



Les Parcours du Cœur 2022

Neufchâtel-Hardelot (62)

La commune de Neufchâtel-Hardelot, a proposé plusieurs temps forts pour les parcours du cœur 2022 durant tout le mois d'Avril.

Madame Hennequart, conseillère déléguée aux actions en faveur de la santé et du bien-être, Madame Rachel Clery, responsable du Service Jeunesse et Monsieur Ludovic Bécue, responsable du Service des Sports ont été à l'initiative de cet événement important pour tous.

Ils ont pu compter sur la mobilisation des associations et structures de la commune afin de proposer différentes animations à tous (du plus jeune au moins jeune). Ainsi, se sont engagés autour de ce beau projet, les associations de pétanque, d'échecs, le Cyclo-Club, le wheeling-Club, le Basket-Club, le club de foot, le KMCO (kayak et longue côte), les résidents et le personnel de l'Ehpad, le personnel et les usagers de l'établissement d'accueil de jeune enfant le Petit Prince, Opale secourisme et la clinique de la Côte d'Opale.

Les différentes manifestations ont eu pour but de sensibiliser le maximum de personnes ;

659 personnes ont ainsi participé aux parcours du cœur 2022 !

Ces actions ont permis de récolter 466,70€ pour la Fédération Française de cardiologie.

Les événements :

- 1^{er} et 2 avril : lavage de voitures pour le grand public
Malgré un temps très défavorable, des bénévoles de différentes associations ont nettoyé 26 voitures (l'extérieur) dans 2 stations de lavage temporaires à l'aide « d'huile de coudes » et de produits écologiques.
- Dimanche 3 avril : 2 randonnées sportives ouvertes à tous
Les randonnées proposées n'étaient ni des balades, ni des marches ultra-sportives, le but étant de montrer que cette pratique est accessible à tous.
A travers les parcours, le trajet a permis de sensibiliser sur l'emplacement des DAE installés dans la commune et leur utilisation.
De plus, à mi-parcours, les 2 groupes se sont réunis autour d'un ravitaillement et d'une sensibilisation aux gestes de premiers secours.
92 personnes ont ainsi participé à cette action.
- Mercredi 6 avril : Tir à l'arc avec les retraités « isolés »
Après avoir effectué un ramassage en mini-bus de 8 personnes isolées, celles-ci ont pu se rencontrer et effectuer une activité ensemble. Le but étant de ne pas rester seul et de bouger ensemble, même à la retraite.
- Samedi 9 avril : plateau de football
Le club de football a organisé un tournoi de football avec leurs jeunes licenciés. Durant la

journée, plusieurs sensibilisations sur les biens-faits du sport et la nutrition équilibrée ont été effectués par les bénévoles. Ce Plateau a réuni 270 personnes.

- Lundi 11 avril : Atelier parents-enfants à l'EAJE « le petit prince »

L'équipe de l'EAJE a réuni parents et enfants afin d'effectuer une « chasse aux cœurs ». Les enfants (âgés d'un an et demi à 3 ans), après avoir réalisé un parcours de motricité, devaient retrouver les cœurs cachés dans la salle de sport.

Une fois la collecte terminée, ils sont allés les « offrir » aux agents de la mairie (le but était de les faire marcher 500 mètres). Le but de cette action a été d'échanger avec les parents sur les pratiques de leurs enfants et de montrer que les petits trajets peuvent se faire à pied, même avec des enfants en bas âge.

34 personnes ont participé à cette action.

- Vendredi 15 avril : événement ludique et sportif à l'accueil de loisirs

83 enfants et 11 animateurs ont participé ensemble à cette animation. A travers différents ateliers, chaque personne a pu être sensibilisé à la connaissance de son corps et l'importance de prendre soin de soi; en faisant attention à son alimentation, en faisant du sport (sous n'importe quelle forme !), en ne touchant pas au tabac ...

Les participants ont ainsi pu ;

* faire une petite course à pied

* effectuer un parcours santé ; à travers lequel, les enfants ont répondu à un quizz sur le sport, les organes, le tabac...

Ils ont pu reconstituer des puzzles géants d'enfants avec leurs organes

* réaliser une activité manuelle ; un cœur en origami ou en « coupé-collé » pour les plus jeunes

* danser (Zumba) et effectuer un atelier « réveil musculaire »

* organiser des repas équilibrés à l'aide de différents aliments et images

- Samedi 16 avril : baptême de longe côte et marche nordique

L'association KMCO a proposé 2 baptêmes au grand public.

Le longe côte et la marche nordique sont deux sports accessibles à tous, sans conditions d'âge. L'association a réalisé des baptêmes afin de sensibiliser le public au bénéfice de ces deux pratiques. L'association a réuni 12 participants.

- Jeudi 21 avril : gym douce à l'EHPAD

11 des résidents ont eu le droit à un cours de gym douce afin de les inciter à effectuer quotidiennement des gestes simples pour entretenir leur corps.

- Jeudi 21 avril : biathlon du cœur avec les résidents et les familles de l'EHPAD

Les résidents et les membres de leur famille ont été conviés à effectuer un biathlon en duo. Il leur a été proposé d'effectuer de la marche sur un petit trajet (en forme de cœur) et du tir à l'arc. Le mélange de ces 2 activités a permis aux participants d'alterner les mouvements (grande motricité avec la marche et motricité fine avec l'arc).

28 personnes ont pu se retrouver pendant ce temps d'activité.

- Vendredi 22 avril : Gym douce à l'EHPAD (unité Alzheimer)

11 résidents de l'unité Alzheimer ont eu le droit à un cours de gym douce afin de les inciter et de les guider dans leur activité physique.

- Lundi 25 avril : marche avec les élus et agents de la commune

A travers la commune de Neufchâtel-Hardelot, 12 élus et agents ont ainsi effectué une marche à travers les rues et chemins ruraux. Au-delà d'effectuer un temps d'activité, ce fut

un moment de convivialité apprécié de tous. Nous voulions montrer aux collègues, qu'il était possible de mettre à profit la pause méridienne pour faire une activité physique simple (marche).

- *Samedi 30 avril : biathlon du cœur (marche et tir à l'arc) grand public*

Des familles, des enfants (à partir de 8 ans), des parents... ont formé des duos afin d'effectuer un biathlon. L'éducateur Sportif a proposé d'effectuer de la marche sur un petit trajet (en forme de cœur) et du tir à l'arc. Le mélange de ces 2 activités a permis aux participants d'alterner les mouvements (grande motricité avec la marche et motricité fine avec l'arc). Cette activité a beaucoup plu aux duos (parent / enfant, collègues, amis, frère / sœur).

Cette édition a remporté un vif succès auprès des différents publics.

A travers les différents échanges avec les bénévoles et les participants, nous nous rendons compte que la sensibilisation sur la santé touche de plus en plus de monde, c'est pourquoi nous continuerons de développer nos actions dans les années à venir.

Nous nous donnons rendez-vous en 2023 !