

2024

Agir contre la sédentarité



## 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 !

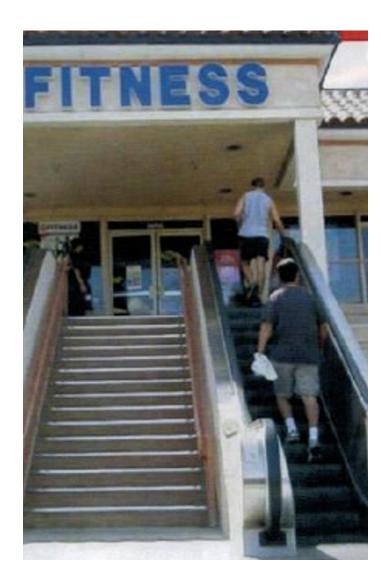
54% des hommes et 44% des femmes de 18 à 74 ans en situation de **surpoids ou obèses** 

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





## Les Parcours 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





# 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 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** 





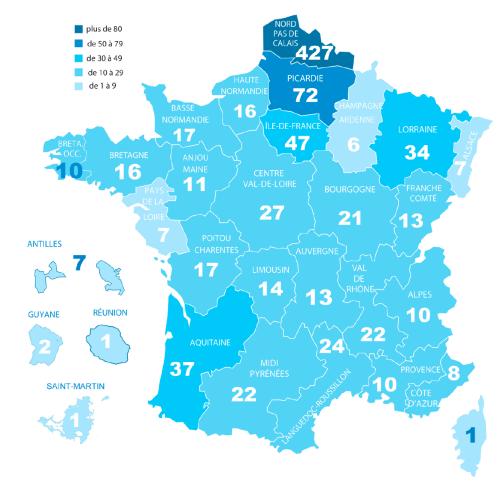
Les Parcours du Cœur Grand public Hauts-de-France

2023:500

communes

Objectif 2025: 750 communes

#### Les Parcours du Cœur Grand Public

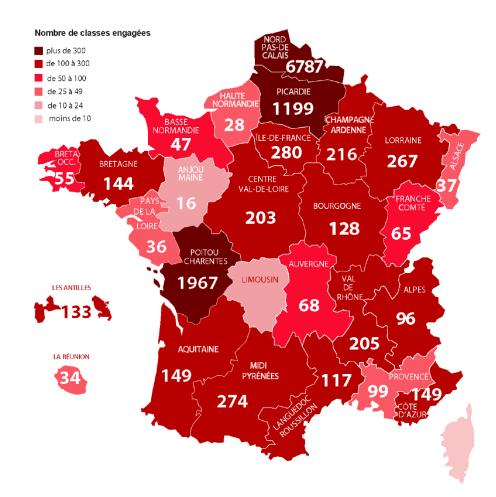




Les Parcours du Cœur Scolaires Hauts-de-France

2023:8000 classes Objectif 2025: 16 000 classes

#### Les Parcours du Cœur Scolaires





## Santé et valeurs humaines

Les Parcours du Cœur portent les valeurs des Hauts-de-France

Esprit collectif
Solidarité
Convivialité
Partage
Générosité
Mobilisation

Cœur dans le logo des Hauts-de-France



Région Hauts-de-France



# Organiser un Parcours du Cœur grand public

### Une demi-journée ou une journée au printemps 2023

Proposer aux participants de l'activité physique : course à pied, randonnée pédestre, marche nordique, vélo, natation, gymnastique, zumba...

Et des conseils de prévention-santé : nutrition, prise de tension artérielle, dépistage cardio-vasculaire, initiation aux gestes qui sauvent...

### Inscription sur www.fedecardio.org avant la mi-janvier 2023

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





# L'intérêt d'un Parcours du Cœur grand public

Agir contre la sédentarité

Prévenir les maladies cardio-vasculaires

**Mobiliser** les associations locales sur l'activité physique, la santé et le bien-être

**Etoffer** les liens intergénérationnels

**Lutter** contre la solitude, en stimulant les relations entre les participants

Mettre en valeur l'engagement citoyen

**Créer un élan** d'enthousiasme pour une action collective et collaborative





## Le Parcours du Cœur Scolaires

Le Parcours du Cœur Scolaires implique les établissements scolaires dans une action de prévention-santé, en lien avec les acteurs de l'Education Nationale

Une commune peut organiser un Parcours du Cœur Scolaires pour les écoles de son territoire

Forte progression de la participation : 50 000 enfants en 2012 - 250 000 enfants en 2019





# Un Parcours du Cœur Scolaires, à minima

### Un parcours d'activité physique

- > 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...

### 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



En lien avec les services sports et santé des communes



# 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





## 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





# **Les outils**

Nombreux documents disponibles sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

La brochure Parcours du Cœur

Les cahiers d'idées Parcours du Cœur

Les documents Hauts-de-France



Le Parcours du Cœur de l'école des Fresnelles de Brillon



Le Parcours du Cœur Scolaire de Dunkerque Métropole













# Le Kit Organisateur

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



Gestes qui sauvent



Je m

Jeu mémo pour les maternelles



Jeu des 7 familles pour les primaires

Jeu questions/réponses défis pour les collèges



Porte-clés pour les lycées

Banderole

Affiliation à LES PARCOURS D'OUT 19 par Acquisire 1 Par Acquis

Diplôme



# 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

### **Erquinghem-Lys: Plus de cinq cents** participants au Parcours du cœur

Tourcoing: Un parcours du cœur



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 2000 venus de l'ensemble des établissements scolaires, de la maternelle au lycée, avaient rendez-vou



une victime d'un arrêt cardiaque au Parcours du Cœur

Ce samedi après-midi, il fait grand soleil sur la Place de l'Opéra. Un groupe se prépare à partir en randonnée, une infirmière prend la tension des passants, des jeunes fabriquent des smoothies en pé des mannequins de caoutchouc simulent l'arrêt cardiaque, quand un médecin du SAMU prend mes a



familial et rempli d'activités ce samedi



Douai: Un millier d'écoliers participent au Parcours du cœur

PARCOURS

Un millier d'élèves des écoles de Douai et Râches se sont retrouvés aui parc Fenain dans le cadre du Parcours du cœur, opération de sensibilisation aux maladies cardio-vasculaires organisée par la



sensibilisation à la santé cardiaque

### 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 av



Participation record au Parcours du cœur d'Abbeville!

La 29e édition du Parcours du cœur a enregistré, dimanche 7 avril, plus de 3 000 participants







## Un site Internet et des réseaux sociaux



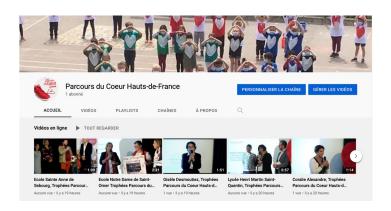
https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr



parcoursducoeur\_hautsdefrance



https://www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance



https://www.youtube.com/channel/UCEtnM4x7a7uk7geDxUn8ZcA



# Le calendrier 2024

Octobre 2023 à mi-janvier 2024 Inscriptions sur <u>www.fedecardio.org</u>

Février-mars Envoi des **kits organisateurs** 

1<sup>er</sup> 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



Un document papier envoyé à toutes les communes, aux établissements scolaires et aux élus des Hauts-de-France

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









### **Proposer**

un événement annuel dans ma commune

.

#### VISIBII ITI

C'est aussi un excellent moyen de faire connaître la richesse des activités qu'elle propose. Et une occasion de développer des relations étroites avec d'autres associations sportives et des partenaires santé. Le Parcours du Cœur est l'occasion pour une ville, une commune ou une association de se mobiliser pour le bien-être de tous autour d'une cause simple et vitale : la santé!

#### **ENTHOUSIASME**

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

#### COMPLÉMENTARITÉ

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

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

#### Motivés!

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

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





nttps://parcoursaucoeurnautsaerrance.rr/grana-public

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

# **Impliquer**

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

..



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

#### PRINCIPE

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

#### **ACTIVITÉS PHYSIQUES**

#### Au choix:

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

#### MESSAGES DE PRÉVENTION

**60** minutes par jour d'activité physique régulière **5** fruits et légumes par jour

0 cigarette

0 cigarette

Une information aux gestes qui sauvent.

https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/scolair

#### Faites-vous aider

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



Houle



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



Une campagne de communication sur les réseaux sociaux





Une campagne de communication sur les réseaux sociaux : diffusion Facebook octobre à décembre

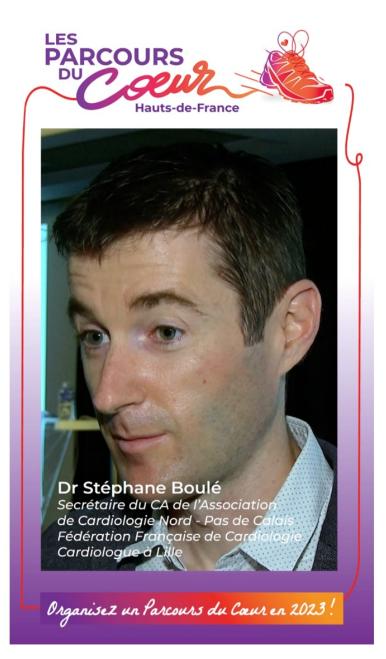




Une campagne de communication sur les réseaux sociaux









J'aime mon cœur, je participe. 1<sup>er</sup> avril 30 juin 2024



