective, studieuse et toujours collégiale.



Aujourd'hui, les rassemblements de plus de six personnes sont interdits, même pour la bonne cause. Alors, le parcours du cœur, organisé par la fédération française de cardiologie et les associations, cœur et santé, se réinvente et propose le parcours du cœur connecté.

« Il s'agit de continuer à inciter nos adhérents à entretenir leur bonne santé, explique Paul Balny, président de la section locale. On ne peut plus proposer nos diverses activités de marche, de gym ou de piscine, mais je sais que les adhérents continuent à marcher en petits groupes et ont même gardé l'habitude du mardi et du samedi pour leurs sorties. On leur propose de s'inscrire, sur notre site ou sur celui de la fédération, pour y enregistrer le nombre de kilomètres parcourus. On peut suivre la distance parcourue collectivement. Dans notre association, la participation de deux euros est prise en charge par le club » »



👸 Publié le 6 avril 2021

Les Parcours du Cœur Connectés













Plusieurs circuits touristiques balisés vous sont proposés sur Hergnies...

Plan téléchargeable ci-après: * https://www.hergnies.fr/lois

Notre volonté est d'informer, sensibiliser et promouvoir les bienfaits de l'activité physique pour notre santé cardiovasculaire. La sédentarité, est plus que jamais un enjeu de santé publique.

Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de votre côté pour amélioner votre qualité de vie et diminuer les risques candiovasculaires (stress, hypertension antérielle, obésité...).

C'est également prendre conscience de l'importance de pratiquer régulièrement, tous les jours de l'année !

Si vous désirez faire un don à la Fédération Française de Cardiologie, une ume est à votre disposition en Mairie.



SANTÉ

Des Parcours du cœur connectés - Jusqu'au 30 avril

Pandémie oblige, le parcours du cœur 2021 adopte une configuration originale. Grande originalité, l'événement destiné à prôner une activité physique régulière ne se limite plus à une journée mais dure jusqu'au 30 avril. Et il devient connecté.

Mis en ligne le 19 mars 2021

Destinés à faire reculer les maladies cardiovasculaires, les Parcours du cœur constituent un rendez-vous familial et convivial.

Ainsi, jusqu'au 30 avril, chaque participant inscrit aux Parcours du cœur connectés aura la possibilité de comptabiliser ses pas journaliers et ses coups de pédale puis de les enregistrer au compteur collectif sur la plateforme parcoursducoeurconnectes.fr

En somme ce nouveau format du parcours du cœur, organisé avec le soutien de la Fédération française de cardiologie, affirme plus que jamais et plus concrètement la nécessité de pratiquer une activité physique régulière.

Inscription, renseignements: http://www.parcoursducoeurconnectes.fr/ >

Participation symbolique de 2 € dont 1,50 € sera reversé à la FFC. Les cinquante centimes restants sont affectés à la gestion des données informatiques.

Fin du challenge le 30 avril à 18 h.

Top départ pour le premier Parcours du Cœur connecté à Calais

Pour la première fois, le Parcours du Cœur de la Fédération Française de Cardiologie sera digital, faute aux contraintes sanitaires. Le Club Cœur et Santé du Calaisis vise encore une fois un trophée...

Par Laureline Pinjon | Publid le 15/03/2021











haque année, le rendez-vous est donné. On enfile ses baskets ou on enfourche son vélo. Dossards et tee-shirts floqués avec le logo au cœur rouge de la Fédération Française de Cardiologie sont de sortie. Sans esprit de compétition et adressé à tous. Le parcours du Cœur est lancé.































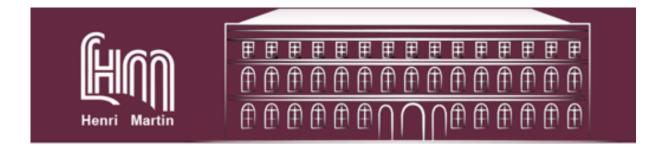
Sauf que cette année, la Covid s'en mêle. Pour limiter les risques de regroupements de public, l'édition 2021 s'adapte. Et un peu comme beaucoup d'autres événements, elle s'est reportée sur le numérique pour une action collective et connectée. L'objectif maintient son cap initial : faire reculer les maladies cardio-vasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines afin d'éviter les comportements à risque au quotidien. Le top départ a été donné. Vous avez jusqu'au 30 avril pour faire grimper le compteur.

Mais comment faire grimper le compteur derrière son ordinateur ? Pas de secret, pour faire une activité physique, il va falloir sortir ! Mais marcher, courir, faire du vélo, du yoga, peut toujours se pratiquer au grand air, et surtout, se faire individuellement. L'idée est de cumuler, et chacun à son rythme, un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter au compteur global. Pour cela, les participants sont invités à recenser chacune de leurs activités physiques et sportives en ligne. Tous les jours, une équivalence en distance géographique de tous les participants sera

une équivalence en distance géographique de tous les participants sera communiquée. Par exemple, si 882 kilomètres sont enregistrés, ensemble, les participants auront réalisé la distance jusqu'à Berlin.



Gilles Joly, responsable du club local Cœur et Santé du Calaisis, a pris les rennes de l'initiative de cette année, en partenariat avec le Centre Hospitalier de Calais. Créée en 2016, l'association locale propose des activités physiques adaptées. « On vise un trophée, même cette année, précise le président qui tient fièrement dans sa main l'un des trophées gagnés en 2019. Nous sommes l'un des clubs les plus actifs de la région! »



Accueil > Parcours du coeur

News

15 juin 2021

Parcours du coeur

Je partage avec vous l'article écrit par Corentin PLUCHE sur la journée des Parcours du coeur qui a été une grande réussite et qui s'est déroulée vendredi 21 Mai dans le cadre de leur projet annuel en classe de Première Option EPS.

Veuillez cliquer sur le lien ci dessous :

¿ Jouméé parcours du coeur(1)

Mme Cazé

Toutes les news



Atelier Alimentation :

Leur atelier s'est déroulé en 4 parties :



En introduction, ils nous ont fait voir une activité pratique durant laquelle les spectateurs étaient conviés à participer en élaborant leur propre barre de céréale chocolatée, une nutrition idéale pour leur santé



Dans un second temps, ils nous ont parlé des clichés sur l'alimentation avec la projection d'un diaporama sur les bienfaits de la «bonne» nourriture



Ensuite Muzaffer et Eva nous ont raconté le changement physique qu'a vécu Muzaffer. Ils ont aussi aidé à savoir gêrer notre corps et notre façon de nous alimenter



En conclusion, ils ont fait un quizz Kahoot pour tester ce que l'on a retenu et ils ont répondu aux différentes questions

Atelier Activités Physiques :



Ils nous ont préparé un parcours du combattant rempli d'obstacles pendant lequel les participants ont dû ramper, sauter, faire preuve d'agilité et surtout faire preuve de rapidité car cela était une course entre deux équipes de quatre



Atelier Premiers Secours:



Ils ont commencé par faire un quizz Kahoot pour tester nos connaissances de base









Ensuite ils ont montré comment bien faire la PLS, le massage cardiaque, comment bien placé un défibrillateur et quoi faire en cas d'étouffement. Il fut aussi question de faire pratiquer les mêmes gestes d'urgence aux spectateurs afin qu'ils sachent si nécessaire être efficaces à sauver des vies

Atelier Sport et Handicap:



Ils ont commencé par nous présenter ce qu'était le handisport avec des chiffres à l'appui.



Dans la continuité, ils ont produit des activités pratiques où les spectateurs devaient se mettre dans la peau d'un handicapé avec pour exemple un bras manquant pour manger un yaourt

De plus, ils ont effectué un parcours les yeux masqués pour être dans une totale obscurité et un exercice d'obstacles, les oreilles bouchées, une façon de montrer la réalité d'être aveugle et sourd



Et pour terminer, ils ont fait faire du basket en fauteuil pour nous montrer qu'il est possible de pratiquer des disciplines sportives même si cela n'est pas évident en ayant un handicap



Atelier Stress et Relaxation :



Elles ont commencée par expliquer le stress en détails mais surtout les effets et les causes qu'il peut occasionner



Elles ont clóturée la séance par une phase de relaxation afin d'apaiser les spectateurs

Photos de quelques groupes :















Au quotidien • La mairie à votre service • Commerces et Associations • Découvrir et séjourner •

Parcours du cœur 2021

Vous êtes ici : Accueil > Parcours du cœur 2021

Marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition : le chaîtenge du percours du cœur 2021 est de cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendrant s'ajouter au compteur global, afin d'aller tous ensemble le plus loin possible !

Au sommaire :



15/00/2021





DES PARCOURS DU CŒUR ... CONNECTÉS

〈 >

In Santé publique by Joseph Hedin / 7 avril 2021

Les parcours se déclinent cette année dans une version connectée jusqu'au 30 avril, 18h.

DES PARCOURS DU CŒUR ... CONNECTÉS



In Santé publique by Joseph Hedin / 7 avril 2021

Les parcours se déclinent cette année dans une version connectée jusqu'au 30 avril, 18h.

Bouger renforce notre immunité!

« L'activité physique améliore l'immunité et bouger régulièrement permet d'être plus résistant à toutes les pathologies, y compris au Covid-19, explique Philippe Sallé, cardiologue référent de l'événement. Remplacer 30 min de sédentarité quotidienne par 30 min d'activité physique d'intensité modérée réduit de 17 % la mortalité prématurée. Mieux encore : si ces 30 min sont employées à une activité physique d'intensité élevée, la mortalité prématurée baisse de 35 % ».

1, 2, 3 ... connectez-vous!

Le principe est simple : une fois inscrit, vous pouvez enregistrer et cumuler toutes les activités physiques comme la marche, la course ou le vélo, sans esprit de compétition, en extérieur comme en intérieur. Les kilomètres de chacun viendront s'ajouter au compteur global.

Une participation symbolique de 2 € est demandée pour chaque inscription. http://www.parcoursducoeurconnectés.fr II est également possible de se rattacher à l'action en s'inscrivant auprès d'un Club Coeur et Santé.



Bienvenue La ville Mairie Enfance/Jeunesse Culture/Loisirs Solidarité/Engagemen

Les Parcours du Cœur connectés

< Précédent Sulvant >

Les Parcours du Cœur connectés



Face à l'évolution incertaine du contexte sanitaire, les Parcours du Cœur Grand Public 2021 se transforment en Parcours du Cœur connectés, pour bouger tous ensemble, mais chacun de son côté.

La ville de Corbie vous invite à participer à ce challenge

individuel et collectif qui permettra de cumuler un maximum de kilomètres, du 13 mars au 30 avril ! Une bonne occasion de bouger, encore plus importante en ce moment pour le moral et la santé ! Renseignements et inscriptions : www.parcoursducoeurconnectes.fr



Education physique et sportive









Vous êtes ici : Accueil > Les actions sportives >

Parcours du Coeur Scolaires 2021

L'évènement prend la forme d'un parcours d'activités physiques accompagné de messages sur l'hygiène de vie (alimentation et addiction) et des gestes qui sauvent.

L'opération se tiendra entre le 1 er février et le 06 juin 2021 afin de permettre l'organisation des parcours dans le cadre de la semaine olympique et paralympique organisée par le COJO Paris 2024.

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes sur le site de la l'édération française de Cardiologie 🕃

L'inscription permet de bénéficier gratuitement d'une assurance, de conseils, de kits pédagogiques pour chaque élève et d'affiches pour la classe.

Vous trouverez dans le document joint, les informations relatives à l'opération.













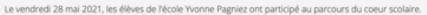
ACTUALITÉS -

EDUCATION *

CADRE DE VIE +

Parcours du coeur scolaire

🗎 Publié le 11 juin 2021



Après avoir été reporté d'une semaine à cause de la météo, les élèves ont effectué, comme chaque année, une marche champêtre afin de participer à l'opération de la fédération française de cardiologie.

Le parcours du coeur scolaire s'est donc déroulé à travers champ et les enfants étaient accompagnés de leurs professeurs des écoles et de







Galerie Photos





École

Collège

Agenda

L'établissement

PARTAGER f ⊌ 8°





Parcours du Coeur : 18 kilomètres





Ce jeudi 24 juin 2021, les élèves du Primaire et du Collège ont participé au Parcours du Coeur.

18 km ont été parcourus dans la bonne humeur mais sous la pluie.

Un grand merci à la base de loisirs pour leur accueil !

https://fedecardio.org/publications/les-parcours-du-coeur/

PARTAGER f 💆 S+







Galerie de photos

















Médiathèque Camphinen-Carembault

□ Commenter → Partager

Médiathèque Camphin-

+Jusqu'où êtes-vous prêts à aller pour prendre soin de votre cœur ?

Compte tenu de la situation sanitaire actuelle liée à la Covid-19, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) innove et organise pour la première fois une édition 100 % digitale

de ses Parcours du Cœur grand public qui auront lieu du 13 mars au 30 avril 2021. Les inscriptions seront ouvertes dès le 5 mars sur le site www.parcoursducœurconnectes.fr,

NON CLASSÉ

« Previous Post

Réfection des passages plétons rue Nationale / Création d'un passage pléton rue du Moulin Next Post » COVID-19



Charlotte Brun @ch_brun · 3 juin

Les parcours du cœur scolaires 2021, ce sont

- des ateliers santé
- des activités athlétiques
- apprendre à prendre soin de soi

Bravo aux nombreuses classes lilloises qui y participent comme l'école Descartes-Montesquieu, avec le service des sports de #Lille @ValentinMart1



LES PARCOURS DU CŒUR CONNECTÉS 2021

« Tous les Évènements

Cet évènement est passé

LES PARCOURS DU CŒUR CONNECTÉS 2021

13 mars > 30 avril



Cette année, en raison de l'épidémie, les parcours du cœur se déclinent sous forme numérique, du 13 mars au 30 avril 2021.

Tout le monde connaît les bienfaits du sport, que ce soit sur le plan physique ou mental. Exercer une pratique sportive permet d'améliorer son hygiène de vie et réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Dans le contexte sanitaire actuel, la sédentarité est plus que jamais devenue un enjeu de santé publique.

Ce format « connecté » vous permet de vous inscrire sur le site internet du parcours du cœur afin d'aider la fédération de cardiologie et de partager vos performances avec les différents participants.

Site des parcours du cœur connectés : http://www.parcoursducoeurconnectes.fr/

La municipalité vous invite également à marcher et/ou courir sur les différentes pistes disponibles : parcours du bois de Rombly, la piste d'athlétisme du plateau Jean Bigot, le long du port... de façon individuelle ou en famille, dans le respect des règles sanitaires.







Les Parcours du Coeur connectés

Parcours du Coeur connectés qui se dérouleront du 13 mars au 30 avril 2021. Les inscriptions en ligne sont déjà ouvertes! Rdv sur : www.parcoursducoeurconnectes.fr - J'aime mon coeur, je participe!

Le contexte actuel ne permet pas de maintenir les Parcours du Cœur grand public 2021 en présentiel. Pour pallier, à cette suspension, la Fédération Française de Cardiologie nous propose de participer à la première édition des Parcours du Cœur connectés qui se dérouleront du 13 mars au 30 avril 2021.

Les inscriptions en ligne sont déjà ouvertes !

Rdv sur: www.parcoursducoeurconnectes.fr

J'aime mon coeur, je participe!





Réseaux sociaux



Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais / Picardie

Publié par Luc-Michel Gorre ② · 5 mars, 10:20 · €

Face à l'évolution incertaine du contexte sanitaire, les Parcours du Coeur Grand Public 2021 se transforment en Parcours du Coeur connectés. Le challenge : marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition, pour cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter à un compteur global, afin d'aller tous ensemble le plus loin possible ! Inscriptions sur www.parcoursducoeurconnectes.fr, participation du 13 mars au 30 avril. B... Afficher la suite



HAUTS-DE-FRANCE





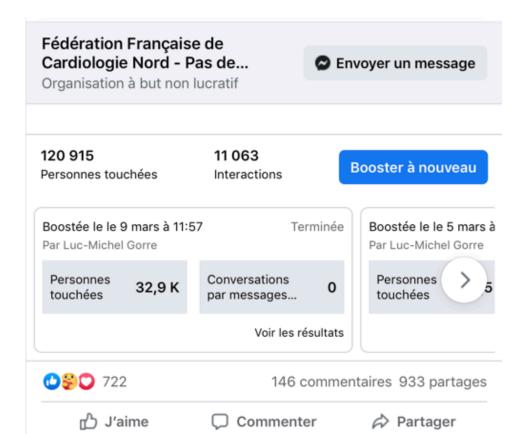














Claire Mounier-Vehier

Cardiologue CHU Lille Agir pour le Coeur des Femmes Linkedin Top Voice ...

5 j • Modifié • 🔇

Les #ParcoursduCoeur sont le plus large événement de #prévention santé de France, avec une très forte participation dans les Hauts de France. Face à l'évolution incertaine du contexte sanitaire, les Parcours du Coeur Grand Public 2021 se transforment en Parcours du Coeur #connectés. Le challenge : #marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition, pour cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter à un compteur global, afin d'aller tous #ensemble le plus loin possible !

Inscriptions sur https://lnkd.in/d_gfSyr, participation du 13 mars au 30 avril. Bougeons ensemble pour notre #santé avec la Région Hauts-de-France et AÉSIO mutuelle Les #ParcoursduCoeurScolaires se déroulent sous leur forme habituelle, avec près de 150 000 enfants participants dans les Hauts de France. Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour prendre le départ samedi! Agir pour le Coeur des Femmes Thierry Drilhon CHU de Lille Université de Lille François Carré Vanessa Bianconi Elodie LEVY aurore noel Christophe DEBAL Vincent Nacry Sophie Elkrief Florence GODRIE CALLEMYN Pascal Grégory TEMPREMANT Patrick THOMET ABDELAALI EL BADAOUI Pr Jérôme SALOMON Tony Estanguet Jean Baptiste Alaize Rodolphe Bourret Yoanna Dallier THIBAULT DESCHAMPS



HAUTS-DE-FRANCE



















💍 🥙 🟖 353 · 35 commentaires









Envoyer



20 766 vues de votre post dans le fil



Ajouter un commentaire...





Les plus pertinents ▼



Pr Jérôme SALOMON • 1er

4 i ***

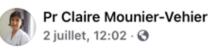
Directeur Général de la Santé, Ministère des Solidarités et de la Sant...

soutien total aux activités de promotion de la santé, par la pratique régulière d'une activité physique, de prévention des maladies neuro cardio vasculaires, une très belle initiative qui prend chaque année de l'ampleur et du sens pour toutes et tous, utile à tous les âges de la vie



J'aime · 💍 28 Répondre · 9 commentaires

Charger les réponses précédentes



Bravo tous les établissements scolaires qui se sont mobilisés pour les Parcours du Cœur, tout particulièrement dans les Hauts de France où ils sont devenus un événement régional majeur. https://lnkd.in/dN6t5Yn

Les enfants ont perdu 25 % de leur capacité cardio-vasculaire depuis 40 ans, c'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. Le manque d'activité physique et la sédentarité sont l'un des tout premiers facteurs de risque cardio-vasculaire. Pour mon ami le Pr François Carré, les enfants qui naissent aujourd'hui seront peut-être la première génération à avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents si nous ne parvenons pas à nous remettre en mouvement... Dans ce contexte, les Parcours du Cœur Scolaires deviennent de plus en plus importants, en permettant aux enseignants de relayer les messages liés à l'activité physique et à l'hygiène de vie, à travers l'organisation entre mars et juin d'un projet pédagogique Parcours du Cœur. Dans les Hauts de France, grâce au soutien de la Région Hauts-de-France et de AÉSIO mutuelle les établissements scolaires ont été très nombreux à participer, malgré les difficultés liées à la situation sanitaire. Merci pour les enfants 😊 👍





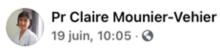
Parcours du Coeur Hauts-de-France

3 063 Personnes touchées 109 Interactions

↓ -3,5x plus faible Indice de diffusion

Boost indisponible





La Ville de Lille a adapté ses Parcours du Coeur Scolaires à la situation sanitaire. Plusieurs écoles ont pu organiser leur Parcours, grâce aux outils pédagogiques dédiés à la santé et à la pratique sportive conçus par les étudiants de l'Institut de Formation de Soins Infirmiers du CHU de Lille et l'Education Nationale (Conseillers Pédagogiques de Circonscription et enseignants). Au programme : 2 ateliers santé sur les 6 conçus par l'IFSI (alimentation, bienfaits du sport...), ainsi que 2 ateliers endurance encadrés par l'Education Nationale et les éducateurs sportifs de la Direction des sports. Les 40 classes qui participeront aux Jeux Lillois des Enfants auront également l'opportunité de participer à l'un de ces ateliers. Cet événement qui débute ce lundi permettra de mettre en lumière le partenariat réussi entre l'Institut de Formation de Soins Infirmiers du CHU de Lille, l'Education Nationale, la Ville de Lille et les Parcours du Coeur Hauts de France. Evénement collectif et collaboratif porté par les villes et communes, les Parcours du Coeur contribuent à faire prenne conscience aux enfants de l'importance de l'activité physique et de l'hygiène de vie pour leur santé. Merci à la Région Hauts-de-France et AÉSIO mutuelle pour leur soutien dans les Hauts-de-France.

https://www.lille.fr/.../L-edition-2021-des-Parcours-du...



LILLE.FR

L'édition 2021 des Parcours du cœur scolaires

L'édition 2021 des Parcours du cœur scolaires

2 792

104

↓ -1,2x moyenne

Personnes touchées

Interactions

Indice de diffusion

Booster la publication



2 commentaires 8 partages



Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais / Picardie

Publié par Luc-Michel Gorre ② · 2 juillet, 12:18 · ③

Les enfants ont perdu 25 % de leur capacité cardio-vasculaire depuis 40 ans, c'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. Le manque d'activité physique et la sédentarité sont l'un des tout premiers facteurs de risque cardio-vasculaire. Dans ce contexte, les Parcours du Cœur Scolaires deviennent de plus en plus importants, en permettant aux enseignants de relayer les messages liés à l'activité physique et à l'hygiène de vie. Dans les Hauts de France, grâce au soutien de la Région Hauts-de-France et de AÉSIO mutuelle les établissements scolaires ont été très nombreux à participer, malgré les difficultés liées à la situation sanitaire. Merci pour les enfants 😊 👍





Parcours du Coeur Hauts-de-France

J'aime

10 214 Personnes touchées 274 Interactions

↑ +1,5x plus élevé Indice de diffusion

Boost indisponible

(1) 194

3 commentaires

J'aime

Commenter

♠ Partager



Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais / Picardie

Publié par Luc-Michel Gorre 7 · 19 juin, 09:59 · 3

Bravo à la Ville de Lille d'avoir adapté ses Parcours du Coeur Scolaires à la situation sanitaire, en proposant à plusieurs écoles d'organiser leur propre Parcours en bénéficiant d'outils pédagogiques dédiés à la santé et à la pratique sportive. Au programme : 2 ateliers santé sur les 6 (alimentation, bienfaits du sport...) conçus par les étudiants de l'Institut de Formation de Soins Infirmiers et 2 ateliers endurance encadrés par l'Education Nationale (CPC et enseignants) et les éducateurs sportifs de la Direction des sports. Les 40 classes qui participeront aux Jeux Lillois des Enfants auront également l'opportunité de participer à l'un de ces ateliers. Cet événement qui débute ce lundi permettra de mettre en lumière le partenariat réussi entre l'Institut de Formation de Soins Infirmiers du CHU de Lille, l'Education Nationale et la Ville de Lille. Evénement collectif et collaboratif porté par les villes et communes, les Parcours du Coeur contribuent à faire prenne conscience aux enfants de l'importance de l'activité physique et de l'hygiène de vie pour leur santé. Merci à la Région Hauts-de-France et AÉSIO mutuelle pour leur soutien dans les Hauts-de-France. https://www.lille.fr/.../L-edition-2021-des-Parcours-du...



LILLE.FR

L'édition 2021 des Parcours du cœur scolaires

L'édition 2021 des Parcours du cœur scolaires

9 471

Personnes touchées

256

↑ +1,1x moyenne

Interactions

Indice de diffusion

Booster la publication



4 commentaires 19 partages