



Agir contre la sédentarité
Améliorer l'hygiène de vie des enfants

Sédentarité : une bombe à retardement

« **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 !

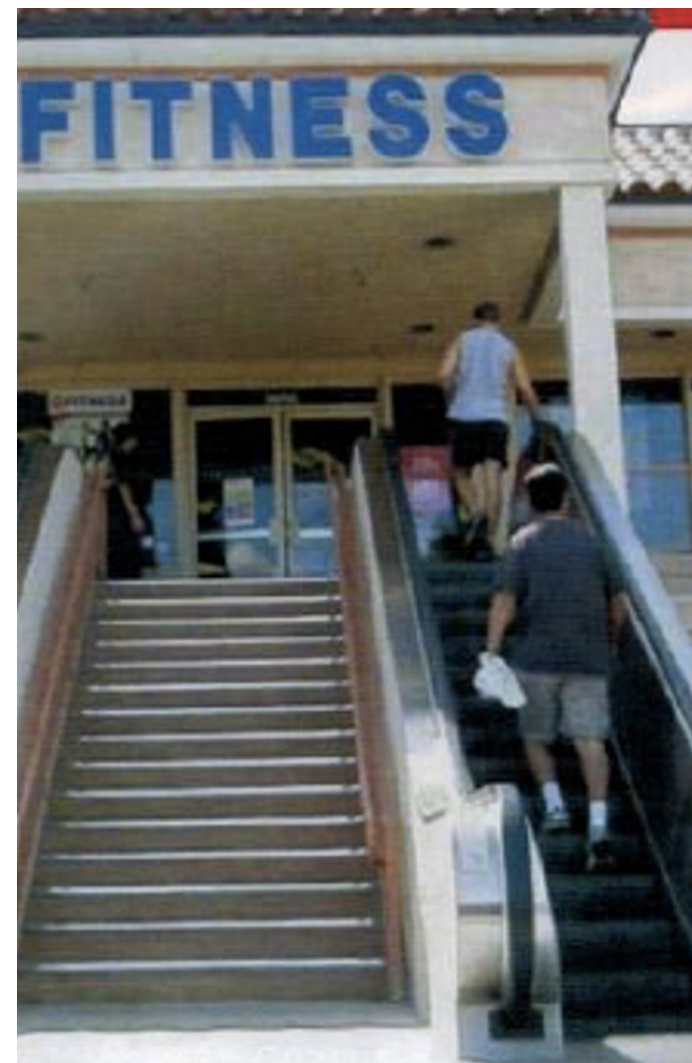
54% des hommes et 44% des femmes de 18 à 74 ans en situation de **surpoids ou obèses**

53% des **femmes** seulement atteignent les recommandations de l'OMS pour l'activité physique.

Les femmes actives physiquement ont régressé de 10% en dix ans, tout particulièrement **les 40-54 ans (-22%)**

Temps moyen passé par les adultes devant les **écrans** : de 3h10/jour en 2006 à **5h07** en 2016. + 44% chez les hommes + 66% chez les femmes !

La crise sanitaire a amplifié les effets, le **télétravail** accroît encore la sédentarité



Encore pire chez les enfants

Depuis 40 ans, les **jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 %** de leur capacité cardio-vasculaire

Un enfant courait 600 mètres en 3 minutes en 1971.
Il lui en faut aujourd'hui 4 pour parcourir la même distance

Près de la moitié des 11-17 ans passent chaque jour plus de
4h30 devant un écran, cumulé avec moins de 20 min d'activité physique

Depuis un an, 56% des 5-17 ans semblent avoir réduit
drastiquement leur niveau d'activité physique

La sédentarité est devenue la norme pour les enfants et les adolescents

Les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une **espérance de vie**
Inférieure à celle de leurs parents



Des recommandations de l'OMS faciles à atteindre

Pour les adultes

150 minutes d'intensité modérée
ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue par semaine...

Soit environ **30 minutes** d'activité physique modérée par jour

Ou environ 4 000 pas

Se lever au moins 10 min toutes les 2 h pour faire quelques pas

Pour les 5-17 ans

60 minutes d'activité physique par jour

Pour tous, retrouver le réflexe de bouger au lieu de s'asseoir



Pourquoi bouger ?

Activité physique : le meilleur médicament

Anti-douleur, renforce l'immunité, agit contre la dépression, libère les hormones du bien-être, stimule la mémoire, développe les capacités cardio-vasculaires, consolide le squelette, régule l'hypertension artérielle, réduit les risques de diabète, protège contre le cancer, améliore le sommeil...

Marcher 30 minutes par jour

diminue de 20% le risque de faire un infarctus.

Enfants : renforce leur **capital santé**, pour des adultes plus résistants aux maladies cardio-vasculaires.



Les Parcours du Cœur

Bouger ensemble et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie pendant une journée, pour se donner envie de le faire pendant toute l'année.

Un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition.

Proposé par la Fédération Française de Cardiologie

Organisé par les **villes, communes, associations, établissements scolaires, entreprises**

La FFC apporte une **aide à l'organisation** et à la communication



La Fédération Française de Cardiologie

Fondée en 1964 et reconnue d'utilité publique en 1977, la Fédération Française regroupe 26 associations régionales de Cardiologie. L'Association de Cardiologie Nord-Pas de Calais et celle de Picardie la représentent dans les Hauts-de-France.

www.fedecardio.org

Les 4 missions prioritaires



Développer la prévention pour sensibiliser aux dangers des maladies cardiovasculaires et aux moyens de s'en prémunir



Financer la recherche et apporter un soutien aux chercheurs



Initier aux gestes qui sauvent pour épargner des vies



Accompagner les malades cardiaques dans des structures spécialisées

Les Parours du Cœur Hauts-de-France

Mauvais chiffres de santé publique

Mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans,
supérieure à la moyenne nationale :
+ 45% dans le Nord – Pas de Calais
+ 20% en Picardie

Prévention plus importante qu'ailleurs

Objectif : être les premiers en prévention,
pour être dans les premiers en santé publique dans 20 ans



Les Parcours du Cœur Hauts-de-France

Chiffres 2023

Grand public

500 communes des Hauts-de-France ont organisé
un Parcours du Cœur

Environ 100 000 participants.

Scolaires

8 000 classes de 1 200 établissements scolaires
ont participé à un Parcours du Cœur

Près de 250 000 enfants.

Total

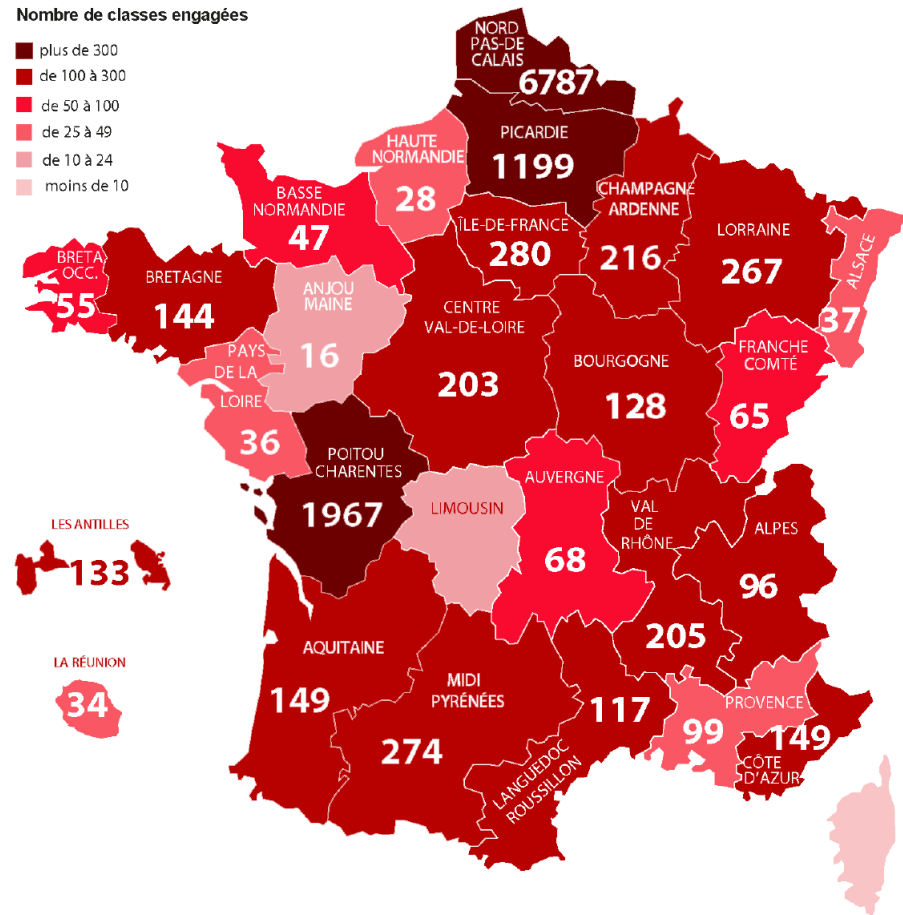
Près de 350 000 participants



Les Parours du Cœur Scolaires Hauts-de-France

**2023 : 8000
classes**
**Objectif 2025 :
16 000 classes**

Les Parours du Cœur Scolaires



Les Parcours du Cœur Scolaires

Ils s'inscrivent dans **le Parcours Educatif de Santé**,

Ils peuvent être l'aboutissement
d'un **projet pédagogique** mené sur l'année.

Proposés par la **Fédération Française de Cardiologie**
qui apporte une aide

- à l'**organisation**
- à la **communication**,

Organisés par **les établissements scolaires**.



Un Parcours du Cœur Scolaire, c'est à minima

Des messages de prévention

- 60 minutes par jour d'activité physique régulière,
- 5 fruits et légumes par jour,
- 0 cigarette,
- une information aux gestes qui sauvent

ET

Un parcours d'activités physiques

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



Le jour « J » du Parcours du Cœur est un évènement festif et convivial

Les Parcours du Cœur **POUR** les élèves

Pour renforcer leur **capital santé**, être un adulte plus résistant aux maladies cardio-vasculaires

Pour donner leur **donner le goût** de pratiquer ensemble sans esprit de compétition

Pour qu'ils deviennent acteurs de leur santé

Pour stimuler leur **mémoire** et apprendre plus facilement



Les Parcours du Cœur Scolaires, **PAR** les élèves

Des « **Projets Parcours du Cœur** »
en appui sur les programmes d'enseignement

Les élèves ont une part active dans ces projets :

- Ils préparent les messages de prévention
- Ils apprennent à animer des ateliers de prévention pour « le jour J »
- Ils participent à l'organisation du Parcours du Cœur.



Quatre niveaux d'exploitation éducative possible

Le niveau d'exploitation éducative évolue au fil des années.

1- Une action ponctuelle, moment de vie scolaire festif et convivial

2- Un événement à visée éducative. Préparé en amont, il s'appuie sur au moins un enseignement pour élaborer des messages de prévention

3- Le point d'orgue d'un projet pédagogique mené sur l'année avec l'implication des élèves. Il associe différents membres de la communauté éducative dont les parents (coéducation) autour des messages de prévention

4- Un élément structurant d'un Parcours éducatif de santé articulé à d'autres projets, planifié sur le cursus. Un projet participatif et collaboratif, autour de la promotion, la prévention et l'éducation à la santé,



A l'école

Contribuer à une éducation à la responsabilité et à la santé

Appuyer les messages de prévention sur les programmes et impliquer différents enseignements

Enrichir une liaison école-collège

Associer des partenaires et les parents d'élèves

Développer une action interdisciplinaire et l'inscrire dans une vision pédagogique, avec une démarche de projet

Permettre aux élèves d'agir, réussir et comprendre



Le Parcours du Cœur Scolaire, c'est l'occasion

- D'engager une **dynamique** au sein de la **communauté éducative** autour du **parcours éducatif de santé**
- De créer un moment de **vie scolaire** mémorable, un plus pour le **climat scolaire**
- D'une **ouverture sur l'extérieur**:
Associer écoliers-collégiens, collégiens-lycéens,
Impliquer des **parents**,
Travailler avec la **municipalité**,
Faire appel à des **partenaires**
- De **communiquer et de valoriser** l'image de l'établissement



Une charte des Parcours du Cœur Scolaires

Le Parcours du Cœur fait partie d'un **projet global** d'éducation à la santé sur le cursus de l'élève

L'action s'inscrit dans une **politique d'établissement** scolaire

L'établissement scolaire est maître du projet

L'éducation à la **santé** et à la **citoyenneté** sont indissociables

Le projet développe la prévention par l'**estime de soi**, les **compétences psychosociales**,
un **climat d'établissement** favorable au **bien-être** des élèves.



Les Parcours du Cœur Scolaires : une reconnaissance

Au niveau national

Agrément national de la FFC

Pour l'Education nationale

1^{ère} illustration d'un Parcours éducatif de santé sur Eduscol

Au niveau académique

Lettre annuelle du Recteur ou de la Rectrice qui promeut les PDCS

Pour les Hauts de France

1^{ère} action de prévention par le nombre de participants



Un outil au service du Parcours éducatif de santé

Référencé sur le site Eduscol



The screenshot shows the Eduscol website interface. At the top, there is a navigation bar with the Eduscol logo and several menu items: 'J'enseigne', 'Je me forme', 'Scolarité de l'élève', 'Écoles et établissements' (which is highlighted with a blue underline), and 'Disciplines et thématiques'. To the right of the navigation bar are search and eye icons. Below the navigation bar, the page content is organized into a sidebar on the left and a main content area on the right. The sidebar contains a 'Sommaire' section with a red bar, followed by 'Des ressources pour travailler avec les élèves' (with sub-items 'FilGood, un outil pour le diagnostic local' and 'Un guide sanitaire'), 'Les parcours du cœur scolaire' (highlighted with a blue bar), 'Des parcours de formation Magistère sur le Parcours éducatif de santé', and 'Exemples de projets en académie'. Below the sidebar is a section 'Sur le même thème' and another 'Où suis-je ?' section. The main content area features the title 'Les parcours du cœur scolaire' in blue, followed by a paragraph: 'Les parcours du cœur scolaire permettent de sensibiliser les élèves aux maladies cardio-vasculaires.' Below this are three paragraphs describing the program at different levels: 'A l'école primaire, il est organisé par les enseignants, accompagnés de professionnels de santé et de parents d'élèves selon les cas.', 'Au collège, il constitue une mise en application concrète d'un projet d'enseignement pratique interdisciplinaire incluant les nouveaux programmes de SVT et d'EPS. C'est un projet collectif, développé par la communauté éducative avec la participation des élèves.', and 'Au lycée, ce projet peut être élaboré par les lycéens en direction de leurs camarades, avec les conseils des enseignants, dans le cadre du parcours citoyen.' A fourth paragraph states: 'Dans tous les cas, le Parcours du Coeur comporte des épreuves d'activité physique et des conseils de prévention sur la santé cardio-vasculaire, autour du slogan **0, 5, 60 : 0 cigarette, 5 fruits et légumes, 60 minutes d'activité physique par jour.**' At the bottom of the main content area, there is a link: 'À lire : [Toutes les informations sur les parcours du cœur](#) ↗'.

Organiser un Parcours du Cœur Scolaire

Un à plusieurs jours au printemps 2024

Inscription sur www.parcourducoeurhautsdefrance.fr
À partir de début octobre 2023
avant le 31 janvier 2024

Les aides

Assurance, kit organisateur avec affiches,
documents, goodies,
événement répertorié sur le site.



Les outils

Le guide pédagogique Parcours du Cœur Scolaires

Conçu et réalisé par un groupe de travail de l'Académie de Lille

<https://fedecardio.org/wp-content/uploads/2021/04/FFC-Guide-Pedagogique-parcours-du-coeur-scolaires-1.pdf>



• Sciences et technologie
 • Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain.
 • Etablir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme.
 Apports alimentaires : qualité et quantité.
 Relever l'approvisionnement des organes aux fonctions de nutrition.

• Français
 ► Écrire :
 > Écrire à la main de manière fluide et efficace.
 > Écrire avec un clavier rapidement et efficacement.
 > Recourir à l'écriture pour réfléchir et pour apprendre.
 > Produire des écrits variés.
 > Rédiger à partir de nouvelles consignes ou faire évoluer son texte.
 > Prendre en compte les normes de l'écrit pour formuler, transcrire et réviser.
 ► Comprendre le fonctionnement de la langue :
 > Maîtriser les relations entre l'oral et l'écrit.
 > Acquérir la structure, le sens et l'orthographe des mots.
 > Maîtriser la forme des mots en lien avec la syntaxe.
 > Observer le fonctionnement du verbe et l'orthographe.
 > Identifier les constituants d'une phrase simple en relation avec son sens ; distinguer phrase simple et phrase complexe.



45



2.2 Projets « Parcours du cœur » au collège

► DES RÉFÉRENCES OFFICIELLES COMMUNES

Les programmes du cycle 4 en Éducation physique et sportive (EPS) et en Sciences de la vie et de la terre (SVT), ainsi que le socle commun de connaissances de compétences et de culture sont exploités pour concevoir un projet de prévention et d'éducation à la santé tel que le projet « Parcours du cœur ».

► DIFFÉRENTES APPROCHES : DISCIPLINAIRE, PLURIDISCIPLINAIRE, INTERDISCIPLINAIRE

La réalisation d'un projet « Parcours du cœur » en collège peut reposer sur l'implication principale de deux disciplines, les SVT et l'EPS. Mais le projet peut évoluer d'une simple participation disciplinaire avec quelques accroches, vers un travail pluridisciplinaire de plus en plus collaboratif, qui associe d'autres disciplines d'enseignement, voire vers une démarche de projet qui correspond à un enseignement pratique interdisciplinaire (EPi).

46

Le Kit Organisateur

Envoyé par la
Fédération Française de Cardiologie
aux établissements inscrits sur le site
www.parcoursducoeurhautsdefrance.f


Affiches de campagne





Dépliants
Gestes qui sauvent



Banderole

 Jeu mémo pour les maternelles

 Jeu des 7 familles pour les primaires

 Jeu questions/réponses défis pour les collèges

Diplôme



 Porte-clés pour les lycées

Les Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France

Valoriser les actions remarquables

Partager les bonnes pratiques

Une centaine de **nominés**

Une vingtaine de **Trophées**

Un **Grand Jury** régional

Un événement le **14 octobre 2023**
Au Nouveau Siècle à Lille



Les retours dans les médias



France 3

<https://youtu.be/Qmj-QimCw24>



WEO

<https://www.weo.fr/video/parcours-du-coeur-lutter-ensemble-contre-lasedentarite>

Audruicq : sensibilisation au sport et parcours du cœur au collège

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

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



Des élèves ont été sensibilisés à la santé du cœur et sont devenus ambassadeurs santé...

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

Ce vendredi matin, il régnait une grande effervescence sur la drève face à l'hôtel de ville où 2 venus de l'ensemble des établissements scolaires, de la maternelle au lycée, avaient rendez-vous pour le parcours du cœur 2019.

GL (Ccs) | 03/05/2019



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

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

Mis en ligne le 01/04/2019 à 17:50



Les élèves prêts à affronter les parcours.

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

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

La Voix du Nord | 23/05/2019



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

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

Joséphine Ledent (Cq) | 20/05/2019



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

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

AV (30) | 19/06/2019



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

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

La Voix du Nord | 12/06/2019



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

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

La Voix du Nord | 18/05/2019



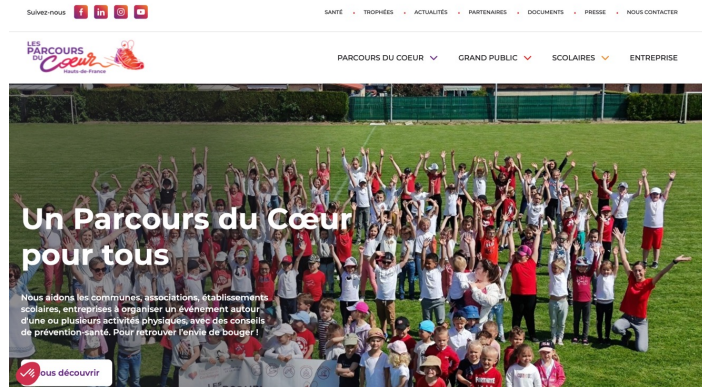
Les écoliers de Rosières-en-Santerre mettent du cœur à l'ouvrage

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

Mis en ligne le 01/04/2019 à 16:40 par Aude Collina



Un site Internet et des réseaux sociaux



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>

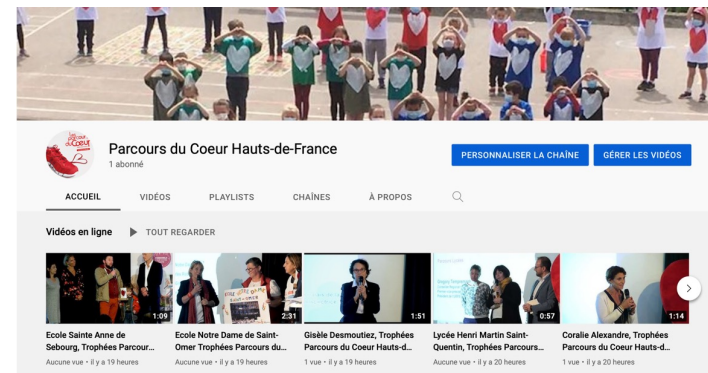


<https://www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance>

<https://www.linkedin.com/company/parcours-du-coeur-hauts-de-france/>



[parcoursducoeur_hautsdefrance](https://www.instagram.com/parcoursducoeur_hautsdefrance)



<https://www.youtube.com/channel/UCETnM4x7a7uk7geDxUn8ZcA>

Une communication vers tous les établissements scolaires



Développer un projet Parcours du Cœur dans mon établissement scolaire

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

4 NIVEAUX D'IMPLICATION

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

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

PROJET ÉDUCATIF D'ÉTABLISSEMENT

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

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

Charte

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

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



Formerie, collège Jean Moulin

Boulogne-sur-Mer, Ecole Pelletan

Wormhout, Lycée de l'Yser



Arras, Ecole Voltaire

Contribuer au parcours éducatif de santé des élèves de mon école

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

PROJET GLOBAL

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

VISION INTERDISCIPLINAIRE

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

Ecole-collège

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

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



Estreux, Ecole Donat-Godin



Courcelles-les-Gisors, Ecole

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

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

Directrice de l'école Daudet de Faches-Thumesnil

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



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



Une campagne de communication sur les réseaux sociaux



Au collège,
le Parcours du Cœur
associe plusieurs disciplines,
chacune avec son apport
spécifique : EPS, SVT,
français, maths...

Et pourquoi pas vous en 2023 ?

LES PARCOURS
DU Cœur
Hauts-de-France



Au lycée,
le Parcours du Cœur
fait comprendre aux élèves
qu'ils sont acteurs de leur
santé et les engage dans
un projet cityoyen.

Et pourquoi pas vous en 2023 ?

LES PARCOURS
DU Cœur
Hauts-de-France



Le calendrier 2024

Octobre 2023 à mi-janvier 2024
Inscriptions sur www.fedecardio.org

Février-mars
Envoi des **kits organisateurs**

1^{er} avril au 30 juin
Organisation des **Parcours du Cœur**.
Choix de la date à la convenance de l'organisateur
Possible en mars sur demande

Jusqu'à fin juillet
Envoi des **compte-rendus**

Mi-octobre
Remise des **Trophées** Parcours du Cœur
Hauts-de-France





J'aime mon cœur,
je participe.

1^{er} du
avril
au
30 juin
2024

LES PARCOURS DU Cœur Hauts-de-France



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenu par



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



Région
Hauts-de-France



peep
Parents et élèves de l'enseignement public



C'est bien plus que du sport!

fpep
Fédération des parents de l'enseignement public
des écoles publiques



Association des Maires
Ruraux de France



Association Nationale des Enseignants du Sport



Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural



UNSS
Union Nationale
du Sport Scolaire



Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Association régionale
Picardie



ACADÉMIE
D'AMIENS



ACADÉMIE
DE LILLE

