

Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 Bilan

*J'aime mon cœur,
je participe.*

1^{er} du
avril
au
30 juin
2022

LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr





Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur

Hauts-de-France



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT

**J'aime mon cœur,
je participe.**

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenus par



Les Parcours du Cœur reviennent pour nous aider à bouger !

Plus que jamais, il est nécessaire de pratiquer une activité physique au quotidien. C'est dans ce contexte que les Parcours du Cœur Hauts-de-France reviennent avec le printemps, après 2 ans d'absence liés à la crise sanitaire. Du 1^{er} avril au 30 juin dans toute la région, avec 430 communes organisatrices, ils nous fourniront une occasion de retrouver l'envie de bouger. C'est plus facile ensemble !

Trouvez le Parcours du Cœur près de chez vous avec ce lien
<https://www.fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous/>

Dans une enquête récente, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) estime que 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. Les femmes sont plus exposées : 70 % d'entre elles sont en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes. L'étude estime aussi que **les 27 % d'adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de 40 %** par rapport au reste de la population. Quelques mois plus tôt, un rapport parlementaire constatait que les ravages de la sédentarité avaient encore gagné du terrain, avec désormais 54% des hommes et 44% des femmes de 18 à 74 ans « en situation de surpoids ou obèses ».

Pourtant, les recommandations de l'OMS pour l'activité physique sont à la portée de tous : 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.**

Mais on peut être actif physiquement tout en étant sédentaire. Les risques de la sédentarité commencent après 2 heures passées assis sans se lever. Ce qui est devenu plus que fréquent pour tous ceux qui se sont habitués au télétravail ! La solution : **se lever 5 min toutes les 2 h** 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 en France fait penser à celle face au tabac il y a 40 ans !

Le capital santé de nos enfants en grand danger

Les confinements ayant encore aggravé les comportements sédentaires, près de la moitié des 11-17 ans présentent aujourd'hui un risque sanitaire très élevé en passant chaque jour plus de 4h30 devant un écran, cumulé avec moins de 20 min d'activité physique. Pourtant, il est essentiel pour les enfants de bouger au moins 60 minutes par jour pour se constituer un capital santé qui leur permettra de mieux résister aux maladies cardio-vasculaires lorsqu'ils seront adultes.

La sédentarité est devenue la norme pour les enfants et les adolescents. Une sédentarité encore accélérée par les confinements, qui sont des accélérateurs des mauvais comportements de santé : ces deux dernières années, 56 % des 5-17 ans semblent avoir réduit drastiquement leur niveau d'activité physique... avec plus de stress, un moins bon sommeil, plus de grignotage et de prise de poids.

« Nous en connaissons les conséquences : **depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique**, commente Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts de France. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, un enfant 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. »

Si les enfants et adolescents ne bougent plus, nous préparons la première génération qui pourrait avoir une espérance de vie plus courte que celle de ses parents...

Retrouver le plaisir de bouger

L'activité physique doit être une grande cause nationale, au plus tard au moment des JO de Paris 2024, afin de bénéficier d'une synergie médiatique qui permettra une vraie prise de conscience du sujet.

Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie chronique et favorise le bien-être mental. Toutes les actions d'envergure qui contribuent à faire prendre conscience de l'importance de bouger, comme les Parcours du Cœur Hauts-de-France, méritent d'être développées.

C'est pourquoi **nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France à participer aux Parcours du Cœur** qui se dérouleront près de chez eux du 1^{er} avril au 30 juin, organisés par 430 communes de la région.

Bouger un peu chaque jour

« Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine, précise le Pr Claire Mounier-Véhier, présidente de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais de la Fédération Française de Cardiologie. Est-ce que cela vous viendrait à l'idée d'avalier 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 l'Association de Cardiologie Picardie de la Fédération Française de Cardiologie. Nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France au rendez-vous familial et convivial des **Parcours du Cœur**, pour bouger ensemble et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année ! »

Si nous sommes mal classés dans les chiffres de santé publique, nous pouvons être **les premiers en prévention**, avec les **Parcours du Cœur Hauts-de-France** pour donner à tous l'envie de pratiquer une activité physique au quotidien et fédérer des équipes autour de projets de prévention-santé.

Un test très simple : l'escalier

Si vous montez **4 étages sans être essoufflé, cela signifie que vous avez une bonne capacité physique**, que vos poumons, votre cœur et vos muscles vont bien, donc que vous êtes en bonne santé. Si vous ne montez que 2 étages sans être essoufflé, cela signifie que votre capacité physique est basse et que votre santé est plus fragile... il faut penser à bouger davantage, limiter votre temps passé assis, faire évoluer votre alimentation, stopper le tabac... Les tests d'évaluation de la capacité physique sont très simples et tout aussi pertinents que la mesure du cholestérol ou de la pression artérielle.

Les Parcours du Cœur : un événement régional unique au service de la santé de tous

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

430 villes et communes des Hauts-de-France organisent un **Parcours du Cœur** en 2022 : 380 dans le Nord – Pas de Calais, 50 en Picardie

Plus de 4 000 classes participent à un **Parcours du Cœur Scolaires** : 3 400 dans le Nord – Pas de Calais et 600 en Picardie.

940 établissements scolaires participent.

Environ 200 000 personnes participeront à un **Parcours du Cœur** dans les Hauts-de-France en 2022.

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France sont organisés avec le soutien de la Région Hauts-de-France et d'Aesio Mutuelle.

Contact

Luc-Michel Gorre, coordonnateur des **Parcours du Cœur Hauts-de-France**

luc-michel.gorre@orange.fr

06 16 48 13 35

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Les Parcours du Cœur connectés pour nous aider à bouger !

Plus que jamais, il est nécessaire de pratiquer une activité physique au quotidien. C'est dans ce contexte que les Parcours du Cœur connectés viennent compléter les traditionnels Parcours du Cœur pendant tout le mois de mai. Ce challenge individuel et collectif permet de cumuler un maximum de kilomètres et nous donne des raisons supplémentaires de bouger !

Pour s'inscrire : www.parcoursducoeurconnectes.fr

Dans une enquête récente, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) estime que 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. Les femmes sont plus exposées : 70 % d'entre elles sont en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes. L'étude estime aussi que **les 27 % d'adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de 40 %** par rapport au reste de la population. Quelques mois plus tôt, un rapport parlementaire constatait que les ravages de la sédentarité avaient encore gagné du terrain, avec désormais 54% des hommes et 44% des femmes de 18 à 74 ans « en situation de surpoids ou obèses ».

« 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. Le Parcours du Cœur connecté nous donne une bonne occasion de marcher, courir, pédaler. Les recommandations de l'OMS pour l'activité physique sont à la portée de tous : 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.** »

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 www.parcoursducoeurconnectes.fr

Retrouver le plaisir de bouger

L'activité physique doit être une grande cause nationale, au plus tard au moment des JO de Paris 2024, afin de bénéficier d'une synergie médiatique qui permettra une vraie prise de conscience du sujet.

Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie chronique et favorise le bien-être mental. Toutes les actions

d'envergure qui contribuent à faire prendre conscience de l'importance de bouger, comme les Parcours du Cœur, méritent d'être développées.

Bouger un peu chaque jour

« Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine, précise le Pr Claire Mounier-Véhier, présidente de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais de la Fédération Française de Cardiologie. Est-ce que cela vous viendrait à l'idée d'avalier 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 l'Association de Cardiologie Picardie de la Fédération Française de Cardiologie. Nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France à participer aux Parcours du Cœur connectés pendant tout le mois de mai et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année ! »

Un test très simple : l'escalier

Si vous montez 4 étages sans être essoufflé, cela signifie que vous avez une bonne capacité physique, que vos poumons, votre cœur et vos muscles vont bien, donc que vous êtes en bonne santé. Si vous ne montez que 2 étages sans être essoufflé, cela signifie que votre capacité physique est basse et que votre santé est plus fragile... il faut penser à bouger davantage, limiter votre temps passé assis, faire évoluer votre alimentation, stopper le tabac... Les tests d'évaluation de la capacité physique sont très simples et tout aussi pertinents que la mesure du cholestérol ou de la pression artérielle.

Contact

Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France
luc-michel.gorre@orange.fr

06 16 48 13 35

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Apprenons les gestes qui sauvent au Parcours du Cœur de Lille !

Rendez-vous Place du Théâtre, face à l'Opéra, le samedi 21 mai de 12h à 18h, pour participer à une initiation aux Gestes qui sauvent de grande envergure. Et aussi pour bouger, améliorer notre hygiène de vie et nous donner envie de le faire toute l'année !

Nés à Lille il y a près de 50 ans, les Parcours du Cœur sont devenus le premier événement de prévention-santé de France. 430 villes ou communes des Hauts-de-France proposent un Parcours du Cœur entre le 1^{er} avril et le 30 juin.

Le 21 mai, place du Théâtre à Lille, vous pourrez **participer à une initiation aux Gestes qui sauvent de grande envergure**, organisée par le Centre d'Expertise de la Mort Subite Nord de France, en partenariat avec le SAMU du Nord, le CESU du Nord, la Croix Rouge Française et la Protection Civile. **Des équipes seront présentes en permanence pour vous expliquer l'essentiel à connaître pour faire face à l'urgence lors d'un accident cardio-vasculaire.** Le constat est sans appel : 40 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. La toute première chose à faire ? Prévenir les secours mais cela ne suffit pas. Chaque minute passée avant leur arrivée représente 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer les Gestes qui sauvent.

Vous pourrez aussi participer à des **activités physiques** : randonnée pédestre, zumba, gymnastique, stretching, parcours de motricité... Des professionnels de santé vous informeront sur **l'importance d'une bonne hygiène de vie** : conseils d'alimentation équilibrée, arrêt du tabac, astuces pour gérer le stress, dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète...

Nous ne sommes pas faits pour être assis toute la journée. Pourtant, nous le restons de plus en plus... Il est important de faire chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique.

« Les Parcours du Cœur sont l'occasion de découvrir les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour se protéger des maladies cardio-vasculaires, rappelle le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille, présidente de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais. Il suffit d'adopter quelques automatismes pour bouger tous les jours ! **Marcher 30 minutes par jour diminue le risque d'infarctus de 20 % et augmente votre espérance de vie d'au moins 3 ans !** C'est particulièrement important pour les femmes, qui font plutôt moins d'activité physique que les hommes. »

Les Parcours du Cœur incitent chaque Lillois à bouger. L'engagement de chacun au quotidien en faveur de sa propre santé est essentiel. Dans une région où la mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans est de 44 % supérieure à la moyenne nationale, la prévention a une grande importance.

« Nous invitons tous les Lillois à un rendez-vous convivial, pour bouger ensemble et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année, ajoute Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France. 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'avaler tous vos médicaments en une seule fois le dimanche ? **Il faut bouger un peu chaque jour.** L'activité physique est particulièrement importante pour les enfants : **depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique.** Cela signifie qu'ils courent moins vite et moins longtemps. 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. »

Pour mesurer votre capacité physique, **faites le test de l'escalier** : si vous montez 4 étages sans être essoufflé, vous avez une bonne capacité physique, vos poumons, votre cœur et vos muscles vont bien, donc vous êtes en bonne santé. Si vous ne montez que 2 étages sans être essoufflé, votre capacité physique est basse et votre santé est plus fragile... il faut penser à bouger davantage, limiter votre temps passé assis, faire évoluer votre alimentation, stopper le tabac...

Les recommandations de l'OMS pour l'activité physique sont à la portée de tous : 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.**

Mais on peut être actif physiquement tout en étant sédentaire. Les risques de la sédentarité commencent après 2 heures passées assis sans se lever. Ce qui est devenu plus que fréquent pour tous ceux qui se sont habitués au télétravail ! La solution : **se lever 5 min toutes les 2 h** pour faire quelques pas, boire de l'eau, prendre l'habitude de téléphoner debout, par exemple.

Rendez-vous avec tous nos partenaires le 21 mai à partir de 12 h : Aesio Mutuelle, Assurance Maladie Lille Douai, Fédération Française de Randonnée Pédestre Nord, Centre d'Expertise Mort subite, SAMU 59, Croix Rouge Française, Protection Civile, Olympique Lille Sud, Université de Lille, Centre Hospitalier Universitaire de Lille, Centre Oscar Lambret, Clinique de La Mitterie, Yves-Vincent Davroux sophrologue, Association Nationale des Cardiaques Congénitaux, Clubs Coeur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais...

Toutes les informations sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Contact

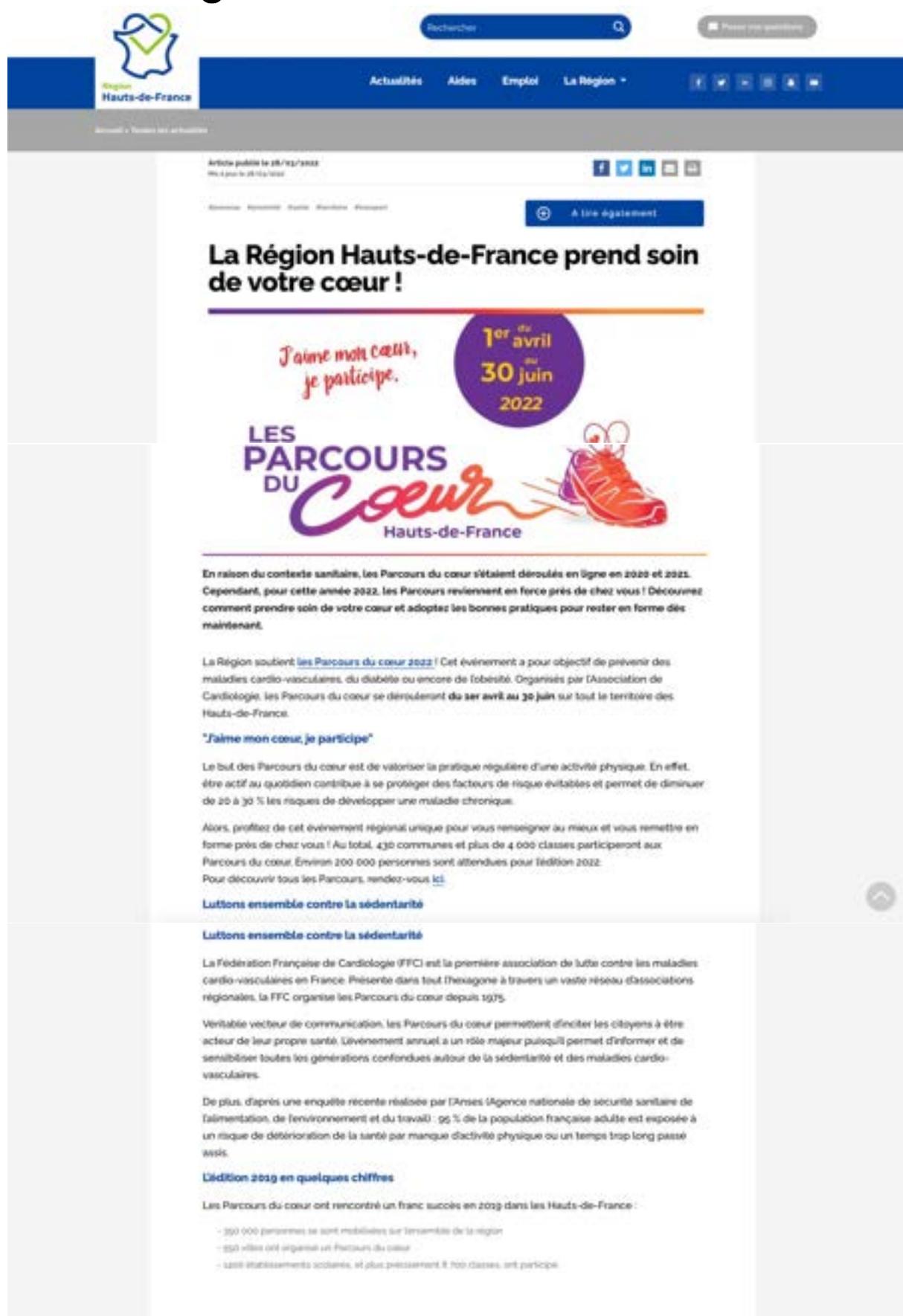
Luc-Michel Gorre 06 16 48 13 35

luc-michel.gorre@orange.fr

www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance

www.facebook.com/fedecardionpc

Conseil régional Hauts-de-France



Rechercher

Passer vos questions

Actualités Aides Emploi La Région

Article publié le 28/12/2022

1er du 30 avril au 30 juin 2022

J'aime mon cœur, je participe.

LES PAROURS DU Cœur Hauts-de-France

En raison du contexte sanitaire, les Parours du cœur s'étaient déroulés en ligne en 2020 et 2021. Cependant, pour cette année 2022, les Parours reviennent en force près de chez vous ! Découvrez comment prendre soin de votre cœur et adoptez les bonnes pratiques pour rester en forme dès maintenant.

La Région soutient les Parours du cœur 2022 ! Cet événement a pour objectif de prévenir des maladies cardio-vasculaires, du diabète ou encore de l'obésité. Organisés par l'Association de Cardiologie, les Parours du cœur se dérouleront du 1er avril au 30 juin sur tout le territoire des Hauts-de-France.

"J'aime mon cœur, je participe"

Le but des Parours du cœur est de valoriser la pratique régulière d'une activité physique. En effet, être actif au quotidien contribue à se protéger des facteurs de risque évitables et permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie chronique.

Alors, profitez de cet événement régional unique pour vous renseigner au mieux et vous remettre en forme près de chez vous ! Au total, 430 communes et plus de 4 000 classes participeront aux Parours du cœur. Environ 200 000 personnes sont attendues pour l'édition 2022. Pour découvrir tous les Parours, rendez-vous [ici](#).

Luttons ensemble contre la sédentarité

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est la première association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires en France. Présente dans tout l'hexagone à travers un vaste réseau d'associations régionales, la FFC organise les Parours du cœur depuis 1975.

Véritable vecteur de communication, les Parours du cœur permettent d'inciter les citoyens à être acteur de leur propre santé. Événement annuel à un rôle majeur puisqu'il permet d'informer et de sensibiliser toutes les générations confondues autour de la sédentarité et des maladies cardio-vasculaires.

De plus, d'après une enquête récente réalisée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) : 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.

L'édition 2019 en quelques chiffres

Les Parours du cœur ont rencontré un franc succès en 2019 dans les Hauts-de-France :

- 350 000 personnes se sont mobilisées sur l'ensemble de la région
- 250 villes ont organisé un Parours du cœur
- 1200 établissements scolaires, et plus précisément 8 700 classes, ont participé

Académie de Lille



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

Muriel DEHAY, infirmière, Conseillère Technique
Tél : 03 20 15 60 28
Mél : ce.serinf@ac-lille.fr
Florence DURNERIN, IA-PR EVS
David CAMPAGNE, IA-IPR 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/2021- 7859/KC
Affaire suivie par :
Kathéleen CORBET
Tél : 03 20 15 67 18
Mél : ce.scappe-bpesc@ac-lille.fr

144 rue de Bavay
59000 Lille

Lille, le 18 Mars 2021

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

à

Mesdames et Messieurs les chefs
d'établissement des collèges, lycées,
lycées professionnels et EREA,
Mesdames et Messieurs les Directeurs
des établissements secondaires privés
sous contrat d'association

Objet : Parcours du Cœur Scolaires 2022

Déployés par la Fédération Française de Cardiologie avec l'appui du rectorat, les Parcours du Cœur Scolaires visent à promouvoir auprès des jeunes une activité physique régulière, afin de renforcer leur capital santé et lutter plus efficacement contre les maladies cardio-vasculaires au cours de leur vie.

Depuis 2013, la participation des établissements scolaires du 1er et 2nd degré 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, encore aggravée par les récents confinements.

Perturbés ces deux dernières années par la crise sanitaire, les Parcours du Cœur avaient réuni en 2019 dans l'Académie de Lille plus de 1 200 établissements scolaires (dont 156 collèges et 57 lycées), pour plus de 7 500 classes et 220 000 enfants.

L'année 2021-2022 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.

Outil opérationnel au service de l'École Promotrice de Santé, les Parcours du Cœur Scolaires peuvent parfaitement s'inscrire dans la dynamique du parcours éducatif de santé au travers des projets d'établissement ou des projets d'école.

L'évènement festif « Parcours du Cœur » au printemps 2022 peut constituer le point d'orgue d'un projet pédagogique « Parcours du Cœur » mené en amont. Le projet et l'évènement se matérialisent à travers un parcours d'activités physiques, accompagné de messages sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et les gestes qui sauvent.

Le Parcours du Cœur, organisé au sein de l'établissement scolaire, de la commune, de la circonscription, peut associer les établissements de proximité. Il permet de mobiliser les différents membres de la communauté éducative, les parents et les partenaires de l'Éducation nationale autour d'enjeux communs de santé publique.

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

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://fedecardio.org/wp-content/uploads/2021/04/FFC-Guide-Pedagogique-parcours-du-coeur-scolaires-2.pdf> ou sur les sites disciplinaires d'EPS et de SVT.

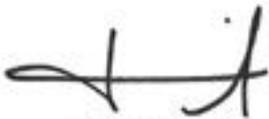
Les Parcours du Cœur Scolaires se dérouleront du 1er avril au 30 juin 2022, avec possibilité d'en organiser un dès le mois de mars si l'établissement scolaire le souhaite.

Les inscriptions sont ouvertes sur le site <https://fedecardio.org/j-agis/scolaires/> jusqu'au 15 janvier 2022. 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.

De nombreuses informations, documents et témoignages seront disponibles dès la fin novembre 2021 sur le nouveau site Internet www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Nous comptons sur votre engagement au service des élèves qui vous sont confiés.

Madame Muriel Dehay, Infirmière Conseillère Technique en charge du suivi de ce dossier, Madame Florence Dumerin, IA-IPR EPS, Déléguée Académique à l'Action Sportive, 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

Académie d'Amiens

Objet : Parcours du Cœur Scolaires 2022

Déployés par la Fédération Française de Cardiologie avec l'appui du rectorat, les Parcours du Cœur Scolaires visent à promouvoir auprès des jeunes une activité physique régulière, afin de renforcer leur capital santé et lutter plus efficacement contre les maladies cardio-vasculaires au cours de leur vie.

Depuis cinq ans, la participation des établissements scolaires du 1er et 2nd degré est en constante augmentation. 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, encore aggravée par les récents confinements.

Perturbés ces deux dernières années par la crise sanitaire, les Parcours du Cœur avaient réuni en 2019 dans l'Académie d'Amiens 1 160 classes de 175 établissements scolaires, soit environ 30 000 enfants et adolescents, une participation en progression de 60% par rapport à 2018.

L'année 2021-2022 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.

Outil opérationnel au service de l'Ecole Promotrice de Santé, les Parcours du Cœur Scolaires peuvent parfaitement s'inscrire dans la dynamique du parcours éducatif de santé au travers des projets d'établissement ou des projets d'école.

L'évènement festif « Parcours du Cœur » au printemps 2022 peut constituer le point d'orgue d'un projet pédagogique « Parcours du Cœur » mené en amont. Le projet et l'évènement se matérialisent à travers un parcours d'activités physiques, accompagné de messages sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et les gestes qui sauvent.

Le Parcours du Cœur, organisé au sein de l'établissement scolaire, de la commune, de la circonscription, peut associer les établissements de proximité. Il permet de mobiliser les différents membres de la communauté éducative, les parents et les partenaires de l'Education nationale autour d'enjeux communs de santé publique.

Un guide pédagogique « Parcours du Cœur Scolaires » accompagne les acteurs de l'enseignement dans la mise en place d'un projet Parcours du Cœur répondant aux trois axes du parcours éducatif de santé. Il propose des illustrations détaillées de projets, de la maternelle au lycée.

Il est téléchargeable sur <https://fedecardio.org/wp-content/uploads/2021/04/FFC-Guide-Pedagogique-parcours-du-coeur-scolaires-2.pdf> ou sur les sites disciplinaires d'EPS et de SVT.

Les Parcours du Cœur Scolaires se dérouleront du 1^{er} avril au 30 juin 2022, avec possibilité d'en organiser un dès le mois de mars si l'établissement scolaire le souhaite.

Les inscriptions sont ouvertes sur le site <https://fedecardio.org/j-agis/scolaires/> jusqu'au 15 janvier 2022. 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.

De nombreuses informations, documents et témoignages seront disponibles dès la fin novembre 2021 sur le nouveau site Internet www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Nous comptons sur votre engagement au service des élèves qui vous sont confiés.

Site académique EPS académie de Lille

Parcours du Cœur Scolaires Hauts de France 2022 - Académie Lille



Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Le Parcours du Cœur pour lutter contre les dégâts de la sédentarité

Les confinements ayant encore aggravé les comportements sédentaires, près de la moitié des enfants de 5 à 17 ans présentent aujourd'hui un risque sanitaire très élevé en passant chaque jour plus de 4h30 devant un écran, cumulé avec moins de 20 min d'activité physique. Pourtant, il est essentiel pour les enfants de bouger au moins 60 minutes par jour pour se constituer un capital santé qui leur permettra de mieux résister aux maladies cardio-vasculaires lorsqu'ils seront adultes.

La sédentarité est devenue la norme pour les enfants et les adolescents. Une sédentarité encore accélérée par les confinements, qui sont des accélérateurs des mauvais comportements de santé : depuis un an, 50% des 5-17 ans semblent avoir réduit drastiquement leur niveau d'activité physique... avec plus de stress, un moins bon sommeil, plus de grignotage et de prise de poids.

Nous en connaissons les conséquences : depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, un enfant courait 800 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 qu'à la sédentarité. Rappelons que la capacité physique est le meilleur marqueur actuel d'espérance de vie.

Retrouver le plaisir de bouger

Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30% les risques de développer une maladie chronique et favorise le bien-être mental. Toutes les actions d'envergure qui contribuent à faire prendre conscience de l'importance de bouger, comme les Parcours du Cœur Hauts-de-France, méritent d'être développées.

Pour lutter contre la sédentarité et inciter les enfants à adopter une bonne hygiène de vie, les établissements scolaires peuvent organiser un Parcours du Cœur au printemps 2022. Les inscriptions sont ouvertes sur www.fedecardio.org et se prolongent jusqu'à mi-janvier, pour obtenir un kit organisateur fourni par la Fédération Française de Cardiologie (affiches, goodies, flyers...).

Un projet pédagogique

Le Parcours du Cœur Scolaires peut parfaitement s'intégrer dans la dynamique du parcours éducatif de santé au travers du projet d'établissement ou du projet d'école.

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

L'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.

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 d'activités de projets, de la maternelle au lycée.

Il est téléchargeable sur <https://fedecardio.org/les-contenus/le-cadre/2021/04/FFC-Guide-Pedagogique-parcours-du-coeur-scolaires-2022/>

Valoriser et partager les initiatives

Pour faciliter le partage des bonnes pratiques et valoriser les actions remarquables, les Parcours du Cœur Hauts-de-France ont récompensé des Parcours du Cœur remarquables, qui ont reçu un Trophée sur le thème du Nouveau Siècle à Lille, le 9 octobre dernier. Les lauréats 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.



Liste des nominés

<https://www.academyofeducation.org/le-cadre/le-cadre/2021/04/FFC-Guide-Pedagogique-parcours-du-coeur-scolaires-2022/>

Se connecter

Se connecter

Lauréats pour l'Académie de Lille
Parcours, Écoles organisé par une collectivité
Lille
Arloux.

Parcours, Écoles organisé par une école maternelle
Lille, école Gutenberg.



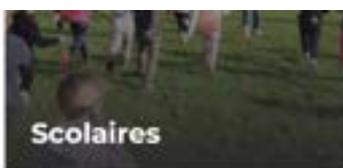
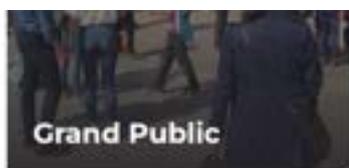
Parcours, Écoles organisé par une école élémentaire



Site Internet

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

The screenshot shows the top navigation bar with social media icons (Twitter, Facebook, LinkedIn, YouTube, Instagram) and a menu with links for 'SANTÉ', 'TROPHÉES', 'ACTUALITÉS', 'PARTENAIRES', 'DOCUMENTS', 'PRESSE', and 'NOUS CONTACTER'. Below the navigation is the logo for 'LES PARCOURS DU CŒUR Hauts de France' and a secondary menu with 'PARCOURS DU CŒUR', 'GRAND PUBLIC', 'SCOLAIRES', and 'ENTREPRISE'. The main banner features a large group of people holding red heart-shaped balloons. The text on the banner reads: 'Un Parcours du Cœur pour tous' and 'Nous aidons les communes, associations, établissements scolaires, entreprises à organiser un événement au tour d'une ou plusieurs activités physiques, avec des objectifs de prévention-santé. Pour retrouver l'envie de bouger !' A 'Nous découvrir' button is located at the bottom left of the banner.



SANTÉ

Bouger plus : un enjeu sociétal

L'activité physique est l'une des préventions les plus efficaces pour rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Pour les adultes, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande au moins 30 min/jour d'activité physique modérée (marche soutenue à 6-7 km/h) au minimum 5 jours par semaine ou au moins 25 minutes par jour d'activité physique intense 3 fois par semaine.

Plus d'Infos Santé

Médias

France 3

JT 12h 5 avril 2022



Weo

18h L'émission du soir 30 mars 2022



Weo

JT 18h30 20 mai 2022



BFM Grand Lille

JT 21 mai 2022





Twitter



Martine Aubry  @MartineAubry · 21 mai

...

Les "Parcours du cœur" se sont installés Place du Théâtre, cet après-midi, à [#Lille](#) !

De nombreux ateliers pour prendre soin de votre santé : randonnée, initiations sportives, prise de tension, initiation aux gestes qui sauvent... Bravo à tous les partenaires de la [@fedecardio](#)



 2

 5

 15



CHU de Lille
@CHU_Lille



Chaussez vos baskets et rendez-vous le samedi 21 mai sur la place du théâtre à [@lillefrance](#) pour les [#ParcoursduCœur](#) Hauts-de-France 🇫🇷 !

Au programme : randonnée en ville, activités sportives, détente, jeux, stands d'informations et initiation aux gestes qui sauvent ❤️. pic.twitter.com/RQUXYket17

18/05/2022 10:06

RCF

Menu **RCF** RADIO

LE DIRECT REÉCOUTE PODCASTS Recherche Me connecter

ACTUALITÉ | VIE SPIRITUELLE | CULTURE ET SOCIÉTÉ | PSYCHOLOGIE | ÉCOLOGIE ET SOLIDARITÉ | **PRÉSENT**

RCF SPORT
Présenté par François Berton, Equipe ESJ Lille Sport

Reportages et interview d'actualité sportive régionale avec les jeunes journalistes des Ecoles de Journalisme de Lille (LJTM / ESJ Lille).
Le vendredi à 18h10, et en Podcast.

28 min RCF Sports plonge dans Les Parcours du Cœur 06-04-2022

Metropolys

Écoutez Metropolys



Un « Parcours du Cœur » proposé à Lille ce samedi



19 mai 2022 à 00h23

Ce samedi à Lille, la Fédération Française de Cardiologie propose une grande initiation aux gestes qui sauvent.

Sur la Place du Théâtre, vous pourrez essayer un « Parcours du Cœur », de 12 h à 18 h.

Des équipes seront présentes pour vous expliquer les gestes à connaître en cas d'urgence.

Des activités physiques aussi

Des activités physiques seront également possibles : randonnées pédestres, zumba, gymnastique, motricité...

Des professionnels de santé donneront également des conseils sur l'hygiène de vie, d'alimentation, la gestion du stress.

Des dépistages de l'hypertension et du diabète aussi possibles. Toutes les infos détaillées [en ligne](#).

© Crédit photo page Facebook Parcours du Cœur Hauts-de-France

Retrouvez un titre

Rechercher des titres Metropolys

20 mai 11:23

Canal FM

MENU

CANAL FM

Canal FM - Au plus ...

PARCOURS DU COEUR : 95 % DES ADULTES NE BOUGENT PAS ASSEZ !



01 avril 2022 à 09:30 - 09:30

Écouter le podcast

Télécharger le podcast

Dans une enquête récente, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) estime que 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un

FLASH ACTUS

- Leurreil - Un treuil volé dans un magasin d'outillage
- Projet hôtelier au Valjoly : le département du Nord lanc...
- Sud-Avesnois / Thiérache : en bref ce vendredi 1er avr...
- Avesnois / Pays de Mormal : en bref pour ce vendredi 1...
- Sambre : en bref pour ce vendredi 1er avril 2022

Voir plus >

Canal FM - Au plus proche de vous.

SANTÉ

ÉVÉNEMENT. BOUGEZ-VOUS AVEC LES PARCOURS DU CŒUR

D'ici cet été, près de 400 communes du Nord-Pas de Calais organiseront un Parcours du cœur. L'occasion de sensibiliser le plus grand nombre à l'importance de faire de l'activité physique pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires.

PROFESSEUR/EMILIE CLARE BONNE

L'heure des Parcours du cœur a sonné. Se bouger pour éviter les maladies cardiovasculaires est leur leit-motiv. 380 communes du Nord-Pas de Calais participeront à cet événement entre le 2^e avril et le 30 juin.

Environ 200 000 personnes participeront à un Parcours du cœur dans les Hauts-de-France en 2023. Luc-Michel Goret, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France, fait le point sur cette opération.

Comment se déroule un parcours du cœur ?

Une commune ou une association propose des activités physiques (marche, course, randonnée cycliste, gymnastique, marche, natation...) et des conseils de prévention santé (dépistage de l'hypertension artérielle, conseils pour l'arrêt du tabac, bonnes pratiques pour l'alimentation...). L'idée est de faire ensemble une activité une fois par an pour se donner envie de le faire ensuite tous les jours de l'année. Le but immédiat est de reconnecter les Français avec un effort physique régulier, en leur montrant qu'il peut être source de plaisir, contribuant à combattre le surpoids et le stress... Puis de les amener à faire évoluer leur mode de vie en diffusant les messages d'information et de prévention.

Comment organisez-vous ces événements ?

Nous proposons aux villes, aux communes, aux associations, aux établissements scolaires, aux entreprises d'organiser un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition, et d'en profiter pour donner des conseils d'hygiène de vie. La Fédération française de cardiologie apporte aux participants des informations sur la manière de prendre soin de leur santé cardiovasculaire, à tous les âges de la vie.

Quel est l'enjeu de se bouger ? Dans une équipe récente, l'Arns (Agence nationale de



Le but des Parcours du cœur est de reconnecter les Français avec un effort physique régulier, en leur montrant qu'il peut être source de plaisir, puis de les amener à faire évoluer leur mode de vie. © PARCOURS DU CŒUR

sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) estime que 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 (lire aussi l'encadré).

Les femmes sont plus exposées (70 % d'entre elles sont en deçà de tous les niveaux d'acti-

vidé identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes).

L'étude estime aussi que les 27 % d'adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues, accru de 40 % par rapport au reste de la population. Quelques mois plus tôt, un rapport parlementaire constatait que les ravages de la sédentarité avaient encore gagné du terrain, avec désormais 54 %

des hommes et 44 % des femmes de 18 à 74 ans « en situation de nonpoids ou obésité ».

Une sensibilisation d'autant plus importante que la région des Hauts-de-France est très touchée par les maladies cardiovasculaires...

Oui, dans le Nord-Pas de Calais, la mortalité cardiovasculaire prématernelle, avant 65 ans,

Une initiative nordiste devenue nationale

Les premiers Parcours du cœur sont organisés à Lille et à Cambrai le 9 mars 1975, à l'initiative du docteur Henri Delbecq, cardiologue, qui défend l'idée qu'il est nécessaire de bouger pour se protéger des maladies cardiovasculaires, alors qu'à l'époque, on recommandait aux personnes touchées par la maladie d'observer plutôt du repos. L'initiative a ensuite essaimé dans le Nord et le Pas-de-Calais, puis en France, sous l'impulsion de la Fédération française de cardiologie. Les Hauts-de-France restent de loin la première région de France organisatrice de Parcours du cœur.

est de 44 % supérieure à la moyenne nationale, nous avons besoin de la prévention.

Si nous sommes mal classés dans les chiffres de santé publique, nous pouvons être les premiers en prévention, avec les Parcours du cœur Hauts-de-France pour donner à tous l'envie de pratiquer une activité physique au quotidien et fédérer des équipes autour de projets de prévention santé.

Organisez-vous d'autres événements de prévention en plus des Parcours du cœur ?

Les Parcours du cœur sont notre principal événement. Nous organisons également une Semaine du cœur fin septembre, essentiellement tournée vers nos clubs Cœur et santé. Ceux-ci accueillent, dans une trentaine de villes des Hauts-de-France, des personnes souhaitant bénéficier d'un accompagnement à la reprise d'une activité physique adaptée, après un incident cardiovasculaire. ☐

Trouver le Parcours du cœur organisé près de chez vous sur le site Internet www.federations.org/parcours-du-coeur-2023.

Importance d'une activité physique et de ne pas être sédentaire

Avoir une activité physique et ne pas être sédentaire sont deux recommandations majeures pour rester en bonne santé. « On recommande 30 minutes d'activité physique modérée par jour, ce qui représente environ 4 000 pas », détaille Luc-Michel Goret, coordonnateur régional des Parcours du cœur. Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie chronique et favorise le bien-être mental.

« Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine », précise le professeur Claire Mounier-Vibie, présidente de la Fédération française de cardiologie (lire aussi notre article du 21 juin 2023). Est-ce que cela vous vendrait l'idée d'éviter tous vos médicaments en

une seule fois le dimanche ? Il faut bouger un peu chaque jour.

Et contrairement à ce qu'on pourrait penser, « on peut être actif physiquement tout en étant sédentaire. Les risques de la sédentarité commencent après deux heures passées assis sans se lever », insiste-t-elle. La solution : se lever cinq minutes toutes les deux heures.

Il est aussi essentiel pour les enfants de bouger au moins 60 minutes par jour pour se constituer un capital santé. « Depuis 40 ans, les jeunes de 8 à 10 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique », commente Luc-Michel Goret. Rappelons que le capital physique est le meilleur marqueur actuel d'espérance de vie. »

2 avril 2022

À Lille et dans la région, le début des Parcours du cœur, pour «bouger» et se protéger

Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du cœur, n'a qu'un seul message à délivrer : « Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie cardiovasculaire ».





Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie cardiovasculaire...



P. S.
Publié: 2 Avril 2022 à 08h30

🕒 3 min

Partage :     

Bouger est-il plus que jamais une nécessité devant les alarmantes conclusions d'une enquête faisant le lien entre manque d'activité physique et risques cardiaque accrus ? Qu'en est-il ?

« Cette enquête de l'Anses* constate que 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. Elle propose aussi des solutions en définissant trois seuils d'activité physique pour éviter les effets négatifs de la sédentarité. Seuil 1 : trente minutes de sollicitation cardiorespiratoire au moins 5 jours par semaine (monter des escaliers, faire du vélo, etc.) ; seuil 2 : effectuer du renforcement musculaire une à deux fois par semaine (tennis, natation, etc.) ; seuil 3 : réaliser des exercices d'assouplissement deux à trois fois par semaine (gym, yoga...). **Les confinements et le développement du télétravail ayant encore aggravé la sédentarité**, il est plus que jamais important de bouger. Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie cardiovasculaire. »

Obésité infantile qui explose, risques de mortalité accrus pour les sédentaires malgré les campagnes et les actions de prévention... Comment expliquer et contrer une telle situation ?

« Faire évoluer les comportements est long et difficile : on sait ce qu'il faut faire, mais on ne le fait pas. Notre mode de vie a évolué et la plupart de nos activités sont devenues sédentaires. **Il faut saisir l'occasion de bouger dès qu'elle se présente**, prendre l'habitude d'emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, d'emmener ses enfants à pied à l'école... Ce sont nos nouvelles habitudes dans les petits gestes du quotidien qui feront la différence. C'est particulièrement important de les enseigner aux enfants, qui ont perdu 25 % de leur capacité cardiovasculaire depuis 40 ans. »

Que proposent les Parcours du cœur, à Lille ou ailleurs ? Qui peut s'inscrire, quand, où, selon quelles modalités ?

« Les Parcours du Cœur invitent à bouger ensemble une fois par an pour se donner envie de le faire ensuite tous les jours. **430 villes et communes des Hauts-de-France** accueillent un **Parcours du Cœur** entre le 1^{er} avril et le 30 juin.

ae-france organise un Parcours du Cœur entre le 1^{er} avril et le 30 juin

prochains... Chaque Parcours du cœur propose des activités physiques et des conseils de prévention-santé. La participation est gratuite et ouverte à tous, il suffit de se présenter au départ du parcours »

Certaines activités peuvent être accessibles sur inscription préalable. Le Parcours du Cœur de Lille se déroulera le 21 mai sur la place du Théâtre et proposera de multiples activités physiques et santé, avec une très large capacité de formation aux Gestes qui sauvent. Trouvez le Parcours du Cœur près de chez vous avec ce lien <https://www.fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous/> (<https://www.fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous/>)

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

22 mai 2022

Le Parcours du cœur s'est penché sur ces gestes qui sauvent

LILLE. En France, le constat est terrible. Chaque année, près de 40 000 personnes décèdent de mort subite. Prévenir les secours ne suffit pas. « *Chaque minute passée avant leur arrivée représente dix pour cent de chance de survie en moins* », rappelle Luc-Michel Gorre, coordonnateur du Parcours du cœur dans les Hauts-de-France. En revanche, la présence d'un témoin sachant pratiquer le bon geste, celui qui va sauver, peut tout changer. C'est la raison pour laquelle le SAMU du Nord, la Croix Rouge ou la Protection civile étaient présentes ce samedi place du Théâtre pour une initiation à ces pratiques qui peuvent sauver la vie des victimes.

« NOUS NE SOMMES PAS FAITS POUR ÊTRE ASSIS TOUTE LA JOURNÉE. »

Le Parcours du cœur, qui fêtera ses 50 ans dans trois ans, demeure aussi le lieu pour apprendre à éviter le risque cardio-vasculaire. « *Nous ne sommes pas faits pour être assis toute la journée. Pourtant, nous le restons de plus en plus*, témoigne Claire Mounier-Véhier, cardiologue au CHU de Lille et présidente de l'association de cardiologie Nord-Pas-De-Calais. *Il faut bouger tous les jours. Marcher une demi-heure quotidiennement diminue le risque d'infarctus de vingt*

pour cent et augmente l'espérance de vie d'au moins trois ans. »

Faut-il redire que dans la région du Nord, la mortalité cardio-vasculaire est supérieure de 44 % à la moyenne nationale ? Il n'est jamais trop tard pour bien faire. ■ **FK. L.**



Apprendre le geste qui sauve. Une idée qui a un sens : chaque année, 40 000 personnes meurent subitement.

PHOTO PHILIPPE PAUCHET

Cousolre: un parcours du cœur organisé dimanche

Une opération parcours du cœur est organisée à Cousolre, le dimanche 26 juin.



Un parcours du cœur est proposé dimanche 26 juin à Cousolre. - VDM



Par Virginie Devergnies (Correspondant local de presse)
Publié le 21 juin 2022 à 10h34

🕒 Temps de lecture: 1 min

Partager:

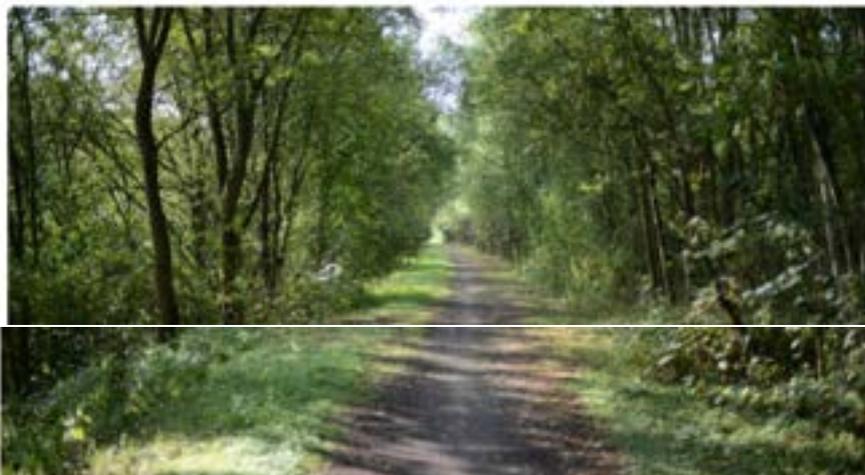


Les parcours du cœur sont [une grande opération de prévention santé](#) organisée en France. Des parcours sont balisés pour inviter les participants à les parcourir. Le but de ces rendez-vous est de donner des informations de prévention, pour lutter contre les maladies cardiaques, et de rappeler l'importance d'avoir une activité physique régulière.

À Cousolre, ce parcours du cœur est organisé par la municipalité. Il aura lieu le dimanche 26 juin prochain. Le rassemblement est prévu en mairie à 9 heures pour un départ à 9 h 30. Le parcours fait 9 ou 12 kilomètres avec possibilité de couper pour les personnes qui le désirent.

Beuvrages: du 20 au 25 juin, des rendez-vous pour prendre soin de sa santé

Du 20 au 25 juin, la ville de Beuvrages propose une série d'ateliers pour prendre soin de sa santé.



De la marche est proposée cette semaine à Beuvrages. PHOTO ARCHIVES PIERRE ROUANET - VONPOR



Par Audrey Duro-Ferreira (CLP)
Publié 28 juin 2022 à 14h18

🕒 Temps de lecture: 1 min

Partager:     

Parcours du cœur pour les primaires, spectacle sur les vitamines pour les maternelles, activité en famille le mercredi matin avec l'école du sport et un atelier parents-enfants sur le « manger bouger » à la salle Dubedout. Pour les plus âgés, le jeudi matin, rendez-vous est donné pour de la Gym senior, marche nordique et relaxation Tai-Chi. L'après-midi, un spectacle-débat à 14 h, est proposé le spectacle *Le Diabète en question* par la compagnie La Belle Histoire. Vendredi matin, tous aux fourneaux avec Céline Petit. Le samedi 25 juin, la semaine se termine avec un grand parcours du cœur : rendez-vous à 9 h 30 (participation 2 € au profit de l'association AÈVE) avec échauffement pour tous, animation vélo smoothie, bistr'eau, etc.

Renseignements et réservations sur politiquedelaVille@beuvrages.fr

Valenciennes: ateliers prévention cardiovasculaire ce jeudi à la clinique Vauban

Dans le cadre des parcours du cœur, les hôpitaux privés du Hainaut ont créé un village de la prévention cardiovasculaire qui donnera une information complète et présentera toutes les formes d'activité physique régulière afin de réduire les risques de maladie.



Rendez-vous à la polyclinique Vauban pour de la prévention gratuite ce jeudi 23 juin. PHOTO ARCHIVES VON



Par Jacky Étienne (correspondant local de presse)
Publié 20 Jun 2022 à 12h05

Temps de lecture: 1 min

Partage :



Au programme : visite du village de 10 h à 17 heures (gratuit, sans inscription), stands et ateliers sur les gestes qui sauvent, prise de tension artérielle, mesure du souffle, sport sur ordonnance, présentation du programme d'activité physique de La Rougeville, conseils tabacologiques, initiations sportives (gratuites, sur inscription à communicationHDF@elsan.care), initiation à la cohérence cardiaque, initiation gym/fitness...

Jeudi 23 juin, à la [polyclinique Vauban](#) (10, avenue Vauban) à Valenciennes.

Solesmes : au collège Saint-Exupéry, connaître son cœur et en faire un organe le plus longtemps opérationnel

Tous les élèves des huit classes de 5e, environ 160 élèves, ont pu, durant une demi-journée, parfaire leurs connaissances sur l'un des organes essentiels du corps humain : le cœur.



Par La Voix du Nord
Publié le 16 Juin 2022 à 15h25

🕒 Temps de lecture: 1 min

Partager :     

« Nous avons voulu innover cette année, confie M. Véronne, professeur d'EPS, en remplaçant le sacro-saint parcours du cœur par une demi-journée à la fois ludique et instructive mettant en scène un enseignement interdisciplinaire EPS-SVT. Mme Basuyaux, infirmière du collège, s'était jointe à nous. »

Pour ce fait, quatre ateliers avaient été mis en place : apprendre à poser un défibrillateur automatique externe, éviter les dérives des salles de sport en utilisant des appareils inadaptés et proposer des exercices adéquats, jeu de foie, pour comprendre le fonctionnement du corps, « jouer au cœur » en faisant vivre une pratique sportive et se mettant à la place du cœur et des globules (rôle tenu par les élèves).

L'association des opérés et malades cardiaques de Calais augmente ses effectifs

Lors de son assemblée générale, l'association des opérés et malades cardiaques de Calais et environs a annoncé une hausse de ses effectifs.



Par Simon Elkoy (CLP)
Publié le 16 juin 2022 à 11h33

Temps de lecture 2 min

Partager :



« Depuis que nous avons intégré nos nouveaux locaux, nous avons enregistré la venue de plus de 30 nouveaux adhérents, ce qui permettra à nos effectifs (90 adhésions actuellement) de franchir la barre de la centaine bientôt », signale ainsi le président Hervé Menget. Il rappelle que le montant de la cotisation à [l'association](#) (25 €) reste inchangé en 2022. Chaque séance de réadaptation coûte 2 €. L'assemblée générale a donné l'occasion de rendre hommage à Raymond Lasquellec, l'ancien [président de l'association](#), qui avait fondé l'association en 1992 et qui nous a quittés en été 2021.

263 participants au parcours du cœur

Au cours de la réunion, il a été annoncé que la convention avec le CCAS avait été renouvelée jusqu'au 30 juin 2023. A été rappelé également, l'énorme succès remporté par le dernier [parcours du cœur](#) qui, après deux années de stand by lié à la pandémie, a rassemblé 263 participants.

Calais: le Parcours du cœur aura lieu le 8 mai avec un départ sur la place d'Armes

Après deux ans de pandémie, Le Parcours du cœur est de retour à Calais pour promouvoir une activité physique régulière et diminuer les risques de développer une maladie cardiovasculaire.



Après deux ans de pandémie, les membres de l'OMCCE préparent le parcours du cœur de cette année. - VDN



Par Simon d'Arcy (CLP)
Publié: 26 Avril 2022 à 10h44

🕒 2 min

Partage :



L'association [des opérés des maladies cardiaques du Calaisis et environs](#) (OMCCE) prépare, à l'occasion de son trentième anniversaire, le **Parcours du cœur édition 2022**. « *Après deux années d'interruption dues à la pandémie, nous espérons rassembler quelque trois cents personnes le 8 mai prochain au départ de la place d'Armes* », annonce d'emblée Hervé Menoet, le président de l'OMCCE.

Un parcours de santé

Organisé avec la participation de la ville, de la Croix-Rouge, le club Cœur et santé de Calais et de l'Espace centre, l'événement donnera lieu à une grande animation dans **la halle sur la place d'Armes**. Les plus sportifs (ou les plus en forme) seront invités à parcourir à pied, au pas de course, à trottinette, à vélo ou encore sur des rollers, le circuit jusqu'au parking ouest de la plage via le front de mer avec un retour par **l'avenue Pierre-de-Coubertin**. « *Huit élèves infirmières prendront la tension des marcheurs au départ et à l'arrivée. On attend aussi la visite de cardiologues mais aussi du personnel du service de réadaptation-cardio de l'hôpital* », annonce le président.

Flines-lès-Mortagne: nombreuses animations pour le parcours du cœur, le 26 juin

La municipalité, le comité des fêtes et leurs partenaires ont prévu des animations pour le Parcours du cœur mis en place par la Fédération française de cardiologie



Toute la journée du 26 juin, le cœur du village battra au rythme des animations. - VDN



Par Jean Yves Coûts (correspondant local de presse)
Publié 10 Juin 2023 à 17h46

Temps de lecture: 1 min

Partager:



Ces animations seront ouvertes à tous les publics et débuteront, dès 10 h, avec le départ groupé d'une balade commentée à travers quelques hameaux du village, des défis avec le club de pétanque sur le boulodrome, des matches intergénérationnels sur le stade, de la zumba à la salle des fêtes. À 15 h, c'est une petite balade dédiée aux enfants et leurs parents qui sera proposée avec la remise d'un diplôme et de souvenirs pour les enfants. De 11 h à 14 h, sous la halle, il sera possible de manger un burger préparé par le Point Gourmand et de déguster, avec modération, la bière de la brasserie Cédille... Comme quoi, on peut [soigner son cœur](#) et profiter quand même de la vie.

Inscriptions sous la halle dès 9 h 30 – Dons souhaités pour la Fédération française de cardiologie, les enfants doivent être accompagnés.

Lesquin: une course haute en couleur pour une manifestation trois en une

Samedi matin, au domaine du Lac, une matinée sportive et ludique était proposée aux Lesquinois.



Une «Color me rade» pour le bonheur des petits et grands, vous bien protégés. - VDN



Par J.H. (LJP)
Publié le 13 Juin 2022 à 18h21

Temps de lecture: 2 min

Partager:     

Initialement prévue le dimanche 5 juin, elle avait été annulée en urgence à cause de l'alerte orage lancée par la préfecture. Mais ce week-end, toutes les conditions étaient réunies pour la réussite de la manifestation. Deux cent soixante enfants des deux écoles lesquinoises s'étaient inscrits. Accompagnés de leurs parents, ils ont participé sous le soleil et dans la bonne humeur aux activités que leur avait préparées la municipalité.



La fête sportive a débuté par trois courses réservées aux enfants et encadrées par Pascal Camier, responsable du service des sports et les éducateurs de la ville. Tous ont reçu une médaille et une gourde des mains des élus, Jean-Marc Ambroziewicz et Dimitri Coquart, adjoint aux sports. Ensuite, la « Color me rade » ouverte aux familles a été largement appréciée. Les participants, protégés par des lunettes offertes, ont parcouru les allées du parc dans un nuage haut en couleur.



Des structures gonflables étaient installées dans le parc. - VDN

Pour finir, un « escape game du cœur » en famille, a ravi les Lesquinois. Il s'agissait d'un grand jeu familial sous forme de chasse aux trésors où il fallait retrouver des pièces d'un grand puzzle pour reconstituer le cœur, emblème du parcours proposé. Il y avait aussi des structures gonflables pour ajouter encore plus de fun à la matinée.

À Marquillies, on a marché ou couru pour la santé

Ce dimanche 22 mai, la commune de Marquillies organisait le traditionnel Parcours du cœur en partenariat avec la Fédération française de cardiologie.



Les nombreux participants au départ ! - VON

Sous un ciel radieux et dans une ambiance conviviale, la centaine de participants s'est lancée dans un des trois parcours proposés (2,5 ou 10 km) pour une randonnée à pied, ou en courant.

Jean-Louis, dont c'était la première participation, a profité de l'événement pour entraîner avec lui sa petite famille : « Nous avons choisi le petit parcours pour faire découvrir la marche à notre fils. La formule nous a plu, c'est pour la bonne cause ! ».

Pour cette édition 2022, les élus Patricia Rogiez-Lavigne, conseillère municipale en charge du sport-santé, et Blandine Mortreux, adjointe à la culture-animation, ont souhaité apporter une touche innovante en associant les scolaires mais aussi les partenaires professionnels.

S'initier aux gestes qui sauvent

Les élèves de CE2-CM1 de l'école communale ont travaillé avec leur institutrice sur le thème des maladies cardio-vasculaires et de l'activité physique en amont de l'événement.

Les volontaires participants ont pu également profiter de la présence d'Hélène, professionnelle de santé et bénévole au Centre d'enseignement des soins d'urgence 62, pour s'initier aux gestes qui sauvent, au massage cardiaque et à l'utilisation d'un défibrillateur.

Quant à la Fédération française de cardiologie, présente à l'événement, son stand présentait des fiches thématiques sur l'hypertension artérielle, l'activité physique, l'équilibre alimentaire, les dangers du tabac. André Demon, représentant de l'antenne de Seclin, insistait sur la double vocation de l'association : « Il s'agit d'informer la population sur les maladies cardio-vasculaires et aussi d'accompagner au quotidien les personnes victimes d'accident dans une reprise d'activité physique régulière. C'est le rôle que jouent les 23 clubs cœur et santé du Nord - Pas-de-Calais ».

Nul doute que la mobilisation massive a ravi les organisateurs de cette manifestation !

Plus d'informations sur les actions de la fédération française de cardiologie : fedecard@npc@chcr.fr
www.fedecardio.org Retrouvez les clubs cœur et santé sur :
André Demon (club cœur et santé de Seclin) : 06 12 30 43 58

Wattrelos: Une centaine de personnes au retour du Parcours du cœur

Après deux ans de pandémie et de restrictions, le Pôle santé de la ville de Wattrelos, qui œuvre tous les jours dans la prévention des maladies cardiaques et du diabète, a retrouvé son traditionnel Parcours du Cœur.



La manifestation permet de faire du sport et de s'informer sur les maladies cardiaques dans un esprit convivial. - VCM



Par Rabih Ghaf (CLP)
Publié 24 Mai 2022 à 19h33

Temps de lecture: 1 min

Partage:     

La manifestation permet de faire un peu de sport, d'acquiescer quelques réflexes, d'en apprendre sur les maladies cardiaques, le tout dans un esprit festif et convivial. Ils étaient une centaine de personnes de tout âge à participer aux quatre parcours proposés. « *Petits et grands sont venus marcher à leur rythme, en toute sécurité et surtout dans la plus grande convivialité* », ont assuré les organisateurs. Des dépistages de santé ont été organisés sur les sujets volontaires au départ et à l'arrivée. Des boissons, des gâteaux et des fruits attendaient également les marcheurs à l'issue de leur parcours respectif.

À Hallennes-lez-Haubourdin, ils ont couru ou marché de bon cœur

Trois parcours de randonnée pédestre en solo ou en groupe étaient au programme du Parcours du cœur organisé à l'initiative de la Fédération française de cardiologie en association avec la commune.



Par P. G. (CLP)
Publié 23 Mai 2022 à 19h04

🕒 Temps de lecture: 1 min

Partager :



Dimanche matin, à la salle des sports Pierre-de-Coubertin, centre d'accueil des participants au Parcours du cœur, Frédéric Chirat, adjoint au maire chargé des associations et des sports, accueillait les participants. Il était accompagné d'une équipe de bénévoles chargée d'enregistrer les formalités d'inscription, d'effectuer la prise de tension, de distribuer un plan du parcours ainsi qu'une bouteille d'eau, et de récupérer les feuilles de route complétées de leur appréciation.

Avant le départ du groupe de six représentants du conseil municipal des jeunes, Romain, étudiant kinésithérapeute, donnait des conseils d'échauffement comme il le proposait à tous les participants. Au retour d'un parcours de 4,2 km, la maman de Serena exprimait sa satisfaction : sa fille de 5 ans avait réussi à tenir une heure sans exprimer de signes de fatigue.

Fleurbaix : pour déguster un smoothie, il fallait pédaler ce dimanche

C'est de nouveau une animation originale et nouvelle qui était proposée ce dimanche à Fleurbaix. À l'occasion des Parcours du cœur, pour déguster un smoothie, il fallait pédaler !



Après la zumba, déguster un smoothie c'est top. - VDN



F. A. S. CLP
Publié 20 Mai 2022 à 11h13

🕒 Temps de lecture: 1 min.

Partager:     

Outre les randos à pied ou à vélo avec itinéraires, un parcours motricité pour les petits (vélos et trottinettes), de la zumba était à l'affiche de ces Parcours du cœur ce dimanche. De quoi contenter bien des familles et pour les plus grands brûler quelques calories. Une animation fun et éco-responsable de Jujū's a suscité beaucoup de plaisir. Mais préparer un smoothie rien qu'à la force des jambes, c'était du jamais vu.

Sans discontinuer, les Fleurbaisiens ont participé à cet événement axé sur la santé toute la matinée de dimanche, accueillis par le maire, la première adjointe et les élus de la commission seniors et santé, mais aussi dès lors qu'il s'agit de sport par l'adjoint Philippe Donze.

À Lille, le Parcours du cœur s'est penché sur ces gestes qui sauvent

Né à Lille en 1975, le Parcours du cœur s'est depuis largement développé tout en poursuivant ses missions : informer et prévenir. Ce samedi, une initiation aux gestes qui sauvent figurait au programme.



Apprendre le geste qui sauve. Une idée qui a un sens : chaque année, 40 000 personnes meurent subitement. PHOTO PHILIPPE PAUCHET
LA VOIX DU NORD - VDNPQR



F.L.L. - PHOTO: PHILIPPE PAUCHET
Publié 21 mai 2023 à 16h08

Temps de lecture: 2 min

Partager :



En France, le constat est terrible. Chaque année, près de 40 000 personnes décèdent de mort subite. Prévenir les secours ne suffit pas. « Chaque minute passée avant leur arrivée représente dix pour cent de chance de survie en moins », rappelle Luc-Michel Gorre, coordonnateur du Parcours du cœur dans les Hauts-de-France. En revanche, la présence d'un témoin sachant pratiquer le bon geste, celui qui va sauver, peut tout changer. C'est la raison pour laquelle le SAMU du Nord, la Croix Rouge ou la Protection civile étaient présentes ce samedi place du Théâtre pour une initiation à ces pratiques qui peuvent sauver la vie des victimes.



« Nous ne sommes pas faits pour être assis toute la journée. »

Découvrez plus de vidéos

« Nous ne sommes pas faits pour être assis toute la journée. Pourtant, nous le restons de plus en plus, témoigne Claire Mounier-Véhic, cardiologue au CHU de Lille et présidente de l'association de cardiologie Nord-Pas-De-Calais. Il faut bouger tous les jours. Marcher une demi-heure quotidiennement diminue le risque d'infarctus de vingt pour cent et augmente l'espérance de vie d'au moins trois ans. »

Faut-il redire que dans la région du Nord, la mortalité cardio-vasculaire est supérieure de 44 % à la moyenne nationale ? Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

A Desvres, l'école Jehan-Molinet incite les élèves à prendre soin de leur cœur

Parce qu'il n'est jamais trop tôt pour prévenir les problèmes de santé cardiaque et dans le cadre du contrat local d'accompagnement proposé aux écoles publiques locales, les responsables de l'école primaire Jehan-Molinet ont proposé trois séances de parcours du cœur à leurs élèves.



Trois initiations ont été organisées dans l'établissement. - VDN



Par Jull Rochay (CQ)
Publié 17 Mai 2023 à 11:00

🕒 Temps de lecture: 1 min

Partager:     

Pendant trois jours, avec le concours de la fédération française de cardiologie, une action « sport, santé et famille » a été proposée aux 131 élèves de l'établissement dirigé par Maxime Merlin. Pour ces moments de formation d'une durée d'une heure trente, des parents et élus ont été invités à venir marcher, participer à des ateliers de prévention ayant pour thème : le sommeil, l'hygiène alimentaire, le stress, le tabac et les bienfaits du sport et enfin un goûter programmé par la coopérative scolaire a permis de poursuivre ces ateliers.

Auchel: 300 marcheurs en ont vu de toutes les couleurs!

Le « Parcours du Cœur solidaire » de la MIPPS du SIVOM du Bruaysis a été un peu magique : c'est sous la forme d'une « color run » que s'est tenue cette marche, samedi après-midi au parc Saint-Pierre.



Cette année, la marche [Festi'Color](#), organisée en collaboration avec la ville d'Auchel et l'UFOLER, a rassemblé 300 participants de tous les âges. Ceux-ci ont pu bénéficier de conseils grâce à un mini-village prévention, ainsi que d'animations musicales et d'un échauffement collectif avant le départ. Un départ qui a été donné à 15 h sous une arche multicolore pour 5 km de marche enjouée. Les inscrits ont reçu un diplôme de la fédération française de cardiologie, comme Édouard, Marlésien de 11 ans et demi, le premier participant [coloré](#) du jour !

Pour Agathe Billet, directrice de la MIPPS, l'objectif est atteint. « Les 300 personnes proviennent des 26 communes du SIVOM ; grâce aux partenaires, nous n'avons même pas eu besoin de mettre en place le transport collectif envisagé ! Un beau succès ! »

Socx: deux Parcours du cœur possibles dimanche 22 mai

Dimanche 22 mai, le départ du Parcours du cœur se fera de la place du village, à Socx.



Le parcours partira de la place du village. (Illustration) - VDAPOIR



Par Didier Clappe (CLP)
Publié: 14 Mai 2023 à 15h45

🕒 Temps de lecture: 1 min

Partage:



Deux parcours vous sont proposés : l'un à travers le village accessible à tous, l'autre en direction de [Bergues](#) via le chemin piétonnier longeant la voie ferrée, entre 10 h et 12 h, dimanche 22 mai, à [Socx](#).

Tous les dons récoltés lors de cette manifestation seront reversés à la Fédération française de cardiologie (FFC). Venez selon vos envies, à pied, en vélo, en trottinettes, en famille ou entre amis.

Guînes: le Parcours du cœur de retour ce dimanche

Le Parcours du cœur n'a pas eu lieu durant deux ans à cause du Covid-19.



Le Parcours du cœur, avec de la marche ponctuée d'informations pour la santé, revient à Guînes ce dimanche. PHOTO ARCHIVES
PATRICK SCHNEIDER - UNAPRES



Par Sylvie Demilly (cip)
Publié 13 Mai 2022 à 11h14

🕒 Temps de lecture: 1 min

Partager :



Cette année, l'office municipal, des sports et loisirs, l'association Guînes-Rando et la municipalité invitent les marcheurs à la salle André-Flahaut, dimanche à 9 heures, pour **8,5 km de marche**. Le parcours sera encadré par les membres de Guînes-Rando ou libres.

Un tronc permettra les dons à la fédération de cardiologie. Une barre de céréale et un jus de fruit seront offerts par la municipalité au départ et à l'arrivée. L'occasion aussi de recevoir des **informations sur les maladies cardiovasculaires et leur prévention**.

Camphin-en-Pévèle: la commune fait la promotion du sport santé

L'une des initiatives de la municipalité pour inciter toutes les catégories de la population à pratiquer une activité physique s'est tenue ce samedi 7 mai au complexe sportif.



Les enfants se sont essayés au tchoukball, un sport combinant le hand et le volley et conçu pour minimiser les risques de blessures. - VON



Par B.D.C. (CLF)
Publié: 10 Mai 2022 à 18h06

Temps de lecture: 1 min

Partager:



Les « parcours du cœur » organisés par Catherine Masselot, adjointe chargée de l'animation, des sports et du secteur associatif proposaient de nombreuses activités ludiques et originales. Citons **des initiations au tchoukball** (mélange de volley et de handball), le **vélo à smoothie** qui consiste à pédaler pour préparer son propre jus de fruits et plus classiquement un **parcours VTT et une course d'orientation**.

L'inscription gratuite n'empêchait pas une participation financière volontaire entièrement reversée à la Fédération française de cardiologie. Certaines activités comme le cardio-fit ont vocation à se pérenniser, elles seront régulièrement proposées aux Camphinois.

Saint-Saulve: le 15 mai, portez du rouge pour le Parcours du cœur

Le Parcours du cœur est l'une des plus grandes opérations de prévention organisée en France et mise en œuvre par la Fédération française de cardiologie, dont le but est de faire reculer les maladies cardiovasculaires par l'information, le dépistage et l'apprentissage de pratiques de vie plus saines.



Portez du rouge, pour le Parcours! PHOTO ARCHIVES PHILIPPE PAUJCHET - VDNPQR



Par Pauline Misko (correspondante locale de presse)
Publié: 9 Mai 2022 à 16h59

🕒 2 min

Partage :



Ce dimanche 15 mai, de 9 heures à midi, à la salle Schuman, de nombreuses animations seront organisées par le service santé de la municipalité et ses partenaires. Dans le programme, on trouvera une initiation à l'utilisation d'un défibrillateur, proposée par le club Cœur et Santé (de 9 h 30 à midi), une démonstration de basket fauteuil avec les associations ASHHV (association sportive des handicapés du Hainaut Valenciennes) et R.E.S.O.59 (de 10 heures à 11 heures) ainsi que, tout au long de la matinée, une animation danse avec Jean-Pierre Ollivier. De plus, dans différents stands, il sera possible de mesurer sa tension artérielle, de découvrir l'application « Staying Alive » ou encore de profiter de la collation offerte par les Marmitons du CCAS.

Départ de la marche à 10 heures

Une marche sera proposée par l'association de marche nordique de Saint-Saulve : rendez-vous à 9 h 30, à la salle Schuman, pour un départ à 10 heures. Toutes les personnes présentes pour la marche ou pour les animations sont invitées à porter un accessoire rouge, symbole de son engagement dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires.

Fresnes-sur-Escaut: ces collégiens qui enseignent les gestes qui sauvent

Depuis la rentrée, une dizaine d'élèves de 5e du collège de Fresnes-sur-Escaut sont devenus des cadets de la sécurité civile. Coachés par des sapeurs-pompiers, ils s'apprennent, à leur tour, à enseigner les gestes qui sauvent ce samedi.



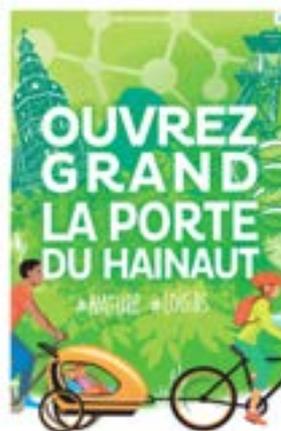
Partager :



Il est midi, ce mercredi, au collège **Félicie-Joly**. L'heure logiquement de casser la croûte. Mais **les huit élèves de 5e** avec qui on a rendez-vous ne se dirigent pas vers le self. Ce samedi, c'est eux qui tiendront un stand de secourisme et présenteront les gestes qui sauvent au grand public, dans **le cadre des Parcours du cœur**, à l'école **Daniel-Fery**. L'heure est donc à « la répétition générale », sous l'œil attentif et bienveillant de **Khoder Bouchenna**, leur professeur d'EPS qui est aussi sapeur-pompier volontaire **au centre d'incendie et de secours de Vieux-Condé**. « Qu'est-ce que je fais si la personne est inconsciente ? Et avant de lui ouvrir la bouche ? » Les mains se lèvent, et les réponses fusent. Pas une once d'hésitation non plus, plus tard, face au mannequin sur lequel il faut pratiquer un **massage cardiaque**. Ou pour **manipuler le défibrillateur**.

« Fierté de défiler dimanche avec les pompiers »

Tess, Capucine, Ludwig, Evan... Les modules ont beau avoir lieu en dehors du temps scolaire, ils se sont tous portés volontaires pour devenir **cadets de la sécurité civile** lorsque cela a été proposé **au collège de Fresnes** à la rentrée. La fierté se lit sur les visages des élèves lorsqu'ils expliquent qu'il y a peu, ils ont eu l'honneur de **raviver la flamme du soldat inconnu** sous l'Arc de Triomphe.



VOIR LES ACTIVITÉS

WELLS

Bousignies-sur-Roc : le Parcours du cœur aura lieu dimanche 15 mai

C'est à l'initiative du comité des fêtes de Bousignies-sur-Roc que sera organisé le Parcours du cœur au village, le dimanche 15 mai.



Dimanche 15 mai, deux parcours seront proposés. - VDR

Lire aussi

DIRECT. Affaire Dino Scala : la peine



Par Virginie Devergnies (correspondante locale de presse)

Publié: 8 Mai 2022 à 16h02

Temps de lecture: 1 min

Partage :

Le Parcours du cœur aura lieu dimanche 15 mai, dans la commune.

L'occasion de découvrir, aussi, des conseils pour se protéger des maladies cardiovasculaires. Deux parcours sont prévus pour l'occasion : un de 8,5 km accessible aux poussettes, et un autre de 13 km. Le rendez-vous est fixé à la salle des fêtes, pour un départ à 9 h 45. Une buvette et petite restauration sont également prévues. Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le 06 83 54 89 56.

Neuville-Saint-Vaast : belle affluence pour le 1er parcours du cœur

Pour la 1^{ère} édition du parcours du cœur à Neuville-Saint-Vaast ce dimanche 1^{er} mai, la fréquentation a été au-delà des espérances des organisateurs.



Le maire de Neuville Saint Vaast a montré l'exemple. - VDN

[Lire aussi](#)



Par Marcel Debove (correspondant local de presse)

Publié: 4 Mai 2022 à 12h13

Temps de lecture: 1 min

Partage :

En effet, ce sont plus de cent marcheurs, toutes générations confondues, qui après un café d'accueil ont arpenté le village et la campagne environnante sur deux parcours de 5 et 10 km. Organisée par la municipalité avec le concours des commerçants locaux, cette matinée sportive et solidaire vécue sous un beau soleil printanier a permis une collecte de dons au profit de la fédération française de cardiologie. À l'issue de cette première édition réussie, rendez-vous est déjà pris pour l'édition 2023.

Sailly-sur-la-Lys: une troisième édition de la fête du printemps réussie

Viendront, viendront pas ? C'est ce que pouvaient se demander les différents acteurs présents sur le site du parc attenant à la salle des sports ce 1er mai. Le soleil aidant, dans l'après-midi, le public était bien présent.



Par A. S. (12/7)

Publié le 14 mai 2022 à 13h41

Temps de lecture : 1 min

Tags :



Cette troisième édition consacrée au printemps a tenu toutes ses promesses. Il y en avait pour toutes les familles. Des animations, une ambiance musicale, des ânes plus dociles que têtus, des parterres de fleurs pour faire son choix, des ateliers tournage de bois, rempotage. Les plus jeunes fabriquaient des personnages de jardin avec des pots en terre et le jardin des P'tits Lutins recevait les visiteurs sous le regard lointain de [Jean-Pierre Acquette](#), décédé il y a presque un an, pour qui une plaque souvenir a été dévoilée sur le mur d'enceinte du jardin.

Les visiteurs ont chanté accompagnés par l'orgue de barbarie signé des Frères Limonaire, grâce à la présence de la famille Philibert d'Haverskerque. Deux cents participants ont parcouru les chemins de la commune lors du Parcours du cœur le matin.

Coquelles: le Parcours du cœur se déroulera dimanche sur la Coulée verte

Répondant à l'appel de la Fédération française de cardiologie, la commune de Coquelles organise son Parcours du cœur 2022 dimanche 1er mai.



De nombreux Coquellois et Coquelloises sont attendus à cette édition 2022. PHOTO ARCHIVES



Par Simon d'Arcy (DLP)

Publié: 26 Avril 2022 à 16h46

Temps de lecture: 1 min

Partage :



Ce parcours est ouvert à tous, adultes et enfants accompagnés, cyclistes, coureurs, aux parents ayant un enfant en poussette, mais encore aux trottinettes et rollers. Les propriétaires de chiens pourront emmener avec eux leurs compagnons à quatre pattes à condition que ces derniers soient tenus en laisse. **Le parcours est entièrement sécurisé et encadré puisqu'il se déroulera sur la Coulée verte.** Les organisateurs ont tout prévu, du café, des boissons fruitées, des fruits et des viennoiseries seront proposés aux participants au départ comme au retour. Le rendez-vous est fixé à 9 h 30 sur le parking de la salle polyvalente, dimanche 1er mai.

[À lire aussi | Calais: le Parcours du cœur aura lieu le 8 mai avec un départ sur la place d'Armes](#)

Leers: Le club CAPA a organisé son 39e Parcours du cœur

L'association organise des activités physiques dans la commune avec cet événement en point d'orgue.



Les participants au départ de cette 39e édition. - VDN



Par Jacques Mathon (CLP)

Publié: 7 Avril 2022 à 16h21

Temps de lecture: 1 min

Partager :



Le [CAPA de Leers](#) (Centre d'activités physiques pour adultes) a répondu une nouvelle fois à l'appel de la Fédération française de cardiologie et a organisé son 39e parcours du cœur ce dimanche.

La présidente du CAPA, NadineValynseele, et son équipe proposaient deux boucles de 7 et 10 km dans la magnifique campagne leersoise. Les courageux leersois se sont déplacés en masse, soucieux de réoxygéner leur cœur. Il faut reconnaître qu'il y avait une majorité de leersois. « *Un cœur qui bat, la vie qui bat* » dit le slogan de cette campagne. Un point ravitaillement avec un appel à donner son sang reconfortait les courageux participants à mi-parcours.



Nadine Valynseele et son équipe. - VDN

Pour une pratique plus régulière, le CAPA propose chaque semaine de multiples activités dans la salle de tir à l'arc : abdos, aérodance, body sculpting, pleine forme, cardio-training et pilates sont au programme.

Le parcours du cœur de La Gorgue, c'est dimanche matin !

Après une version connectée en 2021, récompensée par un trophée régional, le Parcours du cœur revient dans sa version initiale, dans l'esprit de convivialité, de loisirs et de festivité de cette grande opération de prévention santé organisée en France.



Par Eric VANOGST (Correspondant local de presse)

Publié: 25 Mars 2022 à 10h48

Temps de lecture: 1 min

Partage :



L'édition 2022 du Parcours du cœur se déroulera donc le dimanche 27 mars. Les inscriptions et le départ libre se déroulent entre 9 h 30 et 10 h 30 (attention changement d'heure), à la salle polyvalente du complexe sportif Pierre-de-Coubertin.

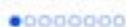
La Maison municipale du sport a fléché deux parcours au choix de 3,8 ou 7,4 km, adaptés à tous les niveaux de participants. Une collation sera offerte au retour.

Gondecourt: un parcours du cœur festif et coloré, qui s'achève dans un bain de mousse!

Dimanche matin, au stade Lionel-Terray, 1500 personnes, s'étaient donné rendez-vous pour le parcours du cœur.



La couleur ne ralentit pas la course - VDR



Par Marie-Hélène (CLP)

Publié le 5 Avril 2022 à 18h57

Temps de lecture: 1 min

Partager:



Cette année, il s'agissait de la première édition de la color run. Au programme, de la marche et de la course. Le principe est simple, au cours de leur activité sportive, les marcheurs et les coureurs vêtus de tee-shirt blanc et de lunettes sont saupoudrés de poudres colorées.

Plusieurs distances étaient proposées pour satisfaire les sportifs et les familles. Un parcours du combattant très ludique terminait le périple. Tous les Gondecourtois inscrits ont apprécié. À l'arrivée, le ravitaillement composé de compote, de barre bretonne et de bouteilles d'eau a ravi les participants. C'est dans un bain de mousse géant que s'est terminée la manifestation pour le plus grand plaisir des grands et des petits.

Linselles: cent vingt participants au parcours du cœur

Sous un soleil clément et des températures relativement douces, 120 parents et enfants ont participé dimanche matin au parcours du cœur organisé par l'Amicale du personnel communal.



À pied ou en vélo, beaucoup de familles étaient présentes au parcours du cœur organisé par l'Amicale du personnel communal.



Par G.W. (CLP)



Publié: 5 Avril 2022 à 10h15



Temps de lecture: 1 min

Partage :



Après avoir reçu les consignes de sécurité et une feuille de route indiquant les différents parcours, les randonneurs avaient le choix entre la marche, la course, le roller, la trottinette ou le VTT. Des 1,3 km pour le tracé découvert aux 17 km du parcours noir, chaque sportif a ainsi pu choisir l'option qui lui convenait le mieux.

« Après deux années perturbées par le Covid, il n'est pas évident de reprendre les bonnes habitudes. Sous la tutelle de la fédération française de cardiologie, le parcours du cœur est une occasion de se réacclimater à la pratique du sport de plein air et d'évacuer le stress accumulé durant les mois de confinement », indique Alisson Nonque, secrétaire de l'Amicale du personnel communal.

Neuille-en-Ferrain: Un succès pour le parcours du cœur neuvillois

Trois cents personnes ont chaussé leurs baskets, dimanche, pour sillonner la campagne neuvilloise à l'appel de l'office municipal des sports et ainsi participer à la nouvelle édition des parcours du cœur.



Par Catherine Guerry (CLF)

Publié 31 Mars 2023 à 10h14

Temps de lecture: 1 min

Partager



Ce sont près de trois cents personnes qui ont participé au parcours du cœur dimanche. L'événement était organisé par l'office municipal des sports.

Thierry Varléandre, adjoint aux sports et président de l'OMS, se réjouit de la belle mobilisation du jour. « Je suis très heureux d'avoir permis aux nombreux Neuvilleois d'allier le sport à la santé et d'autre part, avoir récolté 325 euros pour la fédération de cardiologie. » Une démarche que l'OMS veut poursuivre. « Nous préparons, en partenariat avec le CCAS, une autre journée consacrée aux sports, le samedi 11 juin baptisée "Sport pour tous." »

Pratiquer du sport ensemble

L'objectif est de permettre aux personnes valides et les personnes porteuses de handicap de pratiquer ensemble diverses pratiques sportives.

L'association l'ATSA (Association tremplin du sport adapté) de Tourcoing, Happy Handi et SED1+ de Neuville-en-Ferrain seront également présents et animeront des ateliers. « Les associations sportives neuvilloises (Tennis de table, Basket, Taekwondo, Amis de Robin, Ferrain bout'chemin) seront également de la partie... »

Râches: une marche du cœur est organisée ce dimanche

Le rendez-vous est donné ce dimanche matin devant la mairie de Râches pour une marche avec des trajets plus ou moins longs : 2,5 km, 5,5 km ou encore 9 km.



Une marche du cœur est organisée ce dimanche matin, au départ de la mairie de Râches. - VDN



Par Kim Nguyen (correspondante locale de presse)

Publié: 1 Avril 2022 à 15h49

Temps de lecture: 1 min

Partage :



Le slogan de cette action est : « J'aime mon cœur, j'en prends soin ». « Les marcheurs seront encadrés et les parcours seront fléchés. Un relais boisson sera à disposition et un casse-croûte à la fin sera offert aux participants. À l'arrivée, il sera possible de prendre sa tension cardiaque et son taux de glycémie », expliquent les organisateurs de l'évènement.

Les équipements médicaux seront gracieusement prêtés par la pharmacie Tant de Râches.

La marche du cœur est organisée par la Fédération française de cardiologie qui lutte contre les maladies cardio-vasculaires.

« Le tout est d'aller à son rythme et d'initier les Râchois à une activité physique douce. Nous souhaitons que cette marche rassemble toutes les familles dans une ambiance conviviale. » rajoute l'équipe de la Marche du cœur.

Marche du cœur, rendez-vous dimanche 3 avril à 8 h 45 devant la mairie de Râches pour un départ à 9 heures. Gratuit.

Courchelettes: marchez ou courez pour les Parcours du cœur

Ce dimanche, Courchelettes ensemble et le Foyer des jeunes et d'éducation populaire organisent les Parcours du cœur.



Lire aussi

Les organisateurs des parcours du cœur - VDN

Photo : Oriane Dall'acqua, une Courcheletienne



Par La Voie du Nord

Publié: 1 Avril 2022 à 14h17

Temps de lecture: 1 min

Partage:



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 3 avril. Deux parcours de marche ou de course vous sont proposés : 5 et 10 km. Une sophrologue et une coach sportive vous donneront des conseils.

Rendez-vous à 9 h 30 à l'entrée du stade, rue Brémard. L'inscription (gratuite) se fera sur place.

Waziers : à pied ou à vélo, participez aux Parcours du cœur ce dimanche

Les Wazierois pourront participer aux Parcours du cœur, ce dimanche. Plusieurs parcours de marche, de course et de VTT sont au programme, rendez-vous à 9 heures, place Bordeu.



La randonnée sera faite à Waziers, place Bordeu.

Lire aussi

Douai : Oriane Deffosse, une Douaisienne pour le titre de miss Nord-Pas-de-Calais



Par La Voix du Nord

Publié: 1 Avril 2022 à 14h47

Temps de lecture: 1 min

Il s'agit de courir pour la Fédération française de cardiologie. Le rendez-vous est fixé à 9 heures, place Bordeu. Au programme, deux circuits de marche et running, de 6 et 8 kilomètres, et un parcours VTT, du chemin des Galibots au terrier de Rieulay. Des animations autour de la mobilité et du handicap sont également prévues.

Un village santé et un flash mob dimanche 3 avril à Petite-Forêt

Depuis plusieurs années à Petite-Forêt, le parcours du cœur est intégré à la « semaine santé », regroupant des actions sur le handicap et la sécurité routière proposées par le CCAS et le service prévention citoyenneté.



Le village santé fait son retour à Petite-Forêt. PHOTO ARCHIVES VDN - VDN



Par Bruno Figarski (correspondant local de presse)

Publié: 1 Avril 2022 à 12h06

Temps de lecture: 2 min

Partage:



Cette semaine, les scolaires ont été sensibilisés à la santé, l'hygiène alimentaire, l'importance d'une activité physique régulière et le secourisme. Dimanche 3 avril, les activités seront ouvertes à tous les habitants. Cinq parcours sportifs seront organisés en collaboration avec la marche franc forésienne et le club cyclo : une marche de 5,8 km ; une marche campagnarde de 9 km ; une course à pied de 9,5 km ; une boucle cycliste de 16 km ; et une autre de 33 km. Rendez-vous est donné à 9 h 30 pour le départ au complexe sportif Bernard-Hinault à Petite-Forêt, en respectant les gestes barrières en vigueur.

Sophrologie et flash mob

Deux nouvelles actions seront proposées : la sophrologie et un flash mob. Avec la pandémie qui perdure, « nous avons souhaité associer le bien-être au sport et à la santé » indique Gérard Gaillard, conseiller délégué à la promotion du sport. Dix séances de sophrologie, à raison d'une séance hebdomadaire pendant dix semaines, seront organisées. Les inscriptions seront possibles sur place ce dimanche 3 avril.

Sur ce village santé, douze stands seront installés de 8 h 30 à 12 h pour des informations conseils gratuits sur le diabète, les problèmes dentaires, la nutrition, l'activité physique, le secourisme... C'est Christophe Moriamez, éducateur sportif, qui assure l'ambiance avec une flash mob ; le rendez-vous est fixé à 9 h 15 place Paul-Vaillant-Couturier. « La vidéo, disponible sur le site de la ville, permet de s'entraîner sur la chorégraphie », précisent les organisateurs.

Parcours sportifs dimanche 3 avril à 9 h 30 au complexe sportif Bernard-Hinault. Dossier d'inscription disponible sur le site de la ville ou directement au service sport/vie associative. Inscription également pour les séances de sophrologie (50 € les 10 séances). Contact : Christelle Raux au 03 27 47 84 04.

Sangatte : deux nouveaux circuits pour les Parcours du cœur

Deux nouveaux circuits sont proposés pour les cyclistes et randonneurs pour les Parcours du cœur, qui ont lieu ce dimanche.



Les Parcours du cœur, c'est ce dimanche à Sangatte.



Par Olivier Dumon (LJF)

Publié 21 Mars 2022 à 17h22

Temps de lecture 1 min

Image :

Pour cette nouvelle édition des [Parcours du cœur](#) organisée par le Comité des fêtes et animations à Sangatte Blériot-Plage, deux nouveaux circuits seront proposés pour les cyclistes et les randonneurs, alors que les coureurs à pied profiteront toujours du cadre idyllique de la base Tom-Souville. « Après deux ans sans cette organisation, nous avons réduit la longueur des circuits car c'est la reprise du sport en extérieur pour la plupart des habitants », annonce Christine Veron, présidente du Comité des fêtes.

Les participants seront encadrés et pourront donc venir en famille sur les sentiers piétons, mais aussi à vélo sur [la toute nouvelle réalisation](#) qu'est l'itinéraire vélo passant par la rue Vigier.

Dimanche 3 avril, départs de la base de voile Tom-Souville, circuits cycliste, pédestre et course à pied. Inscriptions : 1 € dès 9 heures. Renseignements à la mairie ou par tél. : 03 21 34 63 50.

À Faches-Thumesnil, le Parcours du cœur aura lieu dimanche 3 avril aux Périseaux

Dans le cadre du parcours du cœur de ce dimanche 3 avril, l'office municipal des sports propose deux marches. Au programme, les organisateurs ont choisi un 5 et un 10 km.



Par M. H. (CLP)

Publié: 30 Mars 2022 à 16h55

Temps de lecture: 1 min

Partage :



Les départs seront donnés à l'étang de pêche des Périseaux. Les rendez-vous et les inscriptions se feront sur place. La manifestation est gratuite et ouverte à tous. Il n'y a pas d'esprit de compétition, il s'agit de marche, il n'y aura pas de classement. Chaque participant recevra un petit cadeau de participation offert par la Fédération de cardiologie. Il sera possible de faire un don.

L'idée du Parcours du cœur est de proposer une activité physique afin de valoriser la pratique quotidienne. Dans les Hauts-de-France, la mortalité cardio-vasculaire prématurée, c'est-à-dire avant 65 ans, est supérieure de 40 % à la moyenne nationale.

À noter aussi que les enfants ont perdu 25 % de leur capacité cardio-vasculaire depuis 40 ans. Ne boudez pas votre plaisir de prendre soin de vous et de votre santé.

Inscriptions à 9 h 10 pour les 10 km et 10 h 10 pour les 5 km. Départ 10 km à 9 h 30 et départ 5 km à 10 h 30, à l'étang de pêche des Périseaux.

Raimbeaucourt : le Parcours du cœur a lieu ce dimanche 3 avril

La Fédération française de cardiologie, en partenariat avec la municipalité, organise ce dimanche une manifestation autour de la santé par le sport.



Une bonne occasion de pratiquer la marche en famille. PHOTO D'ILLUSTRATION - VON



Par Françoise Demes (correspondante locale de presse)
Publié 30 Mars 2022 à 18h43

1 min

Partager :



« Participez à la plus grande opération de prévention santé en France avec pour objectif de promouvoir une bonne hygiène de vie afin de faire reculer les maladies cardiovasculaires . » Cette phrase pour vanter les mérites du Parcours du cœur est claire.

Dans ce cadre, dans la commune, trois parcours marche sont proposés : 3,5 km, 6,5 km, et 8,5 km. Les parcours sont fléchés, des plans seront disponibles sur le lieu des départs qui se feront tous au complexe tennistique Lucien-Dennetière (à côté du lotissement du Chemin vert).

Le rendez-vous est fixé à 9 heures. Un café de bienvenue sera offert. Le départ aura lieu à 9 h 30. La manifestation, gratuite, est ouverte à tous. Nul besoin de certificat médical pour participer. On peut venir, seul (e), en famille, en compagnie de son chien, à pied ou vélo. Les fiches parcours sont téléchargeables sur le site de la mairie.



A Assevent, Aurélien Leclercq est le nouvel adjoint aux sports

Aurélien Leclercq est le nouveau adjoint aux sports d'Assevent. Le sportif de 44 ans a été élu ce mardi 22 mars, soit quasiment deux ans jour pour jour après sa première élection en tant que conseiller municipal.



Le prochain événement sportif se déroulant à Assevent est prévu pour dimanche. Deux parcours pédestres sont organisés dans le cadre des parcours du cœur, une grande opération de prévention-santé.

Infos sur les parcours du cœur : <https://mon-espace.fedecardio.org/events/parcours-du-coeur-assevent/>

Marchiennes : et si on s'oxygénait en forêt ?

L'Office national des forêts (ONF) et le service des sports de la ville s'associent dans le cadre de la journée internationale de la forêt et du Parcours du Cœur.



Par Jean-Claude Lukaszewski
(correspondant local de presse)

Publié: 24 Mars 2022 à 19h01

Temps de lecture: 1 min

Partage :



Du 26 mars au 2 avril sont proposées des activités physiques, sportives et culturelles en forêt. Voici le programme : samedi 26 mars à la Croix ou Pile de 10 h 15 à 12 heures. Fitness de 14 h 30 à 17 heures, zumba, parking de l'Abbé à 16 h et 18 h 30 spectacle avec Grimoire et Sortilèges. Mercredi 30 mars de 14 heures à 16 h 30 à la Croix ou Pile badminton. Jeudi 31 mars à la Croix ou Pile à 15 h 30, départ de la marche avec Remue Méninges, de 18 heures à 20 heures, karaté. Vendredi 1er avril de 13 h 30 à 16 h 30, Parcours du cœur pour les écoles en forêt. Samedi 2 avril de 8 h 30 à 12 heures, Parcours du cœur pour la population, départ place de l'Abbaye. Avant le départ, échauffement avec le club de zumba. À la Croix ou Pile de 13 h 30 à 16 h 30, karaté ; de 14 h 30 à 17 heures, zumba et de 16 h 30 à 17 h 30, Fit-Foot avec l'Olympic marchiennois. Les activités sont gratuites.

Contact Cathy Barloy au 03 27 91 17 54 ou cbarloy@marchiennes.fr.

Annœullin a mis de la couleur dans le Parcours du cœur, les 700 participants en redemandent!

Le parcours du cœur version 2022 a complètement changé de visage. La municipalité l'a transformé pour la première fois en « Color run » ce dimanche matin. Couverts de poudres colorées, les 700 marcheurs et coureurs, le maximum prévu, étaient heureux de retrouver une ambiance festive.



Par Anne-Gaëlle Dubois

Publié 20 Mars 2022 à 16h00

Temps de lecture: 2 min

Partager



Découvrir plus de vidéos

Quelle bonne idée ! La preuve : en une journée et demie, les 500 places prévues pour ce parcours du cœur version Color run avaient été prises d'assaut, obligeant la municipalité à en rouvrir 200 réservées cette fois aux Annœullinois.

Ainsi, ce dimanche matin, ils étaient 700 à se déhancher au parc Mandela. L'ambiance était particulièrement festive dès le départ : musique, animation et premiers jets de poudres colorées (de la fécule de maïs et des colorants alimentaires), histoire de se mettre dans l'ambiance.

etiquet



Les marcheurs pour un circuit de 2 km, puis les coureurs en trois vagues pour 5 km, se sont ensuite élancés, emmenés par les policiers municipaux, avec ravitaillement et jets de couleurs tous les kilomètres !

Au retour, après une collation, les participants ont pu à nouveau s'asperger au rythme de la musique. Le ciel du parc s'est coloré de jaune, rose, bleu, rouge, pour le plus grand bonheur des plus jeunes (et pas que !).



Départ de la première vague de coureurs. 5 km sans objectif, il n'y avait pas de classement.

Partage :



« Ça fait vraiment du bien de retrouver une animation comme ça, de voir des gens, s'enthousiasmait Sabine, Annœullinoise de 45 ans, venue avec des amis. C'est à refaire ! C'était très bien organisé, très bien balisé et le parcours, sur des chemins en passant par la base de loisirs, était chouette. J'avais déjà fait des courses de dix kilomètres, mais là, il n'y a pas d'objectif, on va à son rythme entre amis, en famille, c'est top. »

Des dons pour la Fédération de cardiologie



L'idée de ce parcours du cœur amélioré vient de Marjorie Lejoint, conseillère déléguée à la solidarité, qui a voulu « réunir la population autour d'un moment festif et pour la bonne cause ».

L'inscription était gratuite mais les participants étaient invités à faire un don dans une urne pour la Fédération française de cardiologie. **Les bénéfices de la buvette iront aussi à la fédération.**

En plus des nombreux élus, des services de la ville, beaucoup de bénévoles se sont investis. **Même l'animation musicale était assurée par des bénévoles.**

Cette Color run sera-t-elle renouvelée ? La décision ne semblait pas encore prise. Mais au vu du succès, ce serait difficile de ne pas prévoir une autre édition.

A Doudeauville, le Parcours du cœur signe son retour le dimanche 3 avril

Après deux années d'absence, la matinée Parcours du cœur proposée par la communauté de communes de Desvres-Samer sera de retour sur le territoire.



Il sera proposé de découvrir la commune par ses chemins ruraux - VCN



Par Joël Rochoy (Cc)

Publié: 18 Mars 2022 à 12h37

Temps de lecture: 1 min

Partage :



Cette fois, c'est le secteur de Samer qui aura l'honneur d'organiser cette animation destinée à entretenir sa forme, et plus particulièrement la commune, qui s'est associée avec les responsables de l'association Les Corsaires d'Eustache pour mettre sur pied ce temps de détente.

Au programme, **deux parcours pédestres au travers de la campagne locale**. L'un de 10 km avec départ à 9 h et le second de 6 km à 9 h 30. La date retenue est celle du dimanche 3 avril.

La mairie de Neufchâtel-Hardelot organise les Parcours du cœur en avril

La mairie, avec les associations et les équipes médicales, organise de nombreux événements en avril pour les Parcours du cœur.



La mairie, avec les associations et les équipes médicales, organise de nombreux événements pour les Parcours du cœur - VDH



Par Servant de Mirel (2)

Publié: 16 Mars 2022 à 09h42

Temps de lecture: 1 min

Partager:



« Cette opération de sensibilisation vise à faire reculer les maladies cardiovasculaires grâce à la pratique physique et à une meilleure hygiène de vie pour toutes les tranches d'âge », indique Françoise Hennequart, conseillère municipale en charge des actions en faveur de la santé et du bien-être.

Le programme des activités ouvertes au public est à ce jour : le 1er et le 2 avril, lavage de voitures place René-Cassin et place de la Concorde ; le 3, deux marches sportives partant du salon Escoffier et de l'espace loisirs Malraux pour se rejoindre au centre équestre avec une petite collation ; le 6, basket et le 9, foot ; le 16, baptême de longe côte et de marche nordique ; le 30, biathlon du cœur marche et tir à l'arc, à partir de 8 ans.



Neuville: les Parcours du cœur de retour le 27 mars pour ramener les Neuvilleois au sport

Le 27 mars prochain verra le retour des Parcours du cœur, une course pour sensibiliser à l'importance du sport pour préserver son cœur et sa santé.



LDMS invite les Neuvilleois à courir le 27 mars pour sensibiliser à l'importance du sport pour préserver sa santé. - VSN



Par Catherine Gueney (LDJ)

Publié: 18 Mars 2022 à 15h11

Temps de lecture: 1 min

Image:



Après deux ans d'absence, l'office municipal des sports propose de rechausser les baskets et de rejoindre le stade Lietaer pour participer aux Parcours du cœur, de 9 h à 12 h, le 27 mars.

Trois parcours de trois, six et dix kilomètres ; les départs sont libres ou animés. La protection civile d'Halluin et l'amicale neuvilleoise du don du sang seront présentes pour sensibiliser aux messages cardiaques et au besoin constant de don du sang. Jessy Debarbieux, sophrologue, proposera des exercices de relaxation et de respiration « la gestion du stress est important pour notre cœur tout comme une alimentation équilibrée. » Il sera aussi possible de faire un don à la Fédération française de cardiologie.

Tourcoing: un nouveau Parcours du cœur transfrontalier en mai

Un nouveau Parcours du cœur, de Tourcoing à Mouscron, aura lieu mi-mai. Il est déjà possible de s'inscrire.



Animations et halte auront lieu au jardin des cultures. - VDN



Par Christian Odoux (CLP)

Publié: 25 février 2022 à 15h35

Temps de lecture: 2 min

Partage :



Le projet de Parcours du cœur transfrontalier avait été annulé en 2020, pour cause de confinement. Il aura finalement lieu le dimanche 15 mai, sous l'égide de la Fédération française de cardiologie et son association régionale. Jean-Claude Schouteten, habitant de longue date de la Marlière, a relancé récemment le projet d'un Parcours du cœur transfrontalier entre Tourcoing et Mouscron, auquel il était attaché depuis des années. « *Cela donne un contenu vrai et authentique à la coopération transfrontalière trop peu vivante.* »



Un comité de pilotage s'est constitué pour relancer le parcours du cœur qui sera transfrontalier. - VDN

Partage :



Début février, il a pris l'initiative de réunir au centre social Marlière/Croix-Rouge Rouge un comité de pilotage, composé du Club local Cœur et santé de la Fédération française de cardiologie, du centre social Marlière Croix-Rouge, du club Kiwanis Tourcoing-Neuville, de la Maison de l'Eau, de la Pêche et de la Nature, du groupe d'animation franco-belge du Cuirassier, et des centres hospitaliers de Mouscron et de Tourcoing.

Est acquis également le soutien logistique de la ville de Tourcoing et de la commune de Mouscron, puisque ce Parcours du cœur unique dans sa dimension transfrontalière rejoint la journée Mobicity mouscronnoise, la journée sans voiture en centre-ville, incluant cette année le magnifique parc communal.

Des infirmières sur place

Le tracé a été définitivement arrêté : il s'étire sur les chemins douaniers entre le centre hospitalier Dron et le parc communal de Mouscron. Pour le Parcours du cœur dans le sens Tourcoing Mouscron (2,5 km), le départ de la balade familiale est situé sur le parking des Maisonnées, dans l'enceinte du CH Dron. Des infirmières seront sur place pour répondre aux questions de santé, gestes qui sauvent et éventuellement prises de tension.

Une halte est prévue au jardin des cultures, ce bel espace paysager près du stade de football, à cheval sur les quartiers de la Bourgogne et de la Marlière. Il présente la particularité unique d'avoir une ouverture côté Tourcoing et un autre côté Mouscron. Environ à mi-parcours seront organisées des activités nature pour les enfants et adolescents et une animation autour de la mare

Partage :



Une halte est prévue au jardin des cultures, ce bel espace paysager près du stade de football, à cheval sur les quartiers de la Bourgogne et de la Marlière. Il présente la particularité unique d'avoir une ouverture côté Tourcoing et un autre côté Mouscron. Environ à mi-parcours seront organisées des activités nature pour les enfants et adolescents et une animation autour de la mare pédagogique et des ruches par la Maison de l'Eau, de la Pêche de la Nature. Une belle balade familiale à pied de 5 km aller-retour au départ du CH Dron ou du verdoyant parc communal mouscronnois.

Il est d'ores et déjà possible de s'inscrire à l'adresse suivante :

assocoeuretsante@laposte.net. La participation est gratuite. Contact : assocoeuretsante@laposte.net

Sport et santé au cœur du collège de Rosières-en-Santerre

C'est tout le personnel du collège de Rosières-en-Santerre qui s'est mobilisé pour offrir une journée sportive et pédagogique autour du bien-être. Entre un cross et un village de la santé, les collégiens ont pris conscience des dangers de l'alimentation et des bienfaits du sport.



Par Sandrine, les élèves s'élançant sur les parcours pour faire gagner leur classes. - Photo: Victor Demarcy



Par Victor Demarcy

Publié: 14 Juin 2022 à 20h30

Temps de lecture: 2 min

Partage :



Obstacles, parcours dans les arbres, course : les collégiens de **Rosières-en-Santerre** ont dû se frotter à un cross revisité. Les quelque 150 adolescents se sont affrontés lors d'une course à obstacles dans le cadre d'une journée dédiée à la santé, ce mardi 14 juin dans l'après-midi. « L'idée d'une course classique ne plaît plus. Les élèves se sentent mis en compétition et ça les bloque. Avec ce nouveau concept de course à obstacles, on redonne de l'intérêt. Et, en plus, ça nous a coûté 0 € puisque c'est fait avec de la récupération », se félicite Carole Sthal, professeure de sport et à l'origine du projet avec ses collègues.

Lutter contre la surconsommation de sucre et de sel

Mais au-delà de l'aspect sportif d'un tel événement, les professeurs de sport et d'arts plastiques ont mis en place un village bien-être. Pour l'occasion, plusieurs ateliers étaient animés par l'équipe éducative du collège. Professeur de SVT, Monsieur Lejeune rencontre les élèves pour prévenir de l'utilisation abusive du sel et du sucre au quotidien : « Il faut se rendre compte de la surconsommation de sucre et de sel dans les aliments. Je place des morceaux de sucre sous des gobelets et j'invite les élèves à donner une estimation sur tel ou tel aliment. »

Parce qu'ils sont moins beaux ou noirs, les fruits peuvent être consommés. - Photo: Victor Demarcy

Partage :



Juste à côté, Madame Ancelet, la professeure d'espagnol, tient un stand autour de la cuisine « Toute l'après-midi, on va cuisiner avec deux élèves volontaires. L'objectif, c'est de montrer aux jeunes qu'on peut quand même utiliser des fruits moches ou qui semblent pourris. Et ils seront bien contents de manger ou de boire quelque chose après l'effort », glisse-t-elle.

Les jeunes formés aux bons gestes

À lire aussi | Législatives: Yaël Ménache face à Guillaume Ancelet, jeudi 15 juin à l'Historial de Péronne

En plus du personnel éducatif du collège, l'établissement a fait appel au Smitom, le syndicat de traitement des ordures ménagères, basé dans le bourg. Conviés par les organisateurs, deux membres du groupe sont venus rendre visite aux adolescents. « Nous essayons de former tous les scolaires du Santerre à l'éco-geste. Tous les élèves ici nous ont déjà croisés », affirme Faustine Mailart. Un moment entre la pédagogie et l'aspect ludique grâce à une application : Game of tri. Le serious game permet alors d'informer et de former sur le tri des déchets.



Abonnés [VIDÉO] L'association Cœur et santé informe les élèves d'Épeville

...Éducation Alimentation, addictions... Les élèves de l'école ont été éduqués à la santé. Le club Cœur et santé d'Épeville a organisé son premier *parcours du cœur* scolaire à l'intention des élèves... pour l'ensemble des classes et en fin d'après-midi cela s'est terminé par une distribution d'une collation et de petites récompenses. Cette journée était organisée par Cœur et santé en association... et notre mission aujourd'hui auprès de ces élèves est de leur donner les clés et répondre à la question: quels moyens existe-t-il pour préserver son cœur? Il nous semble essentiel de les sensibiliser à la pratique...

lundi 13 juin 2022 eng.WEBPIC



Abonnés À Chauny, 265 élèves sensibilisés à la santé, au sport et à l'environnement

...ÉDUCATION Dans le cadre de l'opération *Parcours du cœur* scolaire, les CM1-CM2 de la ville ont participé à une grande course d'orientation et à des ateliers instructifs. « Attention, je vais siffler ! Je vais donner le départ. Vous n'avez rien oublié? » Yohann Commarteau, référent des manifestations sportives à la Ville de Chauny, interpelle des écoliers pour leur rappeler de ne pas oublier... *Parcours du cœur* scolaire au parc des Promenades. Un temps sportif et instructif, jumelé aussi avec la journée de l'environnement (le 5 juin). Ainsi sur le city-stade, les jeunes ont pu être sensibilisés...

vendredi 3 juin 2022 eng.WEBPIC

À Corbie, les Parcours du Cœur ont réuni plus de 100 personnes

Les traditionnels Parcours du cœur organisés par la commune avec le soutien de la Fédération Française de Cardiologie et d'autres associations se sont tenus samedi 14 mai sous un grand soleil et avec un certain succès.



Communiqué
Par la rédaction

Publié: 16 Mai 2022 à 12h37

Temps de lecture: 2 min

Partage :



Partage :



La cour de l'école La Caroline n'a pas désempilé samedi de 9 à 16 heures pour les traditionnels Parcours du cœur, organisés par la commune avec le soutien de la Fédération Française de Cardiologie, le club Cœur et santé, le Running club, les archers, la Maison des loisirs, les VTT Errants, le Tennis Club, les Petits Poids et la Maison sport Santé.

Toutes les associations, qui ont profité d'une météo rêvée pour ce type de manifestation, s'étaient coordonnées pour proposer un programme gratuit ouvert à toutes les générations. Dès 9 heures, différents groupes sont partis pour des randonnées de 6 ou 12 km, des parcours de marche douce ou ont profité des initiations au tennis, au tir à l'arc, du slide et de la relaxation ou des séances de gym. L'après-midi les VTT errants ont roulé pendant 15 km tandis qu'il était possible de s'informer, auprès des associations, sur les bénéfices d'une activité physique régulière.

« Il y a une attente du côté de la population »

Lydie Boury, présidente des Petits Poids rappelait les objectifs de son association née à Corbie et qui aujourd'hui travaille avec différentes structures au niveau de l'éducation nutritionnelle et de l'activité physique nécessaire au bon équilibre. Une association qui permet, de ne pas rester isolé, de rentrer dans un groupe et d'y trouver un soutien pour commencer à trouver des solutions.

En fin d'après-midi, David Regnard, adjoint au sport et au bien-être, tirait un premier bilan très positif. « Avec plus de 100 personnes inscrites, nous nous apercevons qu'il y a une attente du côté de la population. Nous avons eu la chance ce matin de profiter de la présence du docteur Florent Krim, médecin du sport et qui est basé au centre de rééducation du Centre Hospitalier. L'année prochaine, pendant les randonnées à pied ou à vélo, nous diversifierons les activités dans la cour de la Caroline car il y a un intérêt pour les séances de gym douce, de zumba... », expliquait l'élu faisant aussi le lien entre cette manifestation et le label Terre de Jeux 2024 obtenu par la municipalité en décembre. Un label qui va accompagner ces prochaines années toutes les occasions de se faire du bien grâce aux activités physiques.

Deux parcours du cœur mis en place gratuitement à Chauny, dimanche 3 avril

Ce rendez-vous de prévention santé est organisé par la ville de Chauny en lien avec la fédération française de cardiologie.



Deux circuits seront proposés : un de 3 km et un de 7 km.

Par **Ludovic QUILLET**
Journaliste

Annulée en 2020 et 2021 à cause du contexte sanitaire, la manifestation fait son retour ce dimanche 3 avril.

Partage :



Deux parcours, de 3 ou de 7 km, seront proposés au cœur de **Chauny**. Il sera possible de les effectuer en mode marche, en VTT ou sous la forme d'un footing. « *Le plus important est de pratiquer une activité physique* », indique l'organisation.

Le départ sera donné depuis le parc Joncourt, vers 10 heures, « *après un échauffement collectif assuré par un coach d'Orange bleue* ». La Croix-Rouge et l'association des donneurs de sang seront présentes pour donner quelques informations.

Venez donner du souffle avec votre cœur ce dimanche 3 avril à l'occasion des Parcours du cœur à Saint-Quentin

Après deux années de disette, les Parcours du cœur reviennent ce dimanche 3 avril à Saint-Quentin.



Le parcours du cœur revient à Saint-Quentin après deux années d'absence. - Archives

Aire Par Grégory Besseant

Publié: 30 Mars 2022 à 18h22

Temps de lecture: 1 min

Partage :

Partage :



La plus grande opération de prévention-santé revient après deux années au repos forcé, mais demeure toujours aussi d'actualité. **Les Hauts-de-France restent malheureusement les derniers de la classe avec une mortalité cardio-vasculaire prématurée, c'est-à-dire avant 65 ans, supérieure de 40 % à la moyenne nationale.** De quoi chausser ses baskets et faire un peu d'exercice qui, comme vous le savez, est bon pour la santé.

Fête du roller est annulée

Seul, en famille, entre amis, ou bien même avec votre chien, **quatre parcours seront proposés : 6,5 kilomètres, 10 kilomètres, la marche nordique ainsi qu'un parcours de 3,5 kilomètres le long du canal,** pour les personnes à mobilité réduite.

Le rendez-vous est fixé à partir de 8 h 30 sur le parking de l'hôpital privé Saint-Claude, avec un départ qui sera donné à partir de 9 heures. Les inscriptions se feront sur place.

Seule incertitude, mais de taille : **la météo et les températures glaciales qui sont annoncées ce dimanche 3 avril.** Mais la cause vaut bien de faire un petit effort, même si on ne risque pas de tomber la veste !

Un beau retour pour le Parcours du cœur à Abbeville

Dimanche 27 mars marquait le grand retour du Parcours du cœur après deux ans d'absence à cause de la pandémie.



Deux familles venues de Neufmoulins ont choisi de faire le parcours à vélo.



Par la rédaction

Publié : 29 Mars 2022 à 09h44

Temps de lecture : 2 min

Partager :



Dimanche 27 mars marquait le grand retour du Parcours du cœur après deux ans d'absence à cause de la pandémie.

Dès 8 h 30, sous un beau ciel bleu et un soleil radieux, près de 1 600 personnes se sont élancés, par petit groupe, à pied ou à vélo sur les différents parcours proposés avec un circuit les emmenant pour les marcheurs, sur la traversée du Ponthieu, le parc de la Bouvaque, le centre-ville pour ensuite longer les bords de Somme sur le chemin des Canotiers et rejoindre le point de départ du gymnase boulevard Vauban par la coulée verte. Deux familles venues de Neufmoulins ont choisi pour la première fois de participer au Parcours du cœur à vélo sur le circuit VTT de 15 km. « D'habitude, on le fait à pied. On est venu avec nos voisins. C'est bénéfique pour la santé et ce sort des traces du quotidien », souligne Morgan, un des pères de famille.

La manifestation a été une belle réussite pour la centaine de bénévoles mobilisés afin d'assurer le bon fonctionnement de cet événement. Le Parcours du cœur était organisé par le club Cœur et Santé d'Abbeville en partenariat avec le service des Sports de la mairie et la collaboration des élèves infirmiers.

Un programme bien ficelé pour le Parcours du cœur à Montdidier

Pendant deux jours, enfants et adultes seront mobilisés.



Illustration



Par notre correspondant Frédéric Patte

Publié: 22 Mars 2022 à 15h00

Temps de lecture: 2 min

Partage :



Partage :



Le Parcours du cœur à Montdidier est désormais une manifestation importante qui mobilise un grand nombre de participants pendant deux jours consécutifs. Enfants comme adultes, tous contribuent sous l'égide de l'association Cœur et santé.

Échanges et activité physique

Cette année, le parcours se tiendra ces vendredi 25 et samedi 26 mars. Les activités réservées aux élèves de CM1 et CM2 des écoles primaires de la ville se dérouleront le premier jour, en matinée pour les enfants de l'école du Prieuré et l'après-midi pour ceux de l'école Sainte-Thérèse. Au total, 280 élèves seront concernés et pourront bénéficier des quatre ateliers. L'un sera tenu par un cardiologue, le second, sur les gestes qui sauvent, par la Croix-Rouge, un autre par l'association locale d'athlétisme évoquera les bienfaits de l'activité physique et au sein du dernier atelier, des enseignants des deux écoles proposeront d'aborder différentes thématiques (tabac, alimentation, inactivité...) sous forme de jeux.



Découvrir plus de vidéos

Paul Balny, président de l'association Cœur et santé qui organise la manifestation, précise que « les ateliers seront organisés au maximum en extérieur ou dans des locaux adaptés afin de tenir compte de la situation sanitaire ».

Le lendemain, samedi 26 mars, ce sera au tour des familles de se retrouver dans le cadre de différentes randonnées organisées au départ de la salle des fêtes de la Cité du nord, dès 8 h 30. Les bénévoles de Cœur et santé encadreront deux parcours de 6 et 11 km, tandis que l'association les Foulées du Santerre prendra en charge une marche nordique de 10 km. Les randonneurs de Montdidier ont aussi prévu deux sorties vélo de 20 et 40 km. Au retour, un temps d'échange et de sensibilisation est prévu.



Une exposition est d'ores et déjà en place dans le grand hall de la mairie et ce jusqu'à ce week-end.

Une exposition en rapport avec le Parcours du cœur est d'ores et déjà visible dans le hall de la mairie et ce, jusqu'au 26 mars inclus.

Marche, vélo et course pour le retour du Parcours du cœur de Noyon

Les animations du Parcours du cœur, mise en place par le [Club Cœur et Santé de Noyon](#), seront de retour après deux ans d'absence, le dimanche 3 avril.



Une marche urbaine figure parmi les animations prévues le 3 avril.



Par [Stéphane Leberber](#)
Journaliste

Publié : 20 Mars 2022 à 15h48

Temps de lecture : 2 min

Partage :



Marcher, courir, faire du vélo ou... s'instruire pour prendre soin de son système cardiaque : les animations du Parcours du cœur, mise en place par le [Club Cœur et Santé de Noyon](#), seront de retour après deux ans d'absence, le dimanche 3 avril. Les bénévoles, la Ville et l'association des Commerçants et artisans du Pays noyonnais ont prévu un copieux programme, autour de la place de l'Hôtel-de-ville.

« La sédentarité fait plus de victimes que le tabac »

Un parcours cycliste de 50 kilomètres, une randonnée pédestre de 10 kilomètres et une initiation à la marche nordique (également à 10 h 30) seront proposés dès 9 heures, avant un trail de 13,5 kilomètres prévu à 10 heures, puis une marche urbaine et une promenade autour du patrimoine historique, toutes deux entamées à 10 h 15. Ces différentes animations sont organisées sur inscription.

Le Village du Parcours du cœur, ouvert en non-stop, permettra quant à lui aux visiteurs de faire mesurer leur tension, d'en savoir plus sur la diététique et la prévention de la maladie du diabète. Enfin, à 11 h 45, les membres du Club Cœur et Santé, affilié à la fédération française de cardiologie, donneront les « 10 règles d'or pour mieux préserver la santé de son cœur ».

Partage :



« Cette manifestation est le plus grand événement de prévention-santé organisé en France, le Parcours du Cœur est devenu un véritable mouvement collectif au service de la santé de la population, souligne Thanh Vo Duy, le cardiologue référent du club. C'est l'occasion de rappeler au public l'importance de l'activité physique, car la sédentarité fait plus de victimes dans le monde que le tabac. Le Parcours est accessible à tous, chacun peut venir participer à son rythme ».

Inscriptions par mail : bureau.ccsnoyon@gmail.com

Dans le Santerre, le Parcours du Cœur est une histoire d'amitié

À Montdidier et Roye, les clubs Cœur et Santé ont plus de vingt ans d'existence.



Paul Balry le gausseillevit déjà reçu sa médaille des mérites du président de la Fédération française de cardiologie, à Paris le 20 novembre 2021.
©Picard



Par notre correspondant Frédéric Pette



Publié: 27 Février 2022 à 16h30



Temps de lecture: 2 min

Partage:



C'est à Roye, jeudi 24 février, que les représentants des clubs Cœur et Santé de Picardie se sont retrouvés dans la salle de conseil. Sur les onze clubs que compte le territoire, neuf étaient représentés et c'est une trentaine de personnes qui ont assisté à la réunion de lancement de l'opération 2022 des « Parcours du Cœur ». Opération annuelle qui a été annulée tant en 2020 qu'en 2021 à cause de la situation sanitaire.

Plus de 20 ans d'existence dans le Santerre

Natali Chantrieux, membre de la fédération nationale de cardiologie, souligne d'entrée de jeu que cette reprise s'annonce sous les meilleurs auspices : « Le taux des adhésions qui avait beaucoup chuté ces deux dernières années est remonté et atteint 76 % en Picardie. C'est le deuxième meilleur taux au niveau national ». Les deux présidents des clubs locaux, Alain Kaleta pour celui de Roye et [Paul Balry pour celui de Montdidier](#), s'en félicitent. « C'est très encourageant d'autant qu'à Montdidier nous avons même augmenté notre nombre d'adhérents, passant de 140 à 151 cette année. Toutes nos activités ont désormais repris », a souligné Paul Balry.

Cette réunion a été également l'occasion de mettre à l'honneur les deux fondateurs des deux clubs du Santerre pour leur action depuis vingt-deux ans. « C'est une belle histoire d'amitié. Nous nous sommes rencontrés, Alain et moi, au centre de rééducation de Corbie et avons décidé à notre sortie de créer les deux clubs. Plus de 20 ans après, ça marche toujours », a confié le président du club de la cité de Parmentier.

À cette occasion Edwige Kaleta et Martine Balry ont également été récompensées pour leur soutien apporté à l'action de leur mari.

Le Parcours du Cœur aura lieu cette année à Montdidier le vendredi 25 mars pour les scolaires et pour tout public le lendemain, samedi 26 mars 2022.



LE DIRECT

PRÉSIDENTIELLE 2022
Portraits, programmes... Les 12 candidats à la présidentielle 2022 passés à la loupe



FRANCE MONDE
Séisme de magnitude 6,8 au large de la Nouvelle-Calédonie, selon l'USGS

FRANCE MONDE
Neige et verglas: le Nord et le Pas-de-Calais en vigilance orange

SOISSONS
Au programme des Journées des métiers d'art dans le Soissonnais

Soissons: un nouveau souffle avec les Parcours du cœur

MIS EN LIGNE LE 25/05/2022 À 16:40

f t @ in SERVICES

Après deux années qui ont favorisé la sédentarité, des Parcours du cœur sont proposés un peu partout en ce printemps dans le Soissonnais et le sud de l'Aisne. En marchant, en courant ou à vélo, c'est l'occasion de se remettre à une activité physique en prévention des problèmes de santé.



430 Communes participantes

Des Parcours du cœur sont organisés dans 430 communes des Hauts-de-France, du 1er avril au 30 juin, dont 50 en Picardie, par la Fédération française de cardiologie avec le soutien de la Région.

[Pour lire la suite de cet article :](#)

Divers

Une mutuelle nouvelle Vivre mieux Agir ensemble Recrutement AÉSIO Mag   

Les "Parcours du Cœur", vous connaissez ?

Orchestrés par la Fédération Française de Cardiologie, les Parcours du Cœur sont des événements organisés en région Hauts-de-France par les communes, les associations, les établissements scolaires et les entreprises afin de promouvoir l'activité physique et de développer une bonne hygiène de vie pour préserver son capital santé.

Partenaire de l'opération annuelle sur les Hauts-de-France depuis de nombreuses années, AÉSIO mutuelle a tenu à être présente sur l'événement des "Parcours du Cœur" de Lille.

Téléchargez le programme de l'événement

 **PARCOURS DU CŒUR - LILLE 2022**
245,7 Ko - PDF



— NOTRE PARTENAIRE

Les Parcours du Cœur

AÉSIO mutuelle soutient depuis de nombreuses années la Fédération Française de Cardiologie association Nord-Pas-de-Calais.



30 juin 2022
Atelier "Prise en charge de l'arrêt cardiaque"

 **Enrichie**
Ateliers / Formations, Prévention



02 juillet 2022 - 03 juillet 2022
Mardi 2 Mars

Le parcours du coeur au collège de Marck

ACCÈS / ACTUALITES LE PARCOURS DU COEUR AU COLLEGE DE MARCK



Le parcours du coeur au collège de Marck

Plus que jamais, il est nécessaire de pratiquer une activité physique au quotidien. C'est dans ce contexte que le collège Boris Vau de Marck, en association avec la Fédération française de cardiologie, a organisé son parcours du coeur Vendredi 1er Avril après 2 ans d'absence suite à la crise sanitaire. Toutes les classes de 3e ont vécu une séquence de 2h autour des thèmes suivants: secourisme et alimentation au CCC avec M.Louvet Dimitri, parent d'élève et pompier, Mme Anxolet Marie, infirmière du collège et Mme Decroix Isabelle, documentaliste, et tests physiques au gymnase avec les professeurs d'EPS: M.Janilli Conruc, M.Flahaut Quentin et Mme Vandenberghe Céline. Malgré quelques absences liés à la suppression ce jour là des transports scolaires, les élèves ont été intéressés et attentifs aux informations données. Le quiz alimentation a fait l'objet de débats pour trouver la bonne réponse, et les tests physiques ont été comparés avec des tests des années 80. Pour clôturer la séquence, un goûter a été distribué et M.Eugène Sylvain, cuisinier au collège, avait établi un menu diététique pour le repas du midi. Cette expérience sera intégrée dans les parcours citoyen et santé qui jalonnent la scolarité des élèves. »

Rechercher



En un clic, accédez aux aides, services et actualités du Département du Pas de Calais.

ARTICLES RÉCENTS

- 1. rando de lundi avec les CM2 des Hautes Communes
- 1. Sortie Course d'orientation à Guines pour les 5e dans la semaine du 13 juin au 17 juin.
- 1. Factures Demi pension - 3e trimestre
- 1. Paiement des Seours - 3e trimestre
- 1. Qualification de 4 élèves du collège de Marck pour la finale du Rallye mathématiques du Nord pas de calais

Participez à une grande initiation gratuite aux gestes qui sauvent ce samedi à Lille

Ce samedi 21 mai 2022, participez au parcours du cœur à Lille (Nord). Au menu : des conseils de santé mais aussi une immense initiation aux gestes qui sauvent. Détails.



Des équipes présentes en permanence

L'initiation aux Gestes qui sauvent sera organisée par le Centre d'Expertise de la Mort Subite Nord de France, en partenariat avec plusieurs structures. Des équipes seront présentes en permanence pour vous expliquer l'essentiel à connaître pour faire face à l'urgence lors d'un accident cardio-vasculaire.

« 40 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. La toute première chose à faire ? Prévenir les secours mais cela ne suffit pas. Chaque minute passée avant leur arrivée représente 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer les Gestes qui sauvent », rappellent les organisateurs. Autant dire que cette initiation peut s'avérer cruciale.

Professionnels de santé présents

Vous pourrez aussi participer à des activités physiques : randonnée pédestre, zumba, gymnastique, stretching, parcours de motricité... Des professionnels de santé vous informeront sur l'importance d'une bonne hygiène de vie : conseils d'alimentation équilibrée, arrêt du tabac, astuces pour gérer le stress, dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète...

« Les Parcours du Cœur sont l'occasion de découvrir les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour se protéger des maladies cardio vasculaires », rappelle le professeur Claire Mounier-Vehier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille.

Les Parcours du Cœur incitent ainsi chaque Lillois à bouger. Pour mesurer votre capacité physique, faites le test de l'escalier : si vous montez 4 étages sans être essoufflé, vous avez une bonne capacité physique, vos poumons, votre cœur et vos muscles vont bien, donc vous

Professionnels de santé présents

Vous pourrez aussi participer à des activités physiques : randonnée pédestre, zumba, gymnastique, stretching, parcours de motricité... Des professionnels de santé vous informeront sur l'importance d'une bonne hygiène de vie : conseils d'alimentation équilibrée, arrêt du tabac, astuces pour gérer le stress, dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète...

« Les Parcours du Cœur sont l'occasion de découvrir les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour se protéger des maladies cardio vasculaires », rappelle le professeur Claire Mounier-Vehier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille.

Les Parcours du Cœur incitent ainsi chaque Lillois à bouger. Pour mesurer votre capacité physique, faites le test de l'escalier : si vous montez 4 étages sans être essoufflé, vous avez une bonne capacité physique, vos poumons, votre cœur et vos muscles vont bien, donc vous êtes en bonne santé. Si vous ne montez que 2 étages sans être essoufflé, votre capacité physique est basse et votre santé est plus fragile... Il faut penser à bouger davantage, limiter votre temps passé assis, faire évoluer votre alimentation, stopper le tabac...

Plus d'informations sur parcoursducoeurhautsdefrance.fr.

Réseaux sociaux

Sélection de posts sur les pages Facebook Parcours du Cœur Hauts-de-France et FFC Nord Pas de Calais. Il y en a eu des dizaines d'autres... Les organisateurs de Parcours ont également largement diffusé leurs messages sur les Parcours du Cœur Hauts de France sur leurs propres réseaux sociaux.

 **Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais**
Publié par Luc-Michel Gorre · 11 mai ·

Apprenons les gestes qui sauvent au Parcours du Cœur de Lille !
Rendez-vous Place du Théâtre, face à l'Opéra, le samedi 21 mai de 12h à 18h, pour participer à une initiation aux Gestes qui sauvent. Et aussi pour bouger, améliorer notre hygiène de vie et nous donner envie de le faire toute l'année, avec la [Région Hauts-de-France](#) et [AÉSIO mutuelle](#)
L'initiation aux Gestes qui sauvent est organisée par le Centre d'Expertise Mort Subite Nord de France, en partenariat avec le ... [Voir plus](#)



40 331 Personnes touchées **5 182** Interactions [Booster à nouveau](#)

Boostée le 11 mai Terminée
Par Luc-Michel Gorre

Personnes touchées	24,7 K	Interactions avec la...	3,1 K
--------------------	---------------	-------------------------	--------------

[Voir les résultats](#)



Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais

Publié par Luc-Michel Gorre · 12 mai ·

Rendez-vous au Parcours du Cœur de Lille, Place du Théâtre, le samedi 21 mai de 12h à 18h, pour améliorer notre hygiène de vie, bouger et nous donner envie de le faire toute l'année ! Et apprendre les Gestes qui Sauvent, c'est indispensable 🙌👉

<https://www.lille.fr/.../Parcours-du-coeur-bougeons-tous...>



LILLE.FR

Parcours du cœur : bougeons tous ensemble

Rendez-vous au cœur de Lille, Place du Théâtre, le samedi 21 mai de 12h à 1...

7 012

Personnes touchées

183

Interactions

-

Score de diffusion

Booster la publicati



Parcours du cœur : bougeons tous ensemble

28 avril ·

Plus que jamais, il est nécessaire de pratiquer une activité physique au quotidien. C'est dans ce contexte que les Parcours du Cœur connectés viennent compléter les traditionnels Parcours du Cœur pendant tout le mois de mai.

Pour s'inscrire : www.parcoursducoeurconnectes.fr

Ce challenge individuel et collectif permet de cumuler un maximum de kilomètres et nous donne des raisons supplémentaires de bouger. L'idée est de cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximu... Voir plus

HAUTS-DE-FRANCE

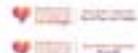
du 1^{er}
ou
30 mai
2022

LES
PARCOURS
DU
Cœur
connectés



Fédération Française de Cardiologie

Pour participer
www.parcoursducoeurconnectes.fr



9 383

Personnes touchées

203

Interactions

-

Score de diffusion

Booster à nouvea





Parcours du Cœur Hauts-de-France

11 mai · 🌐

...

Apprenons les gestes qui sauvent au Parcours du Cœur de Lille !
Rendez-vous Place du Théâtre, face à l'Opéra, le samedi 21 mai de 12h à 18h, pour participer à une initiation aux Gestes qui sauvent. Et aussi pour bouger, améliorer notre hygiène de vie et nous donner envie de le faire toute l'année, avec la [Région Hauts-de-France](#) et [AÉSIO mutuelle](#)
L'initiation aux Gestes qui sauvent est organisée par le Centre d'Expertise Mort Subite Nord de France, en partenariat avec le [Sam...](#) [Voir plus](#)



75 968

Personnes touchées

8 564

Interactions

[Booster à nouveau](#)

Boostée le 12 mai

Terminée

Par Luc-Michel Gorre

Personnes touchées

69,9 K

Interactions avec la...

4,6 K

[Voir les résultats](#)

👍 691

31 commentaires 113 partages



Parcours du Coeur Hauts-de-France

22 mai · 🌐



Merci à [La Voix du Nord](#) pour son reportage sur le Parcours du Coeur de [Ville de Lille](#) 🙌 😊 ❤️

<https://www.lavoixdunord.fr/.../lille-le-parcours-du...>



LAVOIXDUNORD.FR

À Lille, le Parcours du cœur s'est penché sur ces gestes qui sauvent

Né à Lille en 1975, le Parcours du cœur s'est depuis largement développé to...

13 867

Personnes touchées

323

Interactions

–

Score de diffusion

[Booster la publication](#)



Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais

...

Publié par Luc-Michel Gorre · 30 mars, 20:16 ·

Merci [Wéo, la télé Hauts-de-France](#) de nous aider à inciter tous les habitants de la [Région Hauts-de-France](#) à participer à l'un des 430 Parcours du Coeur organisés dans la région entre le 1er avril et le 30 juin. <https://www.weo.fr/.../on-bouge-pour-la-bonne-cause-avec.../>
Merci également à [AÉSIO mutuelle](#) pour son soutien 👍
30 minutes d'activité physique par jour réduisent de 30% le risque de développer une maladie chronique. Bougeons ensemble lors d'un Parcours du Coeur pour ... **Voir plus**



58 194

4 005 -

Personnes touchées Interactions Score de diffusion

Booster à nouveau



Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais

Publié par Luc-Michel Gorre · 2 avril, 08:56 ·

Bougeons ensemble sur un Parcours du Coeur dès ce week-end 😊
👉❤️ Trouvez le Parcours du Cœur près de chez vous avec ce lien
<https://www.fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous/>



Parcours du Coeur Hauts-de-France

2 avril, 08:54 ·

Les Parcours du Cœur invitent à bouger ensemble une fois par an pour se donner envie de le faire ensuite tous les jours. 430 villes et communes des Hauts-de-Fra... [Voir plus](#)



LAVOIXDUNORD.FR

À Lille et dans la région, le début des Parcours du cœur, pour «bouger» et se protéger

21 319

768

–



Fédération Française de Cardiologie Nord - Pas de Calais

...

Publié par Luc-Michel Gorre · 7 avril, 11:17 ·

Connaissez-vous le test de l'escalier pour mesurer votre forme physique ? A découvrir dans le replay à partir de 08.10 avec ce lien <https://france3-regions.francetvinfo.fr/.../jt-1213-nord...>
Parcours du Coeur Hauts-de-France Région Hauts-de-France
AÉSIO mutuelle France 3 Nord Pas-de-Calais



Parcours du Coeur Hauts-de-France

7 avril, 11:12 ·

Merci à [France 3 Nord Pas-de-Calais](#) pour son soutien aux Parcours du Coeur. Retrouvez-nous lors du journal de 12h du 5 avril à partir de 08.10 sur le replay. [htt...](#) **Voir plus**

9 284

Personnes touchées

211

Interactions

-

Score de diffusion



Parcours du Coeur Hauts-de-France

7 avril, 11:12 · 🌐

...

Merci à [France 3 Nord Pas-de-Calais](#) pour son soutien aux Parcours du Coeur. Retrouvez-nous lors du journal de 12h du 5 avril à partir de 08.10 sur le replay. <https://france3-regions.francetvinfo.fr/.../jt-1213-nord...>

Il est important de bouger une fois par an tous ensemble lors d'un Parcours du Coeur pour se donner l'envie de le faire ensuite chaque jour de l'année ! Connaissez-vous le test de l'escalier pour mesurer votre forme physique ? A découvrir dans le reportage 😊 [Région Hauts-de-France AÉSIO mutuelle France 3 Nord Pas-de-Calais](#)



31 071

Personnes touchées

3 720

Interactions

↑ +1,9x plus élevé

Score de diffusion



Parcours du Coeur Hauts-de-France

30 mars, 20:14 · 🌐



Merci [Wéo, la télé Hauts-de-France](#) de nous aider à inciter tous les habitants de la [Région Hauts-de-France](#) à participer à l'un des 430 Parcours du Coeur organisés dans la région entre le 1er avril et le 30 juin. <https://www.weo.fr/.../on-bouge-pour-la-bonne-cause-avec.../>
Merci également à [AÉSIO mutuelle](#) pour son soutien 👍
30 minutes d'activité physique par jour réduisent de 30% le risque de développer une maladie chronique. Bougeons ensemble lors d'un Parcours du Coeur pour se donner l'envie de le faire pendant toute l'année. ❤️



53 849

Personnes touchées

4 649

Interactions

↓ -1,7x plus faible

Score de diffusion



Parcours du Cœur Hauts-de-France

2 avril, 08:54 · 🌐



Les Parcours du Cœur invitent à bouger ensemble une fois par an pour se donner envie de le faire ensuite tous les jours. 430 villes et communes des Hauts-de-France organisent un Parcours du Cœur entre le 1er avril et le 30 juin prochains... Chaque Parcours du cœur propose des activités physiques et des conseils de prévention-santé, en lien avec nos partenaires [Région Hauts-de-France](#) et [AÉSIO mutuelle](#) La participation est gratuite et ouverte à tous, il suffit de se présenter au ... [Voir plus](#)



LAVOIXDUNORD.FR

À Lille et dans la région, le début des Parcours du cœur, pour «bouger» et se protéger

78 372

5 003 -

Personnes touchées Interactions Score de diffusion

[Booster à nouveau](#)

