

# 10

# bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur au printemps 2023

LES  
PARCOURS  
DU



Hauts-de-France



[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)

Soutenu par



Région  
Hauts-de-France



# Agir contre la sédentarité

••  
Nous ne savons pas aujourd'hui mesurer toutes les conséquences de la forte progression actuelle de la sédentarité sur notre santé future. Bouger davantage est un enjeu majeur pour les années à venir.

## LE CONSTAT

**95 % de la population française** adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis.

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

**27 % des adultes les moins actifs** ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de **40 %** par rapport au reste de la population. *Enquête Anses 2022*

**Les jeunes de 9 à 16 ans** ont perdu **25 %** de leur capacité physique depuis 40 ans. *Publications du Dr Grant Tomkinson, University of South Australia, Adelaide*

**54% des hommes et 44% des femmes de 18 à 74 ans** sont « en situation de surpoids ou obèses ». *Rapport parlementaire 2021*

## L'OBJECTIF

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

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

► **Pour tous** : après 2 heures passées assis, se lever au moins 5 min pour faire quelques pas, boire de l'eau, prendre l'habitude de téléphoner debout, par exemple.

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



### Marcher 30 minutes par jour diminue de 20 à 30% le risque de maladie cardiovasculaire

Dans les Hauts-de-France, la mortalité cardiovasculaire prématurée, avant 65 ans, est de près de 40% supérieure à la moyenne nationale. La prévention y est encore plus importante qu'ailleurs.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/sante-bouger/>



Pr François Carré,  
cardiologue et  
médecin du  
sport, Rennes

Si la sédentarité continue à progresser, les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents.

# Bouger

ensemble une fois par an...  
pour donner à chacun l'envie  
de le faire tous les jours



••

Chaque année au printemps, les Parcours du Cœur invitent tous les habitants des Hauts-de-France à bouger ensemble.

## ACTION COLLECTIVE

Vous pouvez être à l'origine de l'organisation d'un Parcours du Cœur, en fédérant les bonnes volontés autour d'une action collective, à forte visibilité. Les partenaires que vous allez convaincre vont vous accompagner dans l'organisation, pour proposer des activités.

## EVÉNEMENT RÉGIONAL

Les Parcours du Cœur sont aujourd'hui la plus large action de prévention-santé de France et un véritable événement régional dans les Hauts-de-France. S'ils sont pilotés par la Fédération Française de Cardiologie, ils appartiennent avant tout à ceux qui les organisent !

## BIENVEILLANCE

Le Cœur fait partie des valeurs fondamentales des Hauts-de-France jusque dans le logo de la Région ! Les Parcours du Cœur, c'est aussi se tourner vers les autres, marcher ensemble, combattre l'isolement et la solitude (ce sont également des facteurs de risque cardiovasculaire...). Les Parcours du Cœur Hauts-de-France répondent à une attente de co-construction collective, qui fait du bien à l'âme autant qu'au cœur !



### 350 000 participants

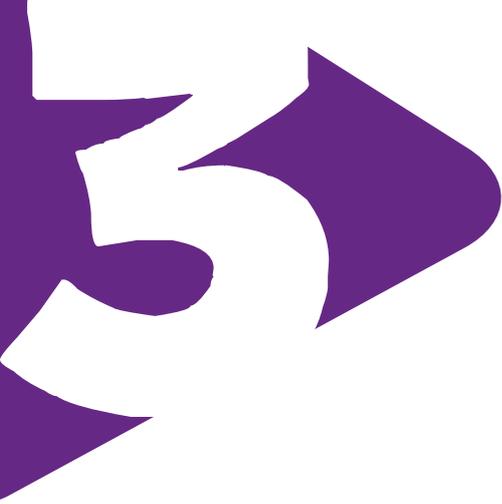
**550 communes** des Hauts-de-France ont organisé un Parcours du Cœur au printemps 2019 et ont rassemblé environ 100 000 participants. **8 700 classes de 1 600 établissements scolaires** des Hauts-de-France ont participé à un Parcours du Cœur en 2019, soit près de 250 000 enfants. Un peu moins en 2022, année de transition après deux années très perturbées par la situation sanitaire.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/parcours-du-coeur/>

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



La Région Hauts-de-France s'associe aux Parcours du Cœur pour donner envie à ses habitants de pratiquer une activité physique quotidienne et d'adopter une bonne hygiène de vie. Avec une attention toute particulière pour les lycéens.



# Proposer un événement annuel dans ma commune

## VISIBILITÉ

C'est aussi un excellent moyen de faire connaître la richesse des activités qu'elle propose. Et une occasion de développer des relations étroites avec d'autres associations sportives et des partenaires santé.

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



## ENTHOUSIASME

Organiser un Parcours du Cœur dans sa commune, c'est générer un formidable élan d'enthousiasme pour une action collective et collaborative.

## COMPLÉMENTARITÉ

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

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

**Motivés !**

Quelle motivation pousse **près de 600 communes** des Hauts-de-France à organiser un Parcours du Cœur ?

L'enthousiasme, la transversalité, la bienveillance générés par cette action collective pas comme les autres !



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/grand-public/>



Olivier Barbarin,  
Maire du Portel

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

# Impliquer

## les écoles de ma commune dans un événement pour la santé des enfants



Vous pouvez organiser un Parcours du Cœur Scolaires pour les écoles de votre commune. Réponse collective à la sédentarité et au bien-être des élèves, il implique les écoles dans **une action de prévention-santé en lien étroit avec les attentes de l'Education Nationale.**



### PRINCIPE

La commune définit un lieu où elle propose des activités physiques et éventuellement un « village santé » avec des conseils de prévention. Les classes des écoles sont invitées à s'y rendre sur une journée ou plusieurs jours, en fonction du nombre de participants.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### ► Au choix :

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

### MESSAGES DE PRÉVENTION

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

**5** fruits et légumes par jour

**0** cigarette

Une information aux gestes qui sauvent.



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/scolaires/>

### Faites-vous aider

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



Valentin Martin,  
adjoint au maire  
de Lille, sport  
scolaire et  
périscolaire



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

# Développer un projet Parcours du Cœur dans mon établissement scolaire

Au-delà d'un événement ponctuel, le Parcours du Cœur peut être un véritable projet pédagogique. Pour cela, il s'appuie sur les programmes d'enseignement. Plus largement, il s'inscrit dans le projet de prévention et d'éducation à la santé de l'établissement et peut être renforcé par des partenariats locaux.

## 4 NIVEAUX D'IMPLICATION

- Une action ponctuelle, moment de vie scolaire festif et convivial.
- Un événement à visée éducative. Préparé en amont, il s'appuie sur au moins un enseignement pour élaborer des messages de prévention.
- Le point d'orgue d'un projet pédagogique mené sur l'année avec l'implication des élèves.
- Un élément d'un projet global de prévention et d'éducation à la santé, participatif et collaboratif, inscrit dans le projet d'établissement.

Le niveau d'implication peut évoluer au fil des années.

## PROJET ÉDUCATIF D'ÉTABLISSEMENT

Le Parcours du Cœur constitue une occasion de diffuser des messages de prévention : alimentation équilibrée, effets bénéfiques d'une activité physique régulière, méfaits de la consommation de tabac... Ces messages s'accompagnent d'une information sur les gestes qui sauvent. Ils correspondent à des objectifs de l'Éducation Nationale en matière de prévention et d'éducation à la santé. Il existe un Guide pédagogique Parcours du Cœur très complet, à télécharger sur notre site.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/wp-content/uploads/2021/11/FFC-Guide-Pédagogique.pdf>

### Charte

- Le Parcours du Cœur Scolaires fait partie d'un projet global d'éducation à la santé et à la citoyenneté.
- L'action s'inscrit dans une politique d'établissement scolaire.
- L'établissement scolaire est maître du projet.
- Le projet développe la prévention par l'estime de soi, les compétences psychosociales, le bien être des élèves, un climat d'établissement favorable.
- Les Parcours du Cœur ont obtenu **l'agrément et le soutien du ministère de l'Éducation Nationale.**

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/scolaires/>

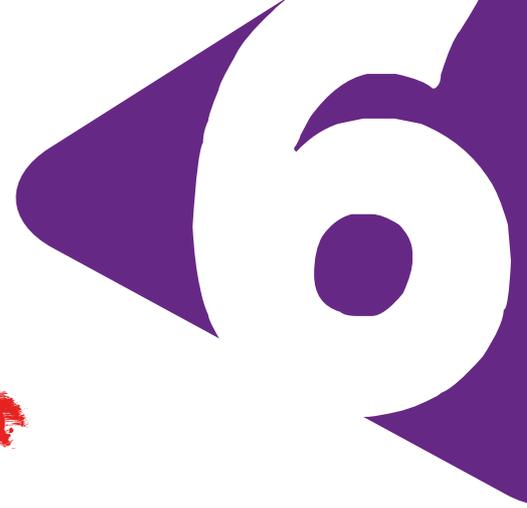


**Coralie Alexandre,**  
Inspectrice Pédagogique Régionale en EPS,  
Académie d'Amiens,  
référente académique  
pour l'Ecole promotrice de santé.

Si les Parcours du Cœur Scolaires se développent, c'est parce qu'ils créent un lien social et qu'ils ont une finalité : les élèves s'engagent lorsqu'on leur présente cela.



Arras,  
Ecole Voltaire



# Contribuer au parcours éducatif de santé des élèves de mon école



Le Parcours du Cœur Scolaires est un outil d'aide au développement du parcours éducatif de santé au sein de l'école. Il regroupe des dispositifs qui concerne à la fois la protection de la santé des élèves et les activités éducatives liées à la prévention des conduites à risques.

## PROJET GLOBAL

Le Parcours du Cœur peut être un événement ponctuel, mais il constitue dans l'idéal le **point d'orgue d'un projet** global Parcours du Cœur, qui se déroule pendant l'année scolaire. Il trouve sa place dans les différents cycles d'enseignement, en relation avec les programmes scolaires. Il constitue aussi un levier pour permettre aux parents d'élèves et à la commune de s'engager efficacement aux côtés des enseignants.



Estreux,  
Ecole Donat-Godin

## VISION INTERDISCIPLINAIRE

Le Parcours du Cœur s'appuie sur les enseignements et le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, tout en contribuant à l'acquisition de valeurs. Mis en œuvre sur une partie de l'année scolaire, il peut servir de fil directeur à plusieurs domaines d'apprentissage. **Il s'inscrit dans les actions 30 minutes d'activité physique par jour.**



Courcelles-les-Gisors,  
Ecole

### Ecole-collège

Un Parcours du Cœur peut enrichir une liaison école-collège. Organisé en lien avec le collège, il regroupe les classes de CM2 et de 6<sup>e</sup> dans un événement partagé, contribuant à la qualité de l'échange.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/ecole/>



J'ai été surprise par la convivialité de l'événement et la manière dont les enfants l'ont apprécié. Nous avons vécu deux jours formidables, avec de nombreuses animations, autour d'un très beau projet.

Directrice de  
l'école Daudet de  
Faches-Thumesnil

# Construire un projet interdisciplinaire dans mon collège

..



Le Cateau-Cambrésis, Collège Jean Rostand

Au collège, les élèves élaborent et s'approprient les messages de prévention qui s'appuient sur les programmes scolaires. Le Parcours du Cœur associe plusieurs disciplines, chacune avec son apport spécifique.

## EPS ET SVT

La réalisation d'un projet Parcours du Cœur au collège repose sur l'implication principale de deux disciplines. L'ensemble des activités proposées en EPS sollicite le système respiratoire et cardiaque. En

SVT : alimentation, apports énergétiques et nutritionnels, fonctionnement du cœur, rôle du système cardio-vasculaire, adoption de comportements responsables face à la santé et la sécurité...

## AUTRES DISCIPLINES

Le projet peut associer d'autres disciplines d'enseignement, dans une **démarche de projet d'un enseignement pratique interdisciplinaire** (EPI).

Français : étude de textes littéraires relatifs à des notions de bien-être, réalisation d'une vidéo...

Mathématiques : représentations graphiques des conséquences du tabagisme, recherche sur les menus équilibrés en lien avec les calculs mathématiques...

Langues vivantes ou géographie : alimentation dans différents pays...



Audruicq, Collège du Brédénarde



Méru, Collège du Thelle

## Événement au cœur d'un projet

Le projet Parcours du Cœur permet aux élèves de proposer, de s'exprimer à l'oral, de conduire un projet en équipe. L'événement Parcours du Cœur, point d'orgue de la démarche, concrétise et valorise le projet mené par les élèves durant une période de l'année scolaire.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/college/>



Le Parcours du Cœur contribue au projet d'établissement, en rassemblant toutes les communautés éducatives, les familles et des intervenants extérieurs autour de l'éducation à la santé.

Muriel Dehay,  
Infirmière Conseillère  
Technique auprès  
de la Rectrice de  
l'Académie de Lille



# Concevoir dans mon lycée une action citoyenne autour de la santé

Le projet Parcours du Cœur est un outil pour aider les lycéens à s'approprier des connaissances et construire des compétences leur permettant de pratiquer une activité physique et de découvrir les composantes de l'hygiène de vie. Objectif : leur faire prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

## ORGANISATION

L'adhésion des lycéens passe par une prise en charge de l'organisation du Parcours du Cœur. Les activités physiques proposées sont ludiques et réalisées de préférence par groupes affinitaires. **Les lycéens construisent eux-mêmes les messages de prévention** qu'ils souhaitent diffuser.

## ÉDUCATION À LA SANTÉ

Un Parcours du Cœur au lycée peut être un point de départ de projets plus généraux de prévention et d'éducation à la santé. Il sensibilise les élèves à des enjeux majeurs de santé publique, pour leur donner les moyens de faire des choix éclairés en matière d'hygiène de vie.



Soissons, Lycée Gérard de Nerval



Lille, Lycée Thérèse d'Avila



Compiègne, Lycée Charles de Gaulle



Isabelle Famechon et Luc Verghote, professeurs de de Sciences Sanitaires et Sociales et d'EPS au Lycée du Val d'Authie à Doullens

Le Parcours du Cœur est un vrai projet pédagogique structuré et intégré au cursus scolaire de la Terminale ST2S qui l'organise chaque année pour le lycée et dans la ville.

**Projet citoyen**  
L'engagement des élèves dans l'organisation d'un projet Parcours du Cœur correspond aux compétences civiques et sociales communes à toutes les disciplines d'enseignement. Il contribue à la formation d'un citoyen engagé, éclairé, responsable et autonome. Cette finalité commune à toutes les disciplines peut, à terme, se concrétiser dans un « parcours citoyen » et faire partie d'un projet du Conseil de la vie lycéenne.



# Agir sur le bien-être des salariés de mon entreprise



La qualité de vie au travail et la santé des collaborateurs font partie des responsabilités d'un dirigeant d'entreprise. Organiser un Parcours du Cœur est un événement positif.

## Un fort développement

Entreprises et institutions sont de plus en plus nombreuses à organiser un Parcours du Cœur. Parmi elles : le siège du groupe Carrefour et celui de BNP Paribas, la direction de la Recherche de l'Oréal, le Ministère de l'Education Nationale, Havas Group, RTE...

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/entreprise/>



## BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

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

## AGIR

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

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

## COMMUNICATION INTERNE

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

Vianney Leveugle,  
vice-président  
d'AÉSIO Mutuelle



AÉSIO mutuelle ambitionne d'être un éclaireur des politiques publiques et d'aider à construire un modèle performant et solidaire adapté au monde actuel. La prévention y tient un rôle majeur dans l'accompagnement de la santé de chacun.

# Participer aux Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France



## REMISE DES TROPHÉES

Des nominations sont réalisées dans plusieurs catégories, à raison de 5 nominés par Trophée. Dans chaque catégorie, le nominé qui reçoit le plus de suffrages remporte un Trophée. Les lauréats sont révélés chaque année mi-octobre sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, en présence de nombreuses personnalités régionales.

## BONNES PRATIQUES

Ce rendez-vous annuel rassemble plus de 400 personnes venant de tous les territoires de la région : élus, responsables associatifs, directeurs d'établissements scolaires, enseignants, acteurs de la santé, du sport et de l'éducation... Il permet un véritable échange entre les différentes parties prenantes, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, symbolique d'un partage de valeurs.

### 20 lauréats

Le 15 octobre 2022, 20 lauréats parmi 100 nominés ont reçu un Trophée sur la scène du Nouveau Siècle à Lille. Ils ont été désignés par le Grand Jury des Parcours du Cœur Hauts-de-France composé de personnalités régionales et de tous les organisateurs d'un Parcours du Cœur ces trois dernières années.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/trophees/>

Pour valoriser toutes les initiatives et faciliter les échanges de bonnes pratiques, les Parcours du Cœur Hauts-de-France remettent chaque année des Trophées aux organisateurs de Parcours exemplaires.



Les Parcours du Cœur sont un outil efficace et opérationnel, qui contribue à lutter contre la sédentarité, en redonnant l'envie de pratiquer une activité physique au quotidien.

**Benoit Vallet,**  
directeur général  
de l'Agence  
Régionale de Santé  
Hauts-de-France

