

Parcours du Cœur Hauts-de-France 2023 Bilan

*J'aime mon cœur,
je participe.*

1^{er} du
avril
au
30 juin
2023

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

du
1^{er} avril
au
30 juin
2023

Hauts-de-France



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT



J'aime mon cœur, je participe.

Participez au Parcours du Cœur et découvrez
les conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année
pour vous protéger des maladies cardiovasculaires.

Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous.

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenu par



Les Parcours du Cœur Hauts-de-France nous aident à bouger !

Plus que jamais, il est nécessaire de pratiquer une activité physique au quotidien. Du 1^{er} avril au 30 juin dans toute la région, avec près de 500 communes organisatrices et 1 250 établissements scolaires participants (+ 50% par rapport à l'an dernier), les Parcours du Cœur nous donnent une occasion de bouger ensemble une fois dans l'année, pour le faire ensuite tous les jours chacun de notre côté !

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

Une participation en hausse de 50 % pour les scolaires !

- Près de 500 villes et communes des Hauts-de-France organiseront un Parcours du Cœur Grand public entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2023.
- Plus de 800 Parcours du Cœur scolaires seront organisés. Ils réuniront plus de 6 000 classes : une progression de + 50 % par rapport à l'édition 2022.
- 1 250 établissements scolaires participeront : 1 035 écoles, 148 collèges et 72 lycées.
- Plus de 250 000 personnes participeront à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France en 2023.

Le capital santé de nos enfants en grand danger

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. 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...

Un risque pour la santé de 95 % des adultes

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 au moins 5 minutes toutes les 2 heures** 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 !

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.

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 près de 500 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.

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France sont organisés avec le soutien de la Région Hauts-de-France.

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

Communiqué de presse n°2

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

Rendez-vous Place du Théâtre, face à l'Opéra, le samedi 13 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. Près de 500 villes ou communes des Hauts-de-France proposent un Parcours du Cœur entre le 1^{er} avril et le 30 juin.

Le 13 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** : zumba, gymnastique, stretching, afroviibes, tir à l'arc... Des professionnels de santé vous informeront sur **l'importance d'une bonne hygiène de vie** : facteurs de risque cardiovasculaire, conseils d'alimentation équilibrée, arrêt du tabac, astuces pour gérer le stress, dépistages de l'hypertension artérielle...

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 le Nord et le Pas de Calais, 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 13 mai à partir de 12 h : Centre d'Expertise Mort subite, SAMU 59, Croix Rouge Française, Protection Civile, Fédération Française de Randonnée Pédestre Nord, Université de Lille, CHU de Lille, Centre Oscar Lambret, Clinique de La Mitterie, (R) Académie, Clubs Coeur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais, Energy Move, GEAT, Passer'Elles, Comité Régional EPGV...

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

13 mai 2023

LILLE 12H - 18H
PLACE DU THÉÂTRE
(face à l'Opéra)

LES PARCOURS DU Cœur

Hauts-de-France



Fédération Française de Cardiologie | Association Régionale Hauts-de-France

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



LILLE Place du Théâtre
(face à l'Opéra)

Samedi 13 mai
de 12h à 18h



Gratuit et ouvert à tous



Activités physiques

Activités physiques toute la journée :
zumba, stretching, gymnastique, afrovides,
tir à l'arc...

Information et prévention sur le cœur et les maladies cardio-vasculaires

Dépistage de l'hypertension artérielle,
conseils pour l'arrêt du tabac, conseils
diététiques, physiologie du cœur, hygiène
de vie, facteurs de risque cardio-vasculaire,
prévention des cancers féminins...

Initiation aux Gestes qui sauvent

De 12h à 18h, organisé 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.

Premiers secours, massage cardiaque,
utilisation d'un défibrillateur...

Détente

Relaxation, sophrologie, anti-stress...

Communication Parcours du Cœur Hauts-de-France Réseaux sociaux

Images fixes

En 2019,
plusieurs centaines
d'associations
ont participé ou organisé
un Parcours du Cœur dans
les Hauts-de-France.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Et pourquoi pas vous en 2023 ?

LES PARCOURS
du Cœur
Hauts-de-France

This graphic features a background of people participating in a walk. The text is centered in a white box. A yellow banner with black text is positioned below the main text. At the bottom, there is a purple banner with white text and the official logo of 'LES PARCOURS du Cœur Hauts-de-France'.

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

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Organisez un Parcours du Cœur en 2023 !

LES PARCOURS
du Cœur
Hauts-de-France

This graphic features a background of people participating in a walk. The text is centered in a white box. A yellow banner with black text is positioned below the main text. At the bottom, there is a purple banner with white text and the official logo of 'LES PARCOURS du Cœur Hauts-de-France'.

En 2019,
550
agglomérations
ont organisé
un Parcours du Cœur dans
les Hauts-de-France.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Et pourquoi pas vous en 2023 ?

LES PARCOURS
du Cœur
Hauts-de-France

This graphic features a background of people participating in a walk. The text is centered in a white box. A yellow banner with black text is positioned below the main text. At the bottom, there is a purple banner with white text and the official logo of 'LES PARCOURS du Cœur Hauts-de-France'.

En 2019, près de
350 000
personnes
ont participé
à un Parcours du Cœur dans
les Hauts-de-France.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Organisez un Parcours du Cœur en 2023 !

LES PARCOURS
du Cœur
Hauts-de-France

This graphic features a background of people participating in a walk. The text is centered in a white box. A yellow banner with black text is positioned below the main text. At the bottom, there is a purple banner with white text and the official logo of 'LES PARCOURS du Cœur Hauts-de-France'.



La qualité de vie au travail et la santé
des collaborateurs font partie des responsabilités d'un dirigeant d'entreprise.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Organisez un Parcours du Cœur en 2023!

LES PARCOURS DU Cœur
Partenaires de l'Entreprise



Pour agir **contre la sédentarité** et sauver des vies.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Organisez un Parcours du Cœur en 2023!

LES PARCOURS DU Cœur
Partenaires de l'Entreprise



À l'école, un Parcours du Cœur contribue au parcours éducatif de santé des élèves.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Et pourquoi pas vous en 2023?

LES PARCOURS DU Cœur
Partenaires de l'Entreprise



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

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Et pourquoi pas vous en 2023?

LES PARCOURS DU Cœur
Partenaires de l'Entreprise

À l'école,
un Parcours du Cœur
contribue au parcours
éducatif de santé
des élèves.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Et pourquoi pas vous en 2023 ?



En 2019,
8 700
classes

ont participé ou organisé
un Parcours du Cœur dans
les Hauts-de-France.

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Et pourquoi pas vous en 2023 ?



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

plus que quelques jours pour inscrire votre Parcours!

Et pourquoi pas vous en 2023 ?



Carrousel

LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



« Les Parcours du Cœur sont un bon outil »

Alban Larnicol,
Inspecteur d'Académie, Inspecteur Pédagogique
Régional en EPS, Académie de Lille



LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



« La Région Hauts-de-France s'associe aux Parcours du Cœur »

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



LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



« L'activité physique est un enjeu de santé publique »

Didier Ellart,
adjoint au maire de Marcq-en-Boroeul,
en charge du Sport, de la Santé et des
partenariats avec les Entreprises



LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



« J'apprécie l'enthousiasme et l'esprit convivial »

Eric Skyronka,
vice-président Jeunesse et Sport Métropole
Européenne de Lille, Maire de Sully-lez-Lannoy



LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France



« Le Parcours
du Cœur est un vrai
projet pédagogique
structuré

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



LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France



« Le Parcours
du Cœur est un
moment assez
exceptionnel,

Olivier Barbarin,
Maire du Portel.



LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France



« Les enfants et les
enseignants se sont
fortement engagés
dans l'action

École Sainte-Marie
de Saint-Omer



LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France



« En tant que
représentant de
l'UGSEL pour le
diocèse de Cambrai,

École Sainte-Anne,
à Sebourg



LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France



« Un partenariat
entre la Ville, l'IFSI
du CHU de Lille

Valentin Martin,
adjoint au maire en charge du développement
du sport scolaire et périscolaire



Vidéos

LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



Benoit Vallet
Directeur de l'AR
Hauts-de-France

Organisez un Parcours du Cœur en 2023 !

LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



Coralie Alexandre
Inspectrice d'Académie,
Inspectrice Pédagogique
Régionale en EPS

Organisez un Parcours du Cœur en 2023 !

LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



**Ecoles Daudet
et Louise de Bettignies
Faches-Thumesnil**

Organisez un Parcours du Cœur en 2023 !

LES PARCOURS DU **Cœur**
Hauts-de-France



**École Notre-Dame
de Saint-Omer**

Organisez un Parcours du Cœur en 2023 !

LES
PARCOURS
DU
Coeur
Hauts-de-France



École Sainte-Anne
de Sebourg

Organisez un Parcours du Coeur en 2023 !

LES
PARCOURS
DU
Coeur
Hauts-de-France



Eric Skyronka
Métropole Européenne de Lille,
Vice-président Jeunesse et Sports,
Maire de Sully-lez-Lannoy

Organisez un Parcours du Coeur en 2023 !

LES
PARCOURS
DU
Coeur
Hauts-de-France



Gisèle Desmoutiez
vice-présidente de l'Association
de Cardiologie Nord-Pas de Calais
Inspectrice d'Académie,
Inspectrice Pédagogique Régionale
honoraire en EPS

Organisez un Parcours du Coeur en 2023 !

LES
PARCOURS
DU
Coeur
Hauts-de-France



Stéphane Boulé
Cardiologue

Organisez un Parcours du Coeur en 2023 !

Conseil régional Hauts-de-France



Rechercher

Poser une question

Actualités Aides Emploi La Région

Accueil > Toutes les actualités

Article publié le 29/03/2023
Mis à jour le 30/03/2023

Facebook Twitter LinkedIn YouTube Instagram

Plus

A lire également

Les Parcours du Cœur reviennent faire bouger les Hauts-de-France !



Du 1er avril au 30 juin 2023, plus de 250 000 personnes participeront à l'un des 1300 Parcours du Cœur organisés dans la région.

Du 1er avril au 30 juin 2023, les [Parcours du Cœur](#) reviennent partout en région pour une toute nouvelle édition !

Organisés par la Fédération Française de Cardiologie, les [Parcours du Cœur](#) sont la plus grande opération de prévention-santé de France. Le but est de sensibiliser sur les maladies cardio-vasculaires et d'encourager les pratiques de vie plus saines.

Participez à votre Parcours du Cœur

Marche, marche nordique, course à pied, randonnée cycliste, danse, yoga, zumba, informations santé du cœur, prise de tension, conseils diététiques ou initiation aux gestes qui sauvent...

Pour toute une journée, entreprises, médecins ou associations vous proposeront différentes activités sportives ou de prévention pour vous initier aux bonnes pratiques physiques et sportives à adopter dans votre quotidien.

Les [Parcours du Cœur](#) vous donnent rendez-vous dans 500 villes et communes des Hauts-de-France dès le 1er avril !

Une mobilisation made in Hauts-de-France

Les [Parcours du Cœur](#), c'est un événement né en Hauts-de-France qui mobilise chaque année près de 500 villes et communes de la Région ! Mais outre sa dimension ludique, il s'agit avant tout d'un symbole de solidarité, d'esprit collectif, de mobilisation, de partage, de générosité et de prévention.

"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 27 % en Picardie, nous avons besoin de la prévention", informe le Dr Philippe Sallé, président de l'Association de Cardiologie Picardie de la [Fédération Française de Cardiologie](#).

La Région soutient grandement cette initiative régionale, qui se veut accessible, à la portée de tous, et propice au changement dans nos pratiques physiques.



Les établissements scolaires au cœur de ce projet

L'importance du sport chez les jeunes

Aujourd'hui, les jeunes passent en moyenne 4h30 devant un écran, contre moins de 20 minutes d'activité physique par jour, ce qui est bien trop peu ! Pour avoir un bon capital santé, il est important pour les enfants de pratiquer une activité physique ou sportive quotidienne d'au moins 60 minutes par jour (contre 30 minutes pour un adulte) !

"La sédentarité est devenue la norme pour les enfants et les adolescents. Nous en connaissons les conséquences : depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 18 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique", d'après Luc-Michel Gorre, coordonnateur des [Parcours du Cœur Hauts-de-France](#).

Il est donc primordial de se mobiliser pour encourager et soutenir la pratique sportive des enfants et des jeunes aujourd'hui en Hauts-de-France !

Les Parcours du Cœur scolaires

Cette année, c'est plus de 6 000 classes qui participent aux 800 [Parcours du Cœur Scolaires 2023](#) ! Peu importe le niveau scolaire (écoles, collèges, lycées...), le [Parcours du Cœur Scolaires](#) consistera à mettre en place différentes activités pédagogiques, éducatives et de prévention au sein des enseignements dispensés aux jeunes dans leur programme scolaire.

Au programme, de la marche dans les espaces verts, du sport en stade, des courses d'orientation, des activités en gymnase, des ateliers... Mais aussi, la diffusion de messages de prévention à destinations des jeunes !

Une participation forte en augmentation

En 2023, la participation des établissements scolaires de la région est grandissante ! Nous comptons aujourd'hui une augmentation de 50% de participation par rapport à l'édition 2022, soit 6 000 classes et 1 200 établissements scolaires concernés.

Les lycées connaissent notamment une participation record avec 72 lycées participants aux [Parcours du Cœur](#) cette année, contre 30 l'année passée !

Les Parcours du Cœur en chiffres

Les Parcours du Cœur en chiffres

- 500 villes et communes organisent un [Parcours du Cœur](#)
- 5250 établissements scolaires mobilisés
- 72 lycées, 148 collèges, 1 035 écoles
- Près de 200 000 scolaires au total, soit plus de 20 % de l'ensemble des scolaires des Hauts-de-France !

Trouver son Parcours du Cœur

Vous voulez trouver un [Parcours du Cœur](#) près de chez vous ?

[Consultez cette carte !](#)



RÉGION HAUTS-DE-FRANCE
151 Avenue du président Hoover
59555 LILLE CEDEX
Tél. : 33-103-74-27-00-00

0 800 026 080

Service & appel
gratuits

Prenez vos quartiers



Dépistage de la rétinopathie diabétique et lancement des Parcours du Cœur 2023 !





Logo of the Hauts-de-France region in the top left corner.

Dépistage de la rétinopathie diabétique et lancement des Parcours du Cœur 2023 !

Copier le lien



Nathalie DROBINOHA

PLUS DE VIDÉOS

Présidente de la commission affaires familiales et sociales
(famille, santé, action sociale, citoyenneté, vie associative)



Logo of the Hauts-de-France region in the top left corner.

Dépistage de la rétinopathie diabétique et lancement des Parcours du Cœur 2023 !

Copier le lien



Yannick CAREMELLE

PLUS DE VIDÉOS

Communauté professionnelle territoriale de santé du haut Escaut



Conseil régional Hauts-de-France



Rechercher

Presser vos questions

Actualités Aides Emploi La Région

Accueil > Toutes les actualités

Article publié le 05/06/2023
Mis à jour le 05/06/2023

Facebook Twitter LinkedIn YouTube Instagram

Journée mondiale de la santé 2023 : la Région aux avant-postes



Aujourd'hui, c'est la "Journée mondiale de la santé". L'occasion de rappeler que préserver la santé des habitants des Hauts-de-France et innover dans ce domaine sont tous les jours une priorité pour la Région. Focus sur quelques actions exemplaires.

La Région toujours en action pour préserver la santé des habitants

La Région Hauts-de-France mène une politique volontariste pour tous et partout dans le domaine de la santé. C'est ainsi qu'elle a lancé en début d'année 2023 des appels à projets "Prévention Santé Innovation" afin d'encourager les initiatives porteuses d'innovation dans ce domaine et adaptées à un public cible : prévention des maladies cardio-vasculaires, du diabète et ciblant plus spécifiquement la problématique de l'obésité ; prévention des conduites addictives et enfin un appel à projets portant sur la santé environnement en lien avec le plan santé environnement régional.

Elle a également mis en place des mesures pour inciter les jeunes médecins à s'ancrer en Hauts-de-France et a mis sur pied un dispositif de financement de postes de Chefs de clinique, en octroyant des primes pour inciter les jeunes médecins à exercer dans des hôpitaux éloignés des métropoles telles que Lille (50) ou Amiens (80).

[Plus d'infos](#)

Les Parcours du cœur : une mobilisation née en Hauts-de-France

Les Parcours du Cœur, c'est un événement né en Hauts-de-France qui mobilise chaque année près de 500 villes et communes de la Région ! Mais outre sa dimension ludique, il s'agit avant tout d'un symbole de solidarité, d'esprit collectif, de mobilisation, de partage, de générosité et de prévention. L'objectif, c'est d'inciter les habitants à bouger une fois par an pour ensuite le faire régulièrement et se prémunir des maladies cardio-vasculaires.

"Dans une région où la mortalité cardio-vasculaire prématurne, 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", informe le Dr Philippe Salé, président de l'Association de Cardiologie Picarde de la Fédération Française de Cardiologie. La Région soutient grandement cette initiative régionale, qui se veut accessible, à la portée de tous, et propice au changement dans nos pratiques physiques.

Cette année, cette opération se déroulera jusqu'au 30 juin 2023 dans les Hauts-de-France.

Académie de Lille



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

Muriel DEHAY, Infirmière, Conseillère Technique
Tél : 03 20 15 60 26
Mél : ce.serinf@ac-lille.fr
Florence DURNERIN, IA-PR EVS, Déléguée Académique à
l'Action Sportive - DAAS
David CAMPAGNE, IA-IPR SVT

Service Commun d'Appui aux Politiques Pédagogiques et
Educatives – SCAPPE – Bureau des Politiques à l'Education à la
Santé et à la Citoyenneté - BPESC
Dossier n° SCAPPE/BPESC/2022-8589/KC
Affaire suivie par :
Kathleen CORBET
Tél : 03 20 15 67 18
Mél : ce.scappe-bpesc@ac-lille.fr

144 rue de Davay
59000 Lille

Lille, le **23 NOV. 2022**

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

à

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

Objet : Parcours du Cœur Scolaires 2023

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 plusieurs années, 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 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 2022-2023 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 2023 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://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/documents/> ou sur les sites disciplinaires d'EPS et de SVT.

Les Parcours du Cœur Scolaires se dérouleront du 1er avril au 30 juin 2023, 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://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/organiser-mon-parcours-scolaire/> à partir de début octobre 2022, jusqu'au 15 janvier 2023. Cette inscription permet aux écoles ou aux établissements du second degré de bénéficier gratuitement d'une assurance, de conseils, de kits pédagogiques et d'affiches pour les élèves et la classe.

De nombreuses informations, documents et témoignages sont disponibles sur le site www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr.

Les chefs d'établissements du second degré ont été informés des modalités d'inscription et d'organisation des Parcours du Cœur Scolaires. Je vous remercie de bien vouloir relayer cette même information auprès des écoles publiques et privées sous contrat relevant de votre compétence.

Madame Muriel Dehay, infirmière Conseillère Technique en charge du suivi de ce dossier, Madame Florence Dumerin, IA-IPR EPS, 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



INSPECTION PEDAGOGIQUE REGIONALE
CONSEILLERS TECHNIQUES MEDICO-SOCIAUX

Amiens, le 21 octobre 2022

Dossier suivi par :
Coralie ALEXANDRE
Référente Ecole Promotrice de santé
IA-IPR EPS
coralie.alexandre@ac-amiens.fr

Le recteur de l'académie d'Amiens

Manuela VAN PRAET
IA-IPR SVT
manuela.van-praet@ac-amiens.fr

à
Mesdames et Messieurs les chefs d'établissement

Yohana LEFEBVRE
Infirmière conseillère technique du
Recteur et référente CAESC
yohana.lefebvre@ac-amiens.fr

S/C de
Madame et messieurs les IA-DASEN de l'Aisne, de l'Oise et de la Somme

Rectorat de l'Académie d'Amiens
20, boulevard d'Alsace-Lorraine
80063 Amiens cedex 9

Objet : Parcours du Cœur Scolaires 2023

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 plusieurs années, la participation des établissements scolaires du 1er et 2nd degrés 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 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 30000 enfants et adolescents, une participation en progression de 60% par rapport à 2018. En 2022, 630 classes de 160 établissements scolaires soit près de 20000 élèves.

A noter que le collège Jean- Moulin à Formerie et le lycée Gérard de Nerval à Soissons ont remporté le trophée des parcours du cœur scolaires lors de la remise des récompenses le samedi 15 octobre à Lille.

L'année 2022-2023 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. Ils contribuent à l'objectif 3 (« Rechercher le bien être et l'équilibre des élèves au service de leur réussite ») de l'axe 3 ("Équité sociale et territoriale») du projet académique « Ambitions 2025 ».

L'évènement festif « Parcours du Cœur » au printemps 2023 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.

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://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/documents/> ou sur les sites disciplinaires d'EPS et de SVT.

Les Parcours du Cœur Scolaires se dérouleront du 1^{er} avril au 30 juin 2023, 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://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/organiser-mon-parcours-scolaire/> à partir de début octobre 2022, jusqu'au 15 janvier 2023. Cette inscription permet aux écoles ou aux établissements du second degré de bénéficier gratuitement d'une assurance, de conseils, de kits pédagogiques et d'affiches pour les élèves et la classe.

De nombreuses informations, documents et témoignages sont disponibles sur le site www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Madame Coralie ALEXANDRE, IA-IPR EPS et référente de l'École Promotrice de Santé, Madame Manuella VAN PRAET, IA-IPR SVT et Madame Yohanna LEFEBVRE, infirmière Conseillère Technique et référente CAESC se tiennent à votre disposition pour tout complément d'information.

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



Raphaël MULLER

Site académie de Lille



ac-lille.fr

Région académique Hauts-de-France

Académie

Scolarité / Études / Examens

Enseignements

Concours / Métiers

Politique éducative

Accès rapide



Samedi 15 octobre, 20 Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France ont été remis, dont 6 trophées à des établissements scolaires de l'Académie de Lille.



Afin de valoriser les actions mises en place, les Parcours du Cœur Hauts-de-France récompensent les Parcours remarquables. Cette année, 95 parcours ont été nommés et 20 lauréats ont été récompensés le samedi 15 octobre 2022 sur la scène du Nouveau Siècle à Lille. Parmi les lauréats, 8 établissements scolaires des Hauts-de-France, dont 6 de l'Académie de Lille, ont été récompensés.

L'objectif des Parcours du Cœur est de proposer aux villes, aux communes, aux associations, aux établissements scolaires et aux entreprises d'organiser un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques effectuées collectivement, afin d'encourager à l'effort physique régulier et sensibiliser à prendre soin de sa santé cardiovasculaire.

Les Parcours du Cœur se décomposent en trois catégories : les parcours grand public, les parcours scolaires et les parcours entreprises. L'initiative lancée par la Fédération Française de Cardiologie existe depuis près de quarante ans et s'est développée dans le milieu scolaire en 2010.

Les 6 établissements lauréats de l'Académie de Lille sont :

le lycée professionnel Guynemer de Saint-Pol-sur-Ternoise

l'école Pelletan de Boulogne-sur-Mer

l'école Saint-Bertin de Saint-Omer

l'école Georges-Pamart de Querénaing

l'école Jules-Ferry de Houille

le collège Paul-Elluard de Vermelles

Retrouvez ci-dessous la liste des nominés et des lauréats des Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022.

↓

 [Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 - Liste des nominés](#)

 [Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 - Liste des lauréats](#)

Parcours du Cœur 2023

Les inscriptions aux Parcours du Cœur 2023 sont ouvertes jusqu'à mi-janvier sur le site des [Parcours du Cœur Hauts-de-France](#).

L'événement doit être organisé entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2023. Pour avoir plus d'informations, consultez [ici 10 bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur](#).



PARCOURS DU CŒUR 2023

Les inscriptions aux Parcours du Cœur 2023 sont ouvertes jusqu'au 31 janvier sur le site des [Parcours du Cœur Hauts-de-France](#).

Cet événement convivial se matérialise à travers une proposition d'activités physiques, accompagnées de messages sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et les gestes qui sauvent. Il doit être organisé entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2023.

Pour vous accompagner, la Fédération française de cardiologie vous fait bénéficier d'une assurance, répertorie votre parcours sur son site et vous envoie des kits organisateurs gratuits (affiches, documents de prévention, goodies...).

Retrouvez sur [parcoursducoeurhautsdefrance.fr](#) 10 bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur au Printemps 2023.

ÉDITION 2022

Afin de valoriser les actions mises en place, les Parcours du Cœur Hauts-de-France récompensent les Parcours remarquables. En 2022, **95 parcours** ont été nommés et **29 lauréats** ont été récompensés le samedi 15 octobre 2022.

sur la scène du Nouveau Siècle à Lille. Parmi les lauréats, 8 établissements scolaires des Hauts-de-France, dont 6 de l'Académie de Lille, ont été récompensés.

L'objectif des Parcours du Cœur est de proposer aux villes, aux communes, aux associations, aux établissements scolaires et aux entreprises d'organiser un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques effectuées collectivement, afin d'encourager à l'effort physique régulier et sensibiliser à prendre soin de sa santé cardiovasculaire.

Les Parcours du Cœur se décomposent en trois catégories : les parcours grand public, les parcours scolaires et les parcours entreprises. L'initiative lancée par la Fédération Française de Cardiologie existe depuis près de quarante ans et s'est développée dans le milieu scolaire en 2010.

Les 6 établissements lauréats de l'Académie de Lille sont :

- le lycée professionnel Guynemer de Saint-Pol-sur-Ternoise
- l'école Pelletan de Boulogne-sur-Mer
- l'école Saint-Bertin de Saint-Omer
- l'école Georges-Parnat de Quereing
- l'école Jules-Ferry de Houille
- le collège Paul-Elluard de Vermelles

Retrouvez ci-dessous la liste des nominés et des lauréats des Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 :

Retrouvez ci-dessous la liste des nominés et des lauréats des Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 :

[Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 - Liste des nominés](#)

[Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 - Liste des lauréats](#)

En 2019, 350 000 personnes ont participé à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France. 550 communes de la région ont organisé un Parcours et ont rassemblé environ 100 000 participants. 8 700 classes de 1 400 établissements scolaires des Hauts-de-France ont participé à un Parcours, soit près de 250 000 enfants.

Site académique EPS académie de Lille

The screenshot shows the website for the Lille Academy of Physical Education and Sport (EPS). The top navigation bar includes links for 'L'INSPECTION', 'EXAMENS', 'EPPCS', 'ESGT OPTIONNEL', 'FORMATIONS VOIE PRO', 'SE FORMER', 'ACTION SPORTIVE', and 'ACTION ARTISIQUE'. Below this, there are links for 'EPS ADAPTÉ', 'DOSSIERS TRANSVERSAUX', 'BOITE À OUTILS', and 'CONTRACTUEL'. The main header features the 'ACADÉMIE DE LILLE' logo, the text 'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE', and a search icon. A central banner displays silhouettes of athletes in various sports. Below the banner, a breadcrumb trail reads 'Accueil > Non classé > Parcours du cœur'. The main content area is titled 'NON CLASSÉ' and 'Parcours du cœur', with a sub-header 'par Sylvie Valerosouli - Publié 4 avril 2022 - Mis à jour 4 avril 2022'. A promotional graphic for 'LES PARCOURS DU Cœur' from the 'Haute-Normandie' region is shown, with dates 'du 1er avril au 30 juin 2023'. The footer contains the 'BFM LILLE 1710' logo and the text 'Lille 11'.

Site académie d'Amiens



Afin de valoriser les actions mises en place, les Parcours du Cœur Hauts-de-France récompensent les Parcours remarquables. Cette année, **95 parcours** ont été nommés et **20 lauréats** ont été récompensés le samedi 15 octobre 2022 sur la scène du Nouveau Siècle à Lille. Parmi les lauréats, **8 établissements scolaires des Hauts-de-France, dont 2 de l'Académie d'Amiens**, ont été récompensés.

L'objectif des Parcours du Cœur est de proposer aux villes, aux communes, aux associations, aux établissements scolaires et aux entreprises d'organiser un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques effectuées collectivement, afin d'encourager à l'effort physique régulier et sensibiliser à prendre soin de sa santé cardiovasculaire. Les Parcours du Cœur se décomposent en trois catégories : les parcours grand public, les parcours scolaires et les parcours entreprises. L'initiative lancée par la Fédération Française de Cardiologie existe depuis près de quarante ans et s'est développée dans le milieu scolaire en 2010.

Les 2 établissements lauréats de l'Académie d'Amiens sont :

- Le lycée Gérard de Nerval, Soissons (02)
- Le collège Jean Moulin, Formerie (60)

Retrouvez ci-dessous la liste des nominés et des lauréats des Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 :

[Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 - Liste des nominés](#)

[Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 - Liste des lauréats](#)

Parcours du Cœur 2023

Les inscriptions aux Parcours du Cœur 2023 sont ouvertes jusqu'à la mi-janvier sur le site des [Parcours du Cœur Hauts-de-France](#).

L'événement doit être organisé entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2023. Pour avoir plus d'informations, [trouvez ici 10 bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur](#).

En 2019, 350 000 personnes ont participé à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France. 550 communes de la région ont organisé un Parcours et ont rassemblé environ 100 000 participants. 8 700 classes de 1 400 établissements scolaires des Hauts-de-France ont participé à un Parcours, soit près de 250 000 enfants.



Gérer les services

Site académique Santé et social académie d'Amiens



Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Espace enseignants](#) > [Pédagogie](#) >

LES PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRES

La Fédération Française de Cardiologie.

Les Parcours du Cœur sont des événements qui consistent à faire connaître les bienfaits du sport sur le cœur, par le biais d'ateliers préventifs et d'une activité physique.

Les Parcours du Cœur sont des événements qui consistent à faire connaître les bienfaits du sport sur le cœur, par le biais d'ateliers préventifs et d'une activité physique. La Fédération Française de Cardiologie propose aux établissements scolaires de tous niveaux, de participer aux Parcours du Cœur Scolaires. Action majeure de prévention de santé en milieu scolaire, cette opération permet de mettre en place des ateliers autour de sujets comme l'activité sportive, l'équilibre alimentaire et le tabagisme et de les mettre en pratique au travers d'un événement fédérateur.

Après un premier Parcours du Cœur Scolaire organisé par les élèves de 1ST2S du Lyoté de l'Aulnoye en 2017, quelques élèves de TST2S ont choisi de renouveler l'aventure en 2018.



Site Internet

www.parcoursducœurhautsdefrance.fr

Suivez-nous    

SANTE + TROPHÉES + ACTUALITES + PARTENAIRES + DOCUMENTS + PRESSE + NOUS CONTACTER

LES PARCOURS DU Cœur Hauts de France

PARCOURS DU CŒUR ▾ GRAND PUBLIC ▾ SCOLAIRES ▾ ENTREPRISE ▾



Un Parcours du Cœur pour tous

Nous aidons les communes, associations, établissements scolaires, entreprises à organiser un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques, avec des conseils de prévention-santé. Pour retrouver l'envie de bouger !

 Plus découvrir



Grand Public



Scolaires



Entreprise

BFM Grand Lille

30 août 2022



BFM Grand Lille

31 mars 2023



Weo

26 octobre 2022





Des lauréats au grand cœur

ÉCUIRES : Une enquête ouverte après la mort d'un automobiliste dimanche soir



Des lauréats au grand cœur

RECLINGHEM : sept blessés après un violent choc entre deux voitures



Des lauréats au grand cœur

FOOTBALL - Parlons Foot, votre rendez-vous hebdomadaire sur le LOSC et le Racing Club de Lens, c'est à 23H sur Wéo !

Weo

27 mars 2023



Weo

31 mars 2023



France 3

8 avril 2023



Horizons FM

31 mars 2023

[Accueil](#) > [Actus](#) > [Ça se passe près de chez vous](#)

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France débute ce week-end

Ça se passe près de chez vous. Des dizaines de parcours sont proposés près de chez vous

Publié le 30/03/2023 à 10h23 - Par Elodie De Meester



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT



08

RCF

17 avril 2023

The screenshot shows the RCF website interface. At the top, there is a navigation bar with a menu icon, the RCF logo, a 'Choisir ma région' button, and buttons for 'LE DIRECT', 'RÉÉCOUTE', and 'PODCASTS'. There are also search and user connection icons. Below the navigation bar, there is a 'RCF Sport' logo and a 'JE FAIS UN DON' button. The main content area is titled 'TOUS LES ÉPISODES' with a 'Trier' dropdown menu. The featured episode is 'Haut(s) les cœurs !' with a duration of 36 min and a date of 14.04.2023. It is presented by Quentin Pourbaix. The episode description includes a reportage on the Paris-Roubaix 2023 cycling race and an interview with Luc-Michel Gerre, the regional coordinator for the Parcours du Cœur initiative.

Haut(s) les cœurs !
36 min
14.04.2023

Présenté par Quentin Pourbaix

Reportage : revivez Paris-Roubaix 2023. Un weekend cycliste dantesque durant lequel l'équipe de rédaction de l'ES s'est démultipliée. Organisateurs, championnes et champions mais aussi mécanos... tous sont passés par les micros de Loïc Bessière, Rémy Tricault, Dicar Josse, Martin Lhôte, Anne Dufort Cornilliet. Ils vous racontent leur Paris-Roubaix !

Entretien : jusqu'au 30 juin dans toute la région, près de 500 communes organisatrices et 1 250 établissements scolaires participent aux Parcours du Cœur. On en parle avec le coordonnateur régional, Luc-Michel Gerre !

Partager / Insérer à mon site



SANTÉ

PARCOURS DU CŒUR. L'IMPORTANCE DE SE BOUGER AU QUOTIDIEN

Jusqu'au 30 juin, 500 communes et 1 250 établissements scolaires organisent des Parcours du cœur. L'objectif : bouger ensemble une fois dans l'année, pour le faire ensuite tous les jours.

HELENE GRAFFIGNIE

Ce n'est pas une nouveauté : l'activité physique est indispensable à notre santé. Pourtant le message est loin d'être passé pour tout le monde. Près de la moitié des jeunes âgés de 11 à 17 ans présentent aujourd'hui un risque sanitaire très élevé en passant chaque jour plus de 4 h 30 devant un écran, compensé avec moins de 20 minutes d'activité physique. Le constat n'est pas vraiment mieux chez les adultes. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) estime, dans une enquête récente, 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.

La sédentarité et le manque d'activité physique favorisent les maladies cardiovasculaires, mais aussi certains cancers.

« L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise de pratiquer 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour pour les adultes. Cela représente entre 4 et 5 000 pas. Pour les enfants, il est recommandé qu'ils fassent 60 minutes par jour », explique Luc-Michel Gore, coordinateur des Parcours du cœur dans les Hauts-de-France. Et d'insister : « Il est important de bouger un peu chaque jour. Courir deux heures le week-end alors qu'on s'rien fait la semaine ne compense pas. C'est comme si vous avaliez tous vos médicaments de la semaine en une prise. »

La sédentarité est un véritable « fléau » selon Luc-Michel Gore : « Pour la première fois, certains cardiologues estiment qu'un enfant qui nait aujourd'hui pourrait avoir une espérance de



Plus de 800 Parcours du cœur sont organisés par 1 250 écoles, collèges et lycées de la région. © O.S.A.

vie moins longue que ses parents, souligne Luc-Michel Gore. Le cœur est un muscle qu'il faut entretenir. Si on ne l'exerce pas, il va s'affaiblir. Et c'est encore plus vrai chez les enfants. »

La sédentarité et le manque d'activité physique ont, en effet, des conséquences sur la santé. Ils favorisent les maladies cardiovasculaires, certains cancers, mais aussi l'hypertension ou encore l'obésité. C'est en partant de ces constats que la Fédération française de cardiologie du Nord-Pas de Calais et de la Picardie, en partenariat avec la région Hauts-de-France, organise les Parcours du cœur.

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA PRÉVENTION

Des événements dont l'objectif est d'organiser des activités physiques, comme des marches, des courses, de la zumba, du vélo pour donner aux gens l'envie de se bouger. Lors de ses manifestations, un stand est également installé où le public peut recevoir des conseils de prévention et d'hygiène de vie. « La philosophie des Parcours du cœur est de créer un événement pour pratiquer une activité physique ensemble afin de le faire ensuite chez soi tous les jours », développe Luc-Michel Gore.

Jusqu'au 30 juin, près de 500 communes des Hauts-de-France organisent un Parcours du cœur grand public. « L'un des plus grands événements de cette

manifestation se déroulera sur la place du Théâtre de Lille, le samedi 23 mai de 12 h à 18 h. Plusieurs animations seront proposées comme de la zumba, du tir à l'arc, du stretching ou encore de l'aérobic. Les visiteurs pourront également suivre une initiation aux gestes qui sauvent, un moment où ils apprendront les gestes de première secours, mais aussi à faire un massage cardiaque ou se servir d'un défibrillateur », détaille le coordinateur des Parcours du cœur.

PROCHAIN OBJECTIF :

MOTIVER LES ENTREPRISES

Les établissements scolaires participent aussi à l'événement. Plus de 800 Parcours du cœur sont organisés par 1 250 écoles, collèges et lycées de la région. Cela représente plus de 6 000 classes. « C'est 50 % de plus que pour l'édition précédente, se réjouit Luc-Michel Gore. Nos équipes travaillent depuis des années pour créer un lien avec l'Éducation nationale. »

Quelques entreprises prennent également part à cette édition 2023. « Mais ce n'est pas encore assez. L'un de nos objectifs pour les prochaines années est de parvenir à développer cet axe », conclut le coordinateur des Parcours du cœur dans les Hauts-de-France.

Retrouvez les informations et le programme complet sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Le test de l'escalier

Un test simple permet d'évaluer rapidement sa capacité physique. Si vous montez quatre étages sans être essouffé, « cela signifie que vos poumons, votre cœur et vos muscles vont bien. Vous êtes en bonne santé », indique le communiqué des Parcours du cœur. Si vous ne montez que deux étages sans être essouffé, cela signifie que votre capacité physique est basse. Dans ce cas, certaines habitudes de vie doivent être revues : bouger davantage, limiter son temps passé assis ou encore stopper le tabac... Et de rappeler : « 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 Belles Rencontres

Une résidence Domitys, 22 rue de la République, 59000 Lille. Venez rencontrer nos équipes. Les membres se partagent leur quotidien.

AGENCIÈRES - CONFÉRENCES - ANCIENS

DOMITYS



VENEZ, VOUS ÊTES TOUS LES BIENVENUS

VENDREDI 12 & SAMEDI 13 MAI

Residence de 120 unités de logements, programme de domitys®

Domaine de la

TRAVAILLEZ VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC DOMITYS
1 rue de la République, 59000 Lille
02 47 32 26 45 ou domitys.fr

DOMITYS
vivre l'esprit Home

PROJET DE BIEN-ÊTRE À L'ÉCHELLE DE LA RÉGION



Une enquête récente estime que 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique...

Les Parcours du cœur, contrepoids à « la sédentarité qui tue », sont lancés

Entretien avec Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du cœur qui, plus que jamais, démontrent que la pratique d'une activité physique modérée se révèle vitale face à une sédentarité qui fait des ravages, notamment auprès des enfants...

REPORTAGE PAR FRÉDÉRIC SÉDUC
@frseduc

LILLE.

« Comment se présentent cette année les Parcours du cœur ? »
« Plus de 500 villes et communes des Hauts-de-France organiseront un Parcours du cœur grand public entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2023, un chiffre en augmentation par rapport à l'an dernier. De son côté, la participation scolaire progresse très fortement : plus de 800 parcours réunissent plus de 6 000 classes, soit une augmentation de 30 %, cette année ! Cette action de prévention est très importante pour les enfants, alors que près de la moitié des 11 à 17 ans présente aujourd'hui un risque sanitaire très élevé en passant chaque jour plus de quatre heures devant un écran, cumulé avec moins de vingt minutes d'activité physique. Pour eux, la sédentarité est devenue la norme : depuis quarante ans, les jeunes ont perdu 25 % de leur capacité physique, c'est-à-dire qu'ils courent



Luc-Michel Gorre :
« Il est essentiel pour les enfants de bouger au moins seize minutes par jour pour se constituer un capital santé qui leur permettra de mieux résister aux maladies cardiovasculaires lorsqu'ils seront adultes ».

moins vite et moins longtemps. Il est essentiel pour les enfants de bouger au moins seize minutes par jour pour se constituer un capital santé qui leur permettra de mieux résister aux maladies cardiovasculaires lorsqu'ils

seront adultes. »

« Quelle est leur utilité ? »

« Les Parcours du cœur sont devenus une occasion de bouger ensemble une fois dans l'année, pour le faire ensuite tous les jours chacun de notre côté. L'effort

reste vis-à-vis de l'inactivité physique en France fait penser à celle faite en Italie il y a quarante ans ! Pourtant, une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie chronique et favorise le bien-être mental. Une enquête récente estime que 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique en un temps trop long passé assis.

« Le parcours lillois se déroulera le samedi 23 mai sur la place du Théâtre, face à l'Opéra.

Les femmes sont plus exposées : 70 % d'entre elles sont en déficit de tous les critères d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes. 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 trente minutes d'activité physique modérée par jour, ce qui représente environ 4 000 pas ».

« Qui est-il prévu à Lille ? »

« De nombreuses "Parcours du cœur" seront organisés dans la métropole : Seclin, Anverselles, Leers, Wattignies, Faches-Thumesnil, Roubaix, Suresnes, Tourcoing, Saint-Amand, Comines, Marquion-Barand... Le parcours lillois se déroulera le samedi 23 mai sur la place du Théâtre, face à l'Opéra. Au-delà de proposer de nombreuses activités physiques et conseils de prévention, il mettra l'accent sur des initiatives aux gestes qui sauvent, en partenariat avec le SAMU du Nord, la Croix-Rouge française et la Protection civile... Le défilé est ouvert à tous, il y a un parcours pour chaque année de naissance. La tenue préférée est à la fois ! Présenter les secours mais être au mieux soi-même. Chaque minute passée avant leur arrivée représente 10 % de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer les gestes qui sauvent. » ■

250 000 personnes participeront cette année

Au total, plus de 250 000 personnes participeront à un Parcours du cœur dans les Hauts-de-France entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2023, ce qui en fait de fait le plus gros événement de prévention-santé de France.

« La forte progression de la participation cette année, tout particulièrement pour les établissements scolaires, témoigne d'une prise de conscience de l'absence nécessité de bouger davantage pour rester en bonne santé », ajoutent

les organisateurs pour qui les bons comptes font les bons amis : 6 000 classes ; plus de 800 personnes associées ; 7 250 établissements scolaires concernés ; 1 015 écoles ; 148 collèges et 72 lycées ; + 250 % l'année dernière ; 500 villes et communes des Hauts-de-France mobilisés entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2023. « Plus de 250 000 participants. » Cette mobilisation régionale est plus que jamais nécessaire. ■ R.S.
www.parcoursducœurhautsdefrance.fr

La Voix du Nord

LILLE EXPRESS

APPRENEZ LES GESTES QUI SAUVENT CE SAMEDI, PLACE DU THÉÂTRE

LILLE. Rendez-vous place du Théâtre, face à l'Opéra ce samedi de 12 h à 18 h, pour participer à une initiation aux gestes qui sauvent de grande envergure. 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. De nombreux médecins, dont des cardiologues, seront disponibles toute la journée... Ils pourront aussi donner des rendez-vous médicaux pour plus tard. ■

LILLE EXPRESS

LE PARCOURS DU CŒUR A RÉUNI 700 ÉLÈVES DE CE2 À LA HALLE DE GLISSE

LILLE. Ce vendredi s'est tenu, à la Halle de glisse, le Parcours du cœur. Il s'agit d'un événement national organisé par la Fédération Française de Cardiologie (FFC) mettant en avant la pratique d'une activité sportive régulière afin de prévenir des maladies cardiovasculaires.



708

Apparu à Lille en 1975, il revient cette année pour sa 48^e édition. Avec 36 classes de CE2 représentatives de tous les quartiers de la ville, le parcours s'impose. En tout, 700 élèves étaient présents sur différentes activités comme la course au contrat ou encore celle aux bouchons.

Encadré par l'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI), Bilel, un des participants, a pu comprendre tous les bienfaits du sport.

« J'utilise mon téléphone le week-end et parfois après les cours », nous confie Ibissam, jeune amatrice de basket-ball. Car c'est aussi contre une trop grosse consommation d'écran chez les jeunes que cet événement existe.

« Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant des écrans », alerte le site des Parcours du cœur.

« Le confinement a un peu joué même si on a pu garder des activités comme la piscine », regrette un des encadrants.

Cette journée évoque un sujet important de manière ludique.

« Elle permet aux élèves de différents quartiers de se rencontrer, d'échanger », s'enthousiasme Valentin Martin, adjoint au maire chargé du développement scolaire et périscolaire, « c'est un vrai moment de vivre ensemble, on y voit beaucoup de rires et de partage ». ■ MARINETTE COUPECHOUX ET CYRUS BÉDEL

UNE SENSIBILISATION POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARISATION

NEUVILLE-EN-FERRAIN. Depuis le 1^{er} avril et jusqu'au 30 juin, plus de 250 000 personnes participent à l'un des 1 300 Parcours du cœur organisés dans la région. Wattrelos, Neuville-en-Ferrain et Tourcoing avaient choisi ce dimanche pour sensibiliser à la cause. « *L'idée est simple : bouger ensemble et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie pendant une journée, pour avoir envie de le faire pendant toute l'année* », explique Mme Maréchal, responsable régionale de cette journée de sensibilisation. « *Un enfant sur quatre devient sédentaire : passe beaucoup de temps devant les écrans, va à l'école en voiture...* »



Cette année, le point de ralliement était au parc de l'Yser. Les participants ont non seulement redécouvert cette espace vert, mais ont aussi pu s'essayer au volley-ball, au ping-pong, à la boxe, aux techniques de self-défense... et ont pu découvrir des associations comme Roues libres, qui promeut le déplacement à vélo en ville, ou handi'chiens, qui éduque les chiens d'assistance pour personnes en situation de handicap. Jean-Claude Schouteten, président du club Cœur et santé de Tourcoing, pense déjà à la prochaine édition et envisage ce temps fort à Neuville, au parc des Caudreuleux. ■ C. Q. (CLP)

Ronchin: une quinzaine de baptêmes de plongée dans le cadre du parcours du cœur



Par M.H. (CLP)

27 Juin 2023 à 15h25

de lecture: 1 min



Dimanche matin, dans le cadre du parcours du cœur, [le club de plongée de Ronchin](#) a proposé des baptêmes à la piscine. Le responsable de la séance, Bernard Bailleux était ravi d'accueillir une quinzaine de personnes. La sécurité était de mise puisqu'il y avait un encadrant par participant. Les plus jeunes avaient tout juste 8 ans. Après avoir expliqué le déroulé de la séance, et répondu aux questions des futurs plongeurs, ces derniers se sont équipés. En remontant, ils avaient tous le sourire et étaient bien contents de la manifestation, la satisfaction était de mise du côté initiant et du côté initié.

Le mardi accueil des adultes, de 21 h à 22 h 30 et le vendredi, de 20 h à 21 h 30 accueil des adultes et des enfants à partir de 8 ans.



Calais: le club cœur et santé organise un forum pour sauver des vies

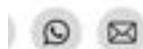
Ce vendredi et samedi, le club cœur et santé du Calais organise, dans le cadre des Parcours du cœur, un forum ayant pour thème « Nous pouvons tous sauver des vies ».



illy (CLP)

11h07

in



otre

cale de La Voix

Le Forum Gambetta de Calais s'anime ce vendredi et samedi, autour de la thématique « Nous pouvons tous sauver des vies ». « Dans le cadre des *Parcours du cœur*, nous voulons sensibiliser le public aux gestes des premiers secours. On pourra s'informer et surtout se former. De nombreux stands seront également présents: du sport adapté, de la diététique, le vélo smoothie, des bilans de glycémie et de prise de tension artérielle, du bien-être, et une exposition de véhicules de secours », Gilles Joly président du club [Cœur et santé du Calais](#).

Le club accueillera deux médecins qui animeront des conférences : le docteur Bernard Mathieu, cardiologue, parlera « alimentation équilibrée et sport adapté », ce vendredi à 15 heures puis le docteur Nordine Benameur, médecin urgentiste au SAMU de Lille, évoquera « la mort subite », ce samedi à 11 heures.

Saint-Martin-Boulogne: un «Parcours du Cœur» repensé

Une centaine de personnes a participé au « Parcours du Cœur » dans une version repensée.



Une bonne centaine de personnes a participé au Parcours du Cœur. - VDN

lodart (Clp)

à 13h50

min



Ludovic Latry, adjoint aux sports de la municipalité, a relevé de belle manière l'opération « Parcours du Cœur » jeudi dernier avec une sortie pédestre en semi-nocturne. Une bonne centaine de participants, préalablement inscrits à la mairie, s'est élancée sur un parcours de 4,5 km au départ du stade Roland Bellegueulle.

Après une escapade vers Napoléon, les marcheurs ont rejoint le Denacre avant un retour par la Cluse pour rejoindre le stade. Encadrés par les agents du service des sports de la commune, les participants ont reçu un maillot au départ et un rafraîchissement à l'arrivée, un super-événement qui en appelle d'autres !

Quérénaing : la ville accueille les Parcours du cœur, le dimanche 11 juin

Le groupe Rando Famille quérénaingaise organise le Parcours du cœur, en collaboration avec la commune.

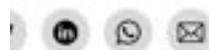


Le maire Didier Joveniaux, avec Philippe Maitte et Didier Degraeve, du Groupe rando famille. - VDN

Par Philippe Marchant (Correspondant local de presse)

le 11 juin 2023 à 15h48

lecture 1 min



Une action pour prendre conscience qu'il est important d'exercer une [activité physique](#), d'avoir une alimentation équilibrée, d'arrêter le tabac, de gérer le stress et de connaître les gestes qui sauvent. Un parcours de 8 km est proposé pour le grand public et un autre de 2 km pour les enfants. Le rendez-vous est fixé à 10 h dans la cour de l'école Georges-Pamart, 2, place Jules-Bacq. Aussi, à partir de 9 h, diverses animations attendent le public : maquillage pour enfants, lâcher de ballons, un stand de don du sang et un atelier « Art de recyclage ». **Le gagnant du parcours ludique pour enfants aura son nom inscrit sur un tilleul planté pour l'occasion.**

Participation de 2 € demandée aux participants en faveur de la Fédération française de cardiologie.

Lire aussi

[Les «enfants de Den» ceux qui ont protégé](#)

[Nouveau sens de cir fait un grand boulev](#)

Bousbecque: la protection civile a initié le jeune public aux gestes qui sauvent

Samedi matin, à l'occasion du parcours du Cœur organisé par la municipalité bousbecquoise, les secouristes de la Protection civile de Wervicq avaient déployé les grands moyens pour sécuriser médicalement l'événement et ainsi en assurer l'homologation.



Le jeune public a été sensibilisé aux gestes de premiers secours délivrés par la Protection civile de Wervicq. - VDH

gros (CLP)

13 à 07h50

1 min



Ils ont également initié le public aux gestes de premiers secours en ciblant les jeunes en priorité. « Nous profitons de ce moment particulier pour communiquer et inciter les uns et les autres à connaître les gestes basiques du secourisme. Une vie ne tient qu'à un fil lorsqu'il s'agit d'urgence cardiaque et la simple maîtrise des bons réflexes à adopter peut s'avérer déterminante. Pour les jeunes, en complément des formations délivrées en primaire et en collège, des cours sont organisés au sein du pôle de la Protection civile et permettent à l'élève d'obtenir un brevet de secouriste officiel après une journée de stage validant les acquis. Nous sommes à la disposition de chacun pour plus de renseignements », indique Marc Rollet, médecin de la Protection civile de Wervicq.



Bousbecque: 210 participants pour la première édition du parcours du Cœur bousbecquois

Ce samedi matin, en collaboration avec le club des joggeurs de Roncq (JAR) et plusieurs partenaires socio-médicaux, la municipalité bousbecquoise organisait pour la première fois un parcours du Cœur.



Les familles étaient nombreuses à participer au premier parcours du Cœur organisé à Bousbecque. - VDM

11 (21/7)

à 19h01

me



Sur un itinéraire balisé et sécurisé de 11 km pour les joggeurs et de 5,5 km pour les marcheurs, pas moins de 210 participants ont répondu à l'invitation des organisateurs. « Ce rendez-vous bien-être est une nouvelle expérience pour nous. Le succès populaire d'aujourd'hui témoigne de l'intérêt grandissant du public sur les risques d'une alimentation trop riche et sur l'importance d'une activité physique régulière. Adopter une hygiène de vie et faire du sport à son rythme, tels sont les réflexes qui permettent de réduire les risques liés aux maladies cardio-vasculaires », a conclu Christophe Delescluse, adjoint aux sports et à la vie associative.



Avant le départ, chaque sportif était invité à visiter les stands de prévention et d'accompagnement tenus par la Protection civile de Wervicq-Sud, la CLCV, la MELT et les infirmières et médecins locaux. À l'issue de la matinée, une somme de 405 € a été remise à la Fédération française de cardiologie tandis qu'une tombola géante a mis un terme à ces quelques heures de détente et de bien-être.

Saint-Aybert fait la foire et le Parcours du cœur

Le village frontalier de Saint-Aybert multiplie les occasions de s'ouvrir sur l'extérieur et de favoriser les rencontres entre ses près de 400 habitants. C'est le cas ce week-end, et particulièrement dimanche, avec le Parcours du cœur mais aussi une brocante et une foire.



Un dimanche d'animation dans la cour de l'école de Saint-Aybert. - VDH

ique Bruggeman
(enfant local de presse)

3 à 15h00

2 min



La municipalité menée par Michaël Aniérou a l'ambition de favoriser le lien social intergénérationnel. La ville propose régulièrement des occasions de se rencontrer et de s'amuser, comme la fête de ce vendredi soir, réservée aux Aybertois, « *une fête des voisins qui ne dit pas son nom* », précise le maire.

Ce dimanche, en revanche, se veut largement ouvert à tous. « *Les petites communes ont la nécessité sinon l'obligation de développer des partenariats pour mener des actions* », assure le premier magistrat. Ainsi les 7 km du Parcours du cœur. Départ à 8 h 30 pour un retour à midi.

SPACES

Bureaux

Wattrelos : on a tout à gagner sur les Parcours du Cœur

Dimanche matin, une bonne centaine de personnes ont eu à cœur de répondre à l'invitation du Pôle Santé de la ville de Wattrelos pour participer aux Parcours du Cœur.



Dimanche, les Parcours du Cœur proposés par le pôle santé de la ville ont réuni une centaine de marcheurs au départ du parc du Lion - VDN

VDN

400

L'édition 2023 des Parcours du Cœur proposait trois circuits (6 km, 8,5 km et 13 km). Un ravitaillement au parc du Lion (eau, barres de céréales, fruits...) pour les participants était organisé au départ et à l'arrivée de cette marche à la fois conviviale, familiale et bonne pour la santé.



Ravitaillement au départ et à l'arrivée des parcours du cœur au parc du Lion - VDN

SPA

Bureau
Coworking
Domicile
Salles
Abonnement

ECONOMISER

Cette rencontre permet de rappeler combien il est important de prendre soin de soi, et qu'il est important d'avoir une bonne hygiène de vie, en faisant du sport pour prévenir des risques cardiovasculaires et autres maladies cardiaques.

Nouveauté pour l'édition 2023 : un quiz était organisé sur le parcours avec de nombreux lots dont, pour les trois premiers, des places de cinéma et de concert et des entrées pour Nausicâa.

Comines: 700 jeunes cominois sur les parcours du cœur avant les adultes

Ils étaient quelque 700 élèves à avoir participé au parcours du cœur vendredi avant que familles et adultes ne leur embrayent le pas ce dimanche.



Quelques 700 élèves ont participé au parcours du cœur. - VON



Quelques 700 élèves ont participé au parcours du cœur. - VON

Les parcours du cœur sont organisés à l'initiative de la fédération française de cardiologie (FFC) pour rappeler et profiter des bienfaits du sport. Petits et grands ont participé ce week-end à cette grande manifestation nationale de prévention contre les maladies cardiovasculaires.

D'abord avec une journée sportive, vendredi pour les petits Cominois des écoles primaires publiques et privées. Le but est de sensibiliser les enfants à prendre soin de leur santé. Cette manifestation organisée par la FFC avec le concours des éducateurs sportifs de la ville a réuni pas moins de 700 élèves, pour une distance de 5 km. Pour certains, « c'est bon pour le cœur, c'est bon pour la santé » ; un autre a ajouté : « on marche aujourd'hui pour le cœur des personnes âgées ! »

Plus d'infos sur

FABRICANT B
CURSINES HAUT
DEPUIS 1

DÉCOUVRE



Le dimanche en famille

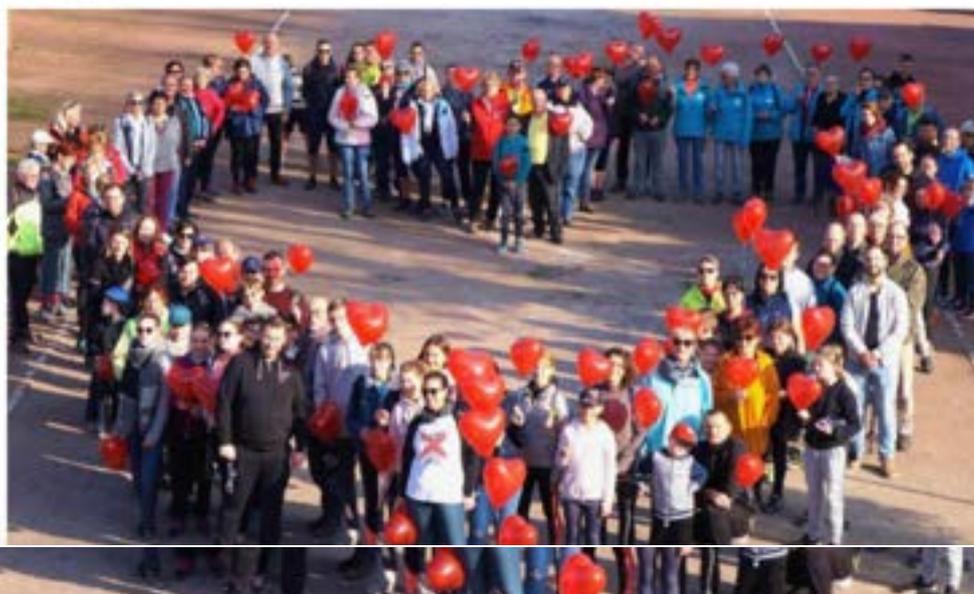


Le dimanche, le parcours du cœur, c'est en famille. - VON

Le dimanche, c'est en famille et amis que de nombreux cominois se sont donné rendez-vous au complexe sportif pour parcourir dans la campagne cominoise des distances de 5, 10 et 15 km, la dernière pour les adeptes du vélo. Une belle réussite pour les organisateurs sous un temps clément.

Templemars-Chemy: à vos marques, prêts, partez pour les Parcours du cœur

Dimanche 14 mai, les parcours du cœur s'invitent dans les communes de Templemars à 8 h 30 et de Chemy à 9 h. Différentes animations seront proposées.



Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30% les risques de développer une maladie cardiovasculaire. Archives La Voix - Archives LVDN.

ichel

à 17h06

min

Qu'est-ce que les Parcours du cœur ? C'est **la plus grande opération de prévention santé organisée en France** et mise en œuvre par la Fédération française de cardiologie. L'objectif ? Faire reculer les maladies cardiovasculaires par la sensibilisation, le dépistage et l'apprentissage de rythme de vie plus sain.



Nous créons votre

L'événement n'avait plus eu lieu depuis près de cinq ans à Templemars. Il est cette année de retour. Au programme, deux parcours de marche, dont un parcours ludique, où des questions sur la santé seront posées tout au long de la balade. Les participants se donneront rendez-vous dès 8 h 30 pour recevoir l'ensemble des consignes.

Première marche à 9 h et seconde à 10 h 30. C'est gratuit et ouvert à tout âge : « *Le but de cette journée est vraiment de sensibiliser sur les problèmes cardiaques* », explique Nadire Nemraoui, l'un des responsables de l'organisation.

Plusieurs stands seront animés au cours de la matinée. Un stand de dépistage, un coin animé pour les enfants avec un atelier maquillage, un concours « dessine ton cœur » et un parcours sportif. Il y aura également un atelier sophrologie et bien-être et, enfin, une personne effectuera une sensibilisation aux gestes qui sauvent.

2 Chemy

Pour les habitants de Chemy, une randonnée et une course à pied de 10 km seront proposées au départ du Mille Club, rue de la Mairie. Les participants ont rendez-vous à 9 h. La participation aux Parcours du cœur est de minimum 2 €. Les fonds seront reversés à la Fédération française de

Cardiologie.

Sur place, différents stands seront installés : un point d'information santé du cœur, où on pourra réaliser des prises de tensions, et un atelier de dégustation des produits locaux.

Cousolre: 10 km dans le cadre du parcours du cœur et pour la bonne cause

C'est ce dimanche que la municipalité a choisi pour organiser le parcours du cœur au village.



La balade compte une dizaine de kilomètres à travers les campagnes. - VDN

mies (CLP)

17

Le rassemblement est prévu à 9 heures sur la place Charles-de-Gaulle pour un départ vers 9 h 30. La participation est libre puisqu'il s'agit d'un don qui sera versé à la fédération française en cardiologie. Le parcours emmènera les participants à travers les campagnes pour plus ou moins 10 km.

Les Rencontres sante, samedi, a Coutiches

La Voix du Nord | Publié le 10/05/2023

Partager



Durant tout l'après-midi, les enfants profiteront des châteaux gonflables.

L'info en cc

18:41
DIRECT. Orages «excep
SMS d'alerte envoyés l
de violents chutes de ç

18:28 **Video**
Disparition du petit Ém
n'a pas été retrouvé. « l
indice » est recherché

17:53 **Video**
Tour de France : victoi
Bilbao à Issoude

17:42 **Video**
Boxe: «Les bombes vo
Tyson Fury confirme u
contre la star de MMA
Ngannou

17:39 **Video**
Sensation à Wimbledon
Svitolina élimine la nur
mondiale Iga Swiatek

17:38
Finlande : la n°2 du go
cheffede l'extrême droi
pour des propos racist

17:27 **Video**

Parler santé dans la bonne humeur et la convivialité, tel est l'objectif de la deuxième édition des Rencontres santé en Pévèle du Douaisis, qui se dérouleront samedi, à Coutiches. La matinée sera consacrée au bilan d'activité de la CPTS qui regroupe actuellement 200 adhérents (professionnels de santé, acteurs du milieu médico-social, citoyens...). De 11 heures à 12 h 30, un groupe d'échanges sur les troubles DYS (dyslexie, dysorthographe et dysgraphie) sera ouvert aux familles, [sur inscription](#).

Va y'avoir du sport

L'après-midi sera festive. De 14 h à 14 h 30, des initiations Zumba seront proposées par la Gymnastique Espace Pévèle. De 15 heures à 15 h 30, place aux initiations LIA (Low Impact Aerobic) et handball, avec l'Espace Hand Pévèle. L'Amicale laïque proposera deux marches de 5 et 10 km dans le cadre des Parcours du Cœur.

L'après-midi, petits et grands profiteront des châteaux gonflables, des vélos smoothies et, pour les adultes, de dépistages diabète et hypertension artérielle gratuits. Des animateurs santé donneront des conseils en matière de sevrage tabagique et suggéreront des activités physiques adaptées à ceux qui veulent en finir avec la cigarette.

Samedi 13 mai, à la salle des fêtes de Coutiches. Entrée libre et gratuite à partir de 14 heures.

Parcours du cœur, le dimanche 11 juin

La Voix du Nord | Publié le 06/05/2023



Les marcheurs des Parcours du Cœur s'élanceront depuis la fromagerie bio Les Chevrettes du terri. Photo Michel Verpoorten/Triptyque.be - Michel Verpoorten

L'importance de pratiquer une activité physique régulière pour être en forme et

lutter contre la sédentarité est au cœur de la philosophie de la base Sports nature. « Elle diminue les risques de développer une pathologie chronique et fait du bien au moral », commente Olivier Cardot, le Monsieur environnement de Cœur d'Ostrevent.

Le dimanche 11 juin, les Parcours du Cœur s'élanceront depuis la fromagerie bio Les Chevrettes du terri, à proximité de la base. Des marches (familiale et nordique) ainsi que des activités physiques encadrées seront proposées sur place. Un village santé sera installé, où les visiteurs pourront se faire dépister (diabète, tabac, hypertension...) et pédaler sur le vélo smoothies qui les sensibilisera à l'importance d'une alimentation équilibrée avant de profiter d'un jus de fruit pressé à la force des mollets. Le mercredi 14 juin, ce sont des séances de Body karaté qui seront proposées.

Dimanche 11 juin, de 9 heures à 13 heures. Rendez-vous rue de l'Espace terri, à la chèverie.

Collation offerte. Contact, Raphaële Delciotto, 03 61 29 70 03 ; rdelciotto@cc-coeurdostrevent.fr

19:1
Un «
vête
octo

18:4
DIRE
SMS
de vi

18:2
Disp
n'a p
indic

17:8
Tour
Bilbu

17:4
Boxx
Tyso
cont
Ngai

17:3
Sens
Svitt
mon

17:3

Flines : foot, pétanque, zumba, tout un choix pour le Parcours de cœur

Le dimanche 14 mai, la municipalité organise son deuxième Parcours du cœur en mobilisant différentes associations.



En 2022, la randonnée grands parents et petits enfants avait entraîné de nombreuses familles - VDN

Les inscriptions (2 €) au profit de la fédération de cardiologie seront prises dès 9 h 30, aux vestiaires du stade. Point central des actions qui seront menées, à 10 h, la randonnée pédestre commentée tout en marchant par les Joyeux Godillots (10 km – 2 h 30 environ), mais aussi des **mini-défis avec la Pétanque flinoise** – un match de football avec le FC Flines et à 12 h, de la zumba à la salle des fêtes. Une petite restauration et une buvette seront assurées sur place. L'après-midi à 15 h les Joyeux Godillots encadreront aussi la randonnée grands-parents et petits enfants (5 km – 1 h 30)

Lille: apprenez «les gestes qui sauvent» ce samedi, place du Théâtre

Rendez-vous place du Théâtre, face à l'Opéra, ce samedi 13 mai de 12 h à 18 h pour participer à une initiation aux « gestes qui sauvent ». « Chaque minute passée avant leur arrivée représente 10 % de chances de survie en moins... »



«Chaque minute passée avant leur arrivée représente 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer les gestes qui sauvent»

« 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 », lâche Luc-Michel Gore, coordonnateur des [Parcours du cœur](#) dans la région. Ce samedi 13 mai de 12 h à 18 h, place du Théâtre, **une initiation 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, sera proposée au public. « 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 ».

Les Parcours du Cœur sont par ailleurs « l'occasion de découvrir les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour se protéger des maladies cardio-vasculaires », rappelle la Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille. « Marcher trente minutes par jour diminue le risque d'infarctus de 20 % et augmente votre espérance de vie d'au moins trois ans ! C'est particulièrement important pour les femmes, qui font plutôt moins d'activité physique que les hommes. »

Rendez-vous ce samedi 13 mai à partir de 12 h place du Théâtre, face à l'Opéra de Lille, pour une initiation ludique capable de sauver une vie. Toutes les informations sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Mons-en-Pévèle : un parcours du cœur pour les enfants le 5 mai

Le samedi 6 mai, un parcours du cœur est organisé à Mons-en-Pévèle. Il sera, et c'est une première dans le secteur, précédé la veille d'un parcours dédié aux enfants.



Donner l'habitude aux enfants de faire des activités physiques, un des buts du parcours du cœur. - VDN

André Kolas, président de l'association du Temps Libre, co-organisatrice de l'épreuve, en donne les motivations : « *Dans notre association, nous avons un médecin, Jacques Flond, qui nous a alertés sur les évolutions du nombre d'enfants obèses, et de l'activité physique des jeunes qui tend à baisser... et, pour certains, devient même à devenir nulle. Or, pour des raisons de santé évidentes et pour assurer entre autres une bonne croissance, les jeunes doivent avoir une activité physique régulière* ».

L'association a rencontré les enseignants et le directeur de l'école M. Riancho, « *qui ont tout de suite adhéré au projet* ».

Le vendredi 5 mai, à 14 heures, les enfants partiront de l'école vers l'aire de jeux et du stade pour un challenge sportif, à base de course, relais, endurance... Suivi d'une marche douce de 3 km, terminée à l'école par un goûter et des échanges.



Une marche douce de 3 kms est inscrite au 1er parcours du coeur des enfants. - VDN

Samedi 6 mai : parcours du Cœur organisé en collaboration avec le Team Pévèle Carembault Cyclisme. Départ de la cense abbatiale, quatre marches à partir de 9 heures, toutes les demi-heures pour 15, 10, 7 et 3 km. 2 € par personne, et gratuit pour les moins de 12 ans.

VTT/VTC adultes et enfants. 15 km, départ à 9 h 15 et 10 h 30. 2 € par personne, et gratuit pour les moins de 12 ans. Accueil 15 min avant le départ.

Saint-Saulve : neuf élèves du collège Lavoisier ont découvert l'entreprise PPG

Organisée par l'Union des industries et des métiers de la métallurgie Grand-Hainaut (UIMM), l'opération « Bravo l'entreprise » concerne les collégiens. Ceux de Lavoisier participent.



Lucie, Anna, Laureline, Sarah, Lilly, Lenny, Melvin, Chloé et Inès encadrés par leur professeur. - VDN

by Doëlle (correspondante
de presse)

2023 à 12h17

re:2 min



Le projet des collégiens encadrés par Michaël Blas, professeur de SVT s'intitule « Oak heart ». Son contenu : rompre l'isolement, redonner du sens au vivre ensemble pour panser les cicatrices liées au Covid.

Neuf collégiens ont ainsi pu se rendre dans l'entreprise PPG de Marly pour compléter la réalisation du projet. « On reste marqué par la coopération d'équipe, on ne se lâche pas », confie Anna, approuvée par Lucie. Inès parle de l'entreprise : « On a découvert les laboratoires, les machines, les techniques et les risques encourus. »



Par ailleurs, pour souder les élèves, un rallye en équipe sur 400 m est prévu, jalonné de cinq ateliers de secourisme dans le cadre du Parcours du cœur du collège. À l'issue du rallye, le trophée (dessiné par l'équipe et réalisé par PPG pour la partie métallique autour du cœur de chêne d'un artisan local) sera remis à la classe ayant obtenu le meilleur score.

Le trophée sera remis en jeu chaque année au sein du collège comme auprès d'autres établissements scolaires pour maintenir le lien. Les récompenses sont attendues au mois de juin à l'issue de la présentation orale des projets par les élèves d'une dizaine d'établissements du Grand-Valenciennois.

Départ dimanche à 10heures pour le Parcours du cœur de Calais

Placée sous l'égide de l'association des Opérés et malades cardiaques de Calais et environs (OMCCE), l'édition 2023 du Parcours du cœur se déroulera dimanche.



Le Parcours du cœur de Calais, c'est dimanche. Il devrait rassembler plusieurs centaines de participants. PHOTO ARCHIVES PHILIPPE FAUCHET

« Nous étions 250 au départ l'an dernier et nous serons certainement plus nombreux encore cette fois », espère le président, Hervé Menget, qui met une dernière touche à la manifestation avec les adhérents de son association.



Les adhérents de l'OMCCE et leur président, Hervé Menget, préparent activement le Parcours du cœur du 30 avril.

Rendez-vous annuel donné par le comité régional d'organisation, la Fédération française de cardiologie et le ministère de la Jeunesse et des Sports, le [Parcours du cœur](#) débutera à 10 heures dimanche devant la salle de sport Pierre-de-Coubertin. Les marcheurs, après leur inscription prise le jour même, prendront la direction du pont Freycinet, de la place d'Armes pour revenir par l'avenue Winston-Churchill, la rue d'Asfeld avec un retour *via* le boulevard du 8-Mai. Le parcours est ouvert à tous. « *On invite les participants à être dès 9 h 30 salle Coubertin pour un échauffement orchestré par Mathieu Ledoux, animateur sportif. Une démonstration de premier secours et de massage cardiaque avant le départ mais aussi une bonne soupe réconfortante et des viennoiseries seront proposées à l'arrivée* », ajoute Hervé Menget.

À noter que l'assemblée générale des Opérés et malades cardiaques de Calais et environs se tiendra le 30 mai à 15 heures dans le local porte H, tribune est, du stade de l'Épopée.

Pour tout renseignement concernant l'organisation du Parcours du cœur ou les activités de réadaptation cardiaque proposées par l'OMCCE le mardi et le jeudi, tél. : 06 86 22 95 39 ou 06 51 50 36 02.

Erquinghem-Lys : plus de 600 participants au Parcours du Cœur

Manifestation sportive visant à encourager l'effort physique régulier et à prendre soin de sa santé cardiovasculaire, un Parcours du Cœur était organisé ce dimanche à Erquinghem-Lys.



Karine Pacceu (à gauche) est la cheville ouvrière du parcours du cœur. - VDN

Les participants avaient le choix entre deux parcours de 6 et 9 km. Dimanche matin, Karine Pacceu, en charge de l'organisation, comptabilisait 160 participants qui venaient s'ajouter aux 520 scolaires qui avaient réalisé une marche ce vendredi.

Les organisateurs ont aussi remarqué la participation d'un homme de 57 ans, victime d'un début d'AVC il y a quelques années et qui vantait cette opération nationale mettant en évidence qu'une bonne santé doit être entretenue par des exercices physiques.

Lomme : au lycée Delaunay, les élèves ont été sensibilisés à la santé

Au lycée professionnel Sonia Delaunay, 150 élèves des classes de 1re année de CAP et de Bac Pro ont participé à un Parcours du cœur piloté par Laëtitia Boulay et Muriel Nicolas, professeurs d'EPS.



Les élèves ont appris les gestes qui sauvent. - VDN

Six ateliers leur étaient proposés portant sur la nutrition, les addictions, les gestes qui sauvent, la gestion du stress, un parcours sportif et un quiz sur le sport et la santé. Les lycéens participaient par groupes d'une dizaine d'élèves. Cela fait quatre ans qu'un Parcours du cœur est organisé au lycée Delaunay pour sensibiliser les élèves à la santé.



Un parcours sportif était proposé aux élèves. - VDN

Flines-lez-Râches : plus de deux cents élèves ont goûté aux bienfaits de la marche à pied

La Fédération française de cardiologie organise du 1er avril au 30 juin la 48e édition du Parcours du cœur. L'école René-Cassin s'y est associée cette année en partenariat avec Flin'Oxygène-Randonnée pédestre.



Madame Fontaine, la directrice de l'école, avait contacté en mars le club de marche Flin'Oxygène-Randonnée pédestre pour accompagner les 226 élèves de l'établissement, au côté des enseignants. Vendredi, tout ce beau monde s'est lancé sur des parcours de 3 et 5 km à travers le village pour redécouvrir le patrimoine local (l'ancien couvent aujourd'hui réhabilité, la voie verte, la Mer de Flines...) et faire goûter aux enfants les bienfaits de la marche à pied sur leur cœur et leur santé. Avant de passer à la « pratique » ce jour-là, les élèves avaient travaillé sur le sujet en classe, les semaines précédentes, en s'appuyant sur l'étude de documents de la Fédération française de cardiologie, transmis par le rectorat. Quatorze bénévoles du club ont participé avec bonheur à cet échange intergénérationnel qui s'est achevé, en fin d'après-midi, par un rafraîchissement partagé.



Beauvois-en-Cambrésis : sport, flashmob et surtout prévention pour le parcours du cœur dimanche

Le centre social L'Escale propose ce dimanche 16 avril un événement en lien avec les parcours du cœur, en partenariat avec la commune de Ligny-en-Cambrésis.



Ce dimanche 16 avril, le **centre social L'Escale** de Beauvois organise une manifestation sportive dans le cadre des **Parcours du Cœur**. Cet événement a été mis en place par sa commission bien-être.

Trois parcours seront proposés : deux de marche (5 et 11 km) et un de vélo (20 km). Le but est de récolter des dons pour la [Fédération française de cardiologie](#), mais pas que. « *C'est surtout une action de prévention* », explique Marie Calonne, membre de la commission bien-être. Ainsi, différents stands seront présents sur lieu de départ : sensibilisation, prévention, gestes qui sauvent... « *Après le confinement, les gens ont besoin de prendre soin d'eux* », ajoute Audrey Derckel, membre de la commission.

Les inscriptions débuteront à 9 heures. L'événement se terminera à 13 h par un flashmob et une photo collective des participants.

Partenariats

Pour cette manifestation, le centre social s'est associé à **la commune de Ligny-en-Cambrésis**. « *On travaille en coopération avec les communes alentours. Le maire de Ligny s'est proposé pour y participer* », explique Loïc Hennequin, membre de la commission. Ainsi, un ravitaillement sera proposé à Ligny. Avec **des soupes cuisinées à partir de dons d'agriculteurs locaux**. Une laiterie locale a également donné du lait pour la collation à l'arrivée. Enfin, la maison de retraite de Fontaine-au-Pire participera à l'événement. L'occasion de faire sortir ses résidents.

« *Parcours du Cœur* », Centre social L'Escale, rue de l'Industrie, dimanche 16 avril. Accueil : 9 h. Départ : 9 h 30. 5 km (marche), 11 km (marche) et 20 km (vélo). Inscription à partir de 1 €. Plus d'informations : <https://www.facebook.com/cslescalebeauvois>

Lille : le Parcours du cœur a réuni 700 élèves de CE2 à la Halle de glisse

Ce 13 et 14 avril, Lille Sud a accueilli près de 700 élèves du primaire pour l'édition 2023 des Parcours du Cœur. Un événement qui met en lumière les dangers des écrans, tout en promouvant les bienfaits du sport. Une ancienne problématique toujours d'actualité.



Ce vendredi s'est tenu, à la Halle de glisse, le Parcours du cœur. Il s'agit d'un événement national organisé par la Fédération Française de Cardiologie (FFC) mettant en avant la pratique d'une activité sportive régulière afin de prévenir des maladies cardiovasculaires.

Apparu à Lille en 1975, il revient cette année pour sa 48^e édition. Avec **36 classes de CE2** représentatives de tous les quartiers de la ville, le parcours s'impose. En tout, 700 élèves étaient présents sur différentes activités comme la course au contrat ou encore celle aux bouchons.

Encadré par l'Institut de formation en soin infirmier (IFSI), Bilel, un des participants, a pu comprendre tous les bienfaits du sport.

Moins d'écrans, plus de mouvement

« *J'utilise mon téléphone le week-end et parfois après les cours* », nous confie Ibtissam, jeune amatrice de basket-ball. Car c'est aussi contre une trop grosse consommation d'écran chez les jeunes que cet événement existe. « *Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant des écrans* », alerte le site des Parcours du cœur. « *Le confinement a un peu joué même si on a pu garder des activités comme la piscine* », regrette un des encadrants.

Cette journée évoque un sujet important de manière ludique. « *Elle permet aux élèves de différents quartiers de se rencontrer, d'échanger* », s'enthousiasme Valentin Martin, adjoint au maire chargé du développement scolaire et périscolaire, « *c'est un vrai moment de vivre ensemble, on y voit beaucoup de rires et de partage* ».

Marchiennes : Parcours du Cœur pour tous ce week-end

La municipalité organise le Parcours du Cœur en partenariat avec la Fédération française de cardiologie, dans le cadre de la Journée internationale de la forêt.



Rendez-vous ce week-end pour le Parcours du cœur. - VDN

Vendredi 14 avril est réservé aux scolaires de Marchiennes, des écoles maternelles aux classes de 5^{ème} du collège Marguerite-Yourcenar. Samedi 15 avril, rendez-vous dès 8 h 30 sur la place du Général-de-Gaulle, pour un départ en forêt aux alentours de 9 h. Sur la place, présence de l'amicale des pompiers pour une initiation aux gestes de premiers secours et l'utilisation d'un défibrillateur. Café offert à tous, petit échauffement par le club local de Zumba, le Zum'Basik, puis direction en forêt sur des parcours divers de 3 -6 -8 -9 ou 12 km au choix. Parcours balisés par des bénévoles des Pieds Verts.

Au retour, une soupe chaude faite par les bénévoles du comité des fêtes, avec des légumes frais, sera servie par les bénévoles de Remue-Ménages. Un ravitaillement offert par l'Office municipal des sports sera en place à mi-parcours en forêt et tenu par Remue-Ménages. Animations tout au long des parcours par Grimoires et Sortilèges. Des démonstrations sur le parking de la Croix ou Pile dès 10 h, avec deux cours de Fitness et l'après-midi, de 14 h à 17 h, du Zum'Basik.

Le parcours du cœur revisité au collège d'Hucqueliers

Les cent dix élèves des classes de cinquième du collège ont vécu une nouvelle version du parcours du cœur traditionnel.



Préparation d'un dessert aux fruits et d'une ratatouille pour leurs camarades. - VDN

Ils n'ont bien sûr pas échappé à une randonnée autour de l'établissement mais ont aussi participé à des ateliers. En effet, la bonne santé de ce muscle ne passe pas que par l'exercice physique, d'autres actions pour l'entretenir et le préserver passent par une alimentation saine, des règles de vies mais il faut aussi savoir comment réagir en cas d'attaque cardiaque.

Les ateliers ont séduit les élèves. Ils ont préparé une salade de fruit et une ratatouille avec le personnel de cuisine de l'établissement, des plats qui étaient au menu dès le lendemain. Ils ont aussi pu découvrir par un quiz une quinzaine de légumes anciens que l'on consomme souvent. Ils ont aussi découvert les gestes qui sauvent avec l'atelier secourisme, la relaxation et les exercices respiratoires, la biologie avec la dissection d'un cœur de cochon ainsi que l'addiction à l'alcool avec l'association Vie Libre.

Bachy: parcours du cœur et démonstrations de secours

Différents parcours étaient proposés aux participants et adaptés en particulier aux enfants : deux marches de 5 et 7 km, et un parcours de 20 km à vélo.



La démonstration des professionnels a impressionné. - VDN

Des ateliers de motricité avaient été préparés par le conseil municipal des jeunes ainsi que des activités sportives (football, badminton, tennis...). Une fois le parcours terminé, la municipalité proposait des sandwiches, boissons et soupe aux participants. En fin de matinée, les sapeurs pompiers de la caserne de Cysoing ont effectué des démonstrations de secours aux personnes présentes, utilisation du défibrillateur, découverte du massage cardiaque, apprentissage à la position latérale de sécurité, atelier hémorragie pendant une heure environ. L'arrivée de trois véhicules rouges au stade de Bachy a surpris les personnes sur place qui, malgré un temps capricieux, ont pu profiter d'une matinée sport-santé placée sous le signe de la convivialité.

Rues-des-Vignes : c'est à l'abbaye qu'a été présenté le rétinographe alloué au territoire local

Dans le cadre du parcours du cœur, la Communauté pluridisciplinaire territoriale de santé (CPTS) a réussi le tour de force de rassembler à l'Abbaye de Vaucelles tout ce qui existe en terme de prévention. C'était ce dimanche.



« Dans ce but, les différents intervenants étaient 27 dans le cadre somptueux de l'abbaye à présenter leurs activités, comme les clubs sportifs du secteur, les sapeurs-pompiers, le centre hospitalier » commentent ensemble Yannick Caremelle, médecin du territoire mais aussi conseiller départemental et Christophe Enderlé, président de la CPTS sud Cambrésis. Les deux organisateurs et leurs équipes se déclaraient fort heureux d'avoir su fédérer les différents acteurs du territoire autour de cette première expérience. Les 500 participants aux trois parcours ont apprécié les différents ateliers après leurs efforts dans la vallée du Haut-Escaut.



Après avoir parcouru tous les stands, Christian Poiret, le président du département, a dévoilé le nouveau rétinographe qui sera en dotation au sein de la CPTS. Ce nouvel équipement, qui tournera sur le territoire permet, en outre, d'évaluer et de surveiller le décollement de la rétine dans certaines affections. *« Ce bijou de technologie récemment acquis par la CPTS permettra aux patients diabétiques du sud-Cambrésis de bénéficier d'un fond d'œil chaque année sans avoir besoin de passer par la case ophtalmo »* déclare-t-on à la CPTS satisfait de la participation financière de la Région Hauts-de-France, du Département du Nord et de la banque Crédit Agricole.

À Leers, on aime son cœur et on en prend soin

Malgré une météo capricieuse, ils étaient nombreux ce dimanche matin à participer à la 40e édition du parcours du cœur organisé par le club CAPA de Leers à l'appel de la Fédération française de cardiologie.



Une centaine de participants pour le parcours du cœur. - VDN

Claudio Dubat (CLP)

8 2023 à 14h33

lire: 1 min

Dimanche, Nadine Valynseele, présidente du CAPA (centre d'activités physiques pour adultes), et son équipe proposaient deux itinéraires de 7 ou 10 km au départ de la salle polyvalente rue Pasteur. Après un café chaud la centaine de participant(e)s s'est élancé dans la campagne leersoise avec, à

mi-chemin, la possibilité de faire une pause au point boissons mis en place par les organisateurs. Comme le rappelle le slogan des Parcours du cœur « J'aime mon cœur, j'en prends soin ».



Le CAPA en pleine forme

Après une période compliquée à cause du Covid, le club est de nouveau en pleine forme avec environ 350 adhérents. Le club propose des cours de zumba, d'abdos fessiers, de body sculpting, de pleine forme, de cardio-training, de pilates et de Capa-Zen.

Râches: une marche du cœur a lieu ce dimanche

La municipalité de Râches organise une marche du cœur dimanche 2 avril. Le but est de favoriser l'activité physique.



Une marche du cœur aura lieu ce dimanche. - YON

Une marche du cœur est organisée ce dimanche. Plusieurs parcours fléchés et encadrés sont proposés : 2.5 km, 5.5 km et 9 km. Bien entendu, chacun pourra marcher à son rythme.

La marche du cœur est organisée par la Fédération française de cardiologie, la première association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires. « À l'arrivée, il sera possible de prendre sa tension cardiaque et son taux de glycémie. Les appareils sont gracieusement prêtés par une pharmacie râchoise », expliquent les organisateurs.

Des relais-boissons seront proposés aux marcheurs du parcours de 9 km et un casse-croûte sera servi à l'arrivée pour tous les participants.

Le message de cette marche du cœur est simple : « *J'aime mon cœur, j'en prends soin.* » Le but étant de favoriser l'activité physique douce.

Marche du cœur : rendez-vous dimanche 2 avril à 8 h 45 sur le parvis de la mairie. Prévoir une tenue et des chaussures confortables.

Raimbeaucourt : trois itinéraires proposés ce dimanche au Parcours du cœur

L'événement est organisé ce dimanche 2 avril par la municipalité en partenariat avec la Fédération française de cardiologie.



Les marcheurs sont attendus nombreux au départ des trois parcours proposés.

Le rendez-vous est fixé à 9 heures au L.M.A. (Lieu Multi accueil). Un 2,5 km, un 5,5 km et un 10 km sont au programme avec des départs groupés. Les marches se font essentiellement sur les chemins pédestres et seront encadrées par des bénévoles d'associations locales. Il convient d'être bien chaussé et d'avoir une tenue confortable.

Petite-Forêt : une semaine entièrement dédiée à la santé

Du lundi 27 mars au dimanche 2 avril, dans le cadre de la huitième édition de la semaine santé, plusieurs rendez-vous seront proposés : sport et santé, handicap, hygiène de vie et sécurité routière.



Pour la huitième édition de la Semaine santé, plusieurs rendez-vous seront proposés, dès demain. - VDM

« L'objectif de cette initiative est de sensibiliser la population en général et les scolaires en particulier sur les bienfaits d'une pratique sportive régulière et d'une bonne hygiène de vie », explique-t-on en mairie.

Petit-déjeuner dans les écoles, spectacles, mais aussi des activités pour toute la famille (sophrologie, don du sang...) sont au programme ([le détail sur le site de la ville](#)). La semaine s'achèvera, dimanche 2 avril, avec un village santé de 9 h à 12 heures à la salle Bernard-Hinault et sur la place Paul-Vaillant-Couturier. Des stands sur la santé, le handicap, la sécurité routière, hygiène dentaire, secourisme, Fédération française de cardiologie, parcours BMX et prévention routière seront ouverts à tout public.

Tourcoing : le centre social des 3 quartiers a renoué avec le parcours du cœur

Le centre social des 3 quartiers a renoué avec un événement qui n'avait pas eu lieu depuis la période Covid.



Plusieurs départs se sont étalés de 10 h à 14 h avec des participants motivés et des ballons en forme de cœur. Une marche d'une heure environ en passant par le Clinquet et la Voie Verte qui doit être inaugurée le 8 avril... Le but de cette marche, organisée chaque année en France en lien avec la Fédération Française de cardiologie, est d'attirer l'attention sur les risques cardiovasculaires. Saliha, Joëlle et Michèle, les organisatrices, se réjouissent de la belle participation et de la réussite de ce moment convivial.

Guémappe : marche, cyclo et prévention au programme du parcours du cœur

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



Plusieurs parcours adaptés à tous niveaux proposés - VDM

Les Parcours du cœur ont pour but de faire reculer les maladies cardiovasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines. Il s'agit de la plus grande opération de prévention santé organisée en France. Guémappe le relaie en organisant le 2 avril des parcours de marche, VTT (parcours fléchés de 4 à 12 km), vélo de route (parcours de 35 et 54 km). Collation offerte à chaque participant au départ à l'arrivée.

Côté prévention, un village santé permettra aux participants de réaliser des séances d'échauffement et étirement et d'effectuer un dépistage hypertension et diabète. Des stands d'informations sur le tabagisme et les gestes qui sauvent seront aussi proposés ainsi qu'une conférence du Dr Étienne Béarez, cardiologue, vers 11 h 30.

Color run à Annœullin: un millier de participants ont mis de la couleur dans le ciel

Ils étaient 1 200 inscrits ; mille personnes ont finalement pris le départ pour la marche, le 6 ou le 12 km, ce dimanche après s'être fait peinturlurer avec de la poudre de couleur. La pluie et le ciel gris n'ont pas entamé la bonne humeur des participants.



De la musique à grand renfort de décibel (merci DJ Lucas et son père Christophe) et un coach pour l'échauffement, sous la houlette d'Abdé, le prof de fitness de Vivagym. Si deux cents personnes ont préféré rester sous la couette à cause du temps maussade, mille autres ont revêtu le tee-shirt au nom de la Color run du cœur pour s'élancer depuis le parc Mandela, en courant ou en marchant.

Stéphanie, Louise, Pascale, Sabine et Françoise en voyaient déjà de toutes les couleurs, avant même le départ, tant les organisateurs avaient fait parler la poudre, depuis le podium (environ 300 kg ont été projetés sur les coureurs et les marcheurs) : « *C'est chouette de faire une activité tous ensemble, et la color run, c'est rigolo* ».

Un parcours du cœur tout en couleur

« Cette seconde édition de la color run a pour but de faire bouger les Annœullinois, dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires. Un parcours du cœur coloré et dans une ambiance familiale », détaillait Marjorie Lejoint, l'élue qui a organisé l'événement. Et souligné l'implication de la **trentaine de bénévoles** (Amicale du personnel, épicerie sociale, association de danse Tandem Passion, élus), ainsi que celle des services techniques, sur le pont dès cinq heures du matin. L'essentiel du parcours passait par le chemin du Grand Marais, pour ne pas bloquer trop de rues en ce dimanche matin.

Des chaises et des tables avaient été dressées sur la plaine de l'espace Mandela, pour un grand pique-nique, le premier de l'année. Las, le 19 mars, c'était peut-être un peu optimiste. Les participants ont préféré rentrer changer leurs vêtements trempés, plutôt que de déjeuner sur place. Dommage pour les food-trucks qui avaient fait le déplacement... Mais la météo, dans ce genre de manifestation, a toujours le dernier mot !

On prépare le rendez-vous du parcours du cœur, enfin de retour, à Cambrai

Organisé depuis 1976 et suspendu depuis trois ans suite à la pandémie, le parcours du cœur revient à Cambrai le dimanche 11 juin. Frédéric Eichmuller de la direction du service des sports de la ville a réuni les acteurs de l'évènement pour une réunion de travail.



Cette année le départ sera donné à 9 h face à la nouvelle maison sport-santé, l'occasion pour Thomas Roland son coordinateur de faire découvrir ses équipements. Même si d'autres activités sont actuellement encore à l'étude comme la natation, le cyclotourisme et la trottinette, l'activité phare sera la randonnée pédestre. Deux parcours de 7 et 10 km sont proposés par Philippe Lafarge, président de l'association des randonneurs du Cambrésis, afin de permettre à un large public de participer. Selon vos envies, il sera possible de les effectuer en marchant, en marche nordique ou en courant, des départs séparés permettront aux participants de partir en toute sécurité. Un ravitaillement est prévu à la capitainerie du port de Cantimpré.

Le parcours permettra de découvrir quelques monuments cambrésiens et empruntera le nouveau Chemin des amoureux. La boucle terminée, divers ateliers et stands attendront votre visite et une petite collation sera offerte.

Longfossé: le dimanche 2 avril, c'est le retour du Parcours du cœur

Cette année est marquée par le retour du Parcours du cœur à Longfossé. Une matinée consacrée à l'entretien de ce muscle, qui n'avait pu se dérouler les années précédentes en raison de la crise sanitaire.



Une belle occasion de reprendre contact avec la nature. - VDN

Pour ces retrouvailles, la Communauté de Communes de Desvres-Samer s'est associée à la commune de Samer, aux associations Longfossé Animations, aux randonneurs du Mont-Hulin et au club cibistes pour assurer la coordination. La date retenue est celle du dimanche 2 avril.

Deux parcours, au départ du village, ont été retenus. L'un de 9 km, avec départ à 9 heures depuis la place du village, et le second de 3 km, à 10 heures.

Trois courses pour la seconde édition de la «Color Run» d'Annœullin

Un an après la première édition qui avait cartonné, la « Color Run » revient à Annœullin pour une deuxième édition ce dimanche à partir de 8 h 30. Cette année, trois courses seront proposées.



La Color Run 2022 avait rassemblé 700 personnes. Photo archives le voir

La commune d'Annœullin [organise de nouveau la Color Run](#) qui avait tant plu en 2022. Victime de son succès, la course a été ouverte cette année à **1 200 participants**. C'est 500 de plus que l'an dernier.

Marjorie Lejoint, conseillère municipale déléguée aux manifestations de solidarité nationale, et Jean-Louis Jannotta, chargé de communication, ont mis en place le projet. Des agents communaux et des bénévoles gèreront les animations proposées et la sécurité de la course. « *Nous avons recruté des bénévoles qui sont adhérents à l'épicerie solidaire, à l'amicale du personnel et des élus de la commune* », explique Jean-Louis Jannotta.

Sensibilisation aux problèmes cardiaques

L'objectif de cette course est d'effectuer « des parcours du cœur ». **L'an dernier, les dons récoltés avaient été versés à la fédération de cardiologie**, qui avait récompensé la mairie d'Annœullin. Cette année, la commune veut de nouveau sensibiliser les participants. « *C'est important de pouvoir sensibiliser les Annœullinois aux maladies cardiovasculaires. On veut également montrer que la reprise du sport est possible* ».



Les coureurs au départ de la Color Run 2022. Attention, il faut s'inscrire pour participer ce dimanche!

Trois courses colorées sont proposées : une course de **six kilomètres**, une course de **douze kilomètres** et une marche de **trois kilomètres**. *« On a voulu organiser plusieurs types de courses pour que tout le monde puisse participer. Il n'y a aucun parcours chronométré. Le seul but est que tout le monde puisse s'amuser. »*

Des animations prévues

L'ambiance sera particulièrement festive, et ce dès **8 h 30**. Plusieurs **animations** sont prévues ainsi que les fameux jets de poudres colorées (de la féculé de maïs et des colorants alimentaires), histoire de se mettre dans l'ambiance.



Un **coach sportif lancera dès 9 h 15 un échauffement** collectif. Deux food trucks et une buvette seront sur place. Un stand de sensibilisation aux maladies cardiaques sera tenu par le club Cœur et santé. Un DJ animera la course toute la journée.

Plusieurs rues fermées

Plusieurs axes de circulation seront fermés ce dimanche 19 mars : l'avenue de l'Europe (entre la rue Pierre-Malaquin et la rue de Touraine, la rue Pierre-Decarpentrie et le Chemin Desnouillet (entre la rue Decarpentrie et la rue d'Athènes).

Une soixantaine de places sont encore disponibles pour participer à la Color Run de ce dimanche. Il ne reste cependant que des billets adultes. Pour s'inscrire, il faut se rendre sur le site de la ville : www.annoeullin.fr/color-run

Erquinghem-le-sec et Beaucamps-Ligny ont organisé ensemble le parcours du cœur

Plusieurs parcours de 4, 7 ou une dizaine de kilomètres étaient proposés ce dimanche.



« Lors des réunions entre élus, nous avons décidé qu'il fallait faire évoluer les parcours, explique Éric Pauron, maire d'Erquinghem-le-Sec. Les années précédentes, nous avons collaboré avec Escobecques et Ennetières-en-Weppes, alors nous nous sommes dit pourquoi pas en discuter avec Beaucamps-Ligny et changer de côté ? Le plus difficile a été de trouver une date commune. »

Pour les parcours il y avait le choix : le principal s'étend sur une dizaine de kilomètres, et il y avait aussi plusieurs petits parcours de 4 à 7 kilomètres en pleine campagne, qui empruntent un chemin pavé ou la voie verte pour rejoindre le petit bois derrière l'institution Sainte-Marie. Les participants se sont inscrits toute la matinée, ils sont arrivés par vagues successives à la mairie : il fallait remplir la fiche d'inscription, prendre une bouteille d'eau, une pomme, un petit cadeau et c'était parti.



Trois générations ont effectué le parcours, les plus jeunes étant à vélo. - VDN

Seul, en couple ou en famille, bien couverts car le temps était un peu frais, tous dans la joie et la bonne humeur. Parmi les participants, un petit groupe : *« Trois générations présentes, pour nous les grands-parents qui ne sommes pas du coin c'est l'occasion de passer un moment en famille autrement et là, le plus jeune a 5 ans et fera le parcours à vélo »*. Éric Pauron et son adjoint Pierre Acosta sont contents de ce parcours du cœur : *« Nous ne sommes pas loin de notre record de participation d'avant la pandémie, qui était d'environ 90 personnes ; là, à 11 h nous sommes à 70. »* Les participants n'étaient pas peu fiers de repasser par la mairie à la fin de leur parcours pour prendre leur diplôme. La manifestation permet de récolter des dons pour la fédération française de cardiologie.

Le Parcours du cœur de l'abbaye de Vaucelles est en préparation

L'action nationale destinée à sensibiliser aux maladies cardiovasculaires se prépare à l'abbaye de Vaucelles. Les professionnels de santé, les associations locales, se sont associés pour trois jours d'action.



La réunion de préparation a été dirigée par Yannick Caremelle, conseiller départemental du Nord. - VCN

L'ensemble des professionnels de santé du sud Cambrésis, le centre hospitalier de Cambrai, la clinique du Cambrésis et plusieurs associations sportives ont participé à une réunion préparatoire du « parcours du [cœur de l'abbaye de Vaucelles](#) » qu'ils organisent le dimanche 2 avril. Le parcours du cœur est une action nationale, portée par la Fédération française de cardiologie, destinée à sensibiliser le grand public aux actions de prévention cardiovasculaire. L'action la plus connue reste la marche, pourtant toutes les actions visant à prévenir la bonne santé cardiovasculaire sont intégrées aux différents programmes. Pour la première fois, la communauté pluri-professionnelle de santé du Haut-Escout (CPTS du Haut-Escout) a fait le choix de mener une action de grande ampleur dans le Cambrésis. Cette action associera les professionnels de santé de tout le Sud-Cambrésis, le judo-club de Villers-Outréaux, le club Energym de Gouzeaucourt, le département du Nord, le SDIS du Nord, le centre hospitalier de Cambrai, la clinique du Cambrésis et l'association « Les amis de l'abbaye de Vaucelles ». L'action est prévue le dimanche 2 avril, de 9 h à 12 h 30. Elle se prolongera l'après-midi par une visite de l'abbaye ainsi qu'une conférence sur le thème « Se soigner au Moyen-Âge ». Cette action viendra clôturer une dynamique locale de trois jours avec les parcours du cœur du collège de Gouzeaucourt, de la ville de Gouzeaucourt, et de l'abbaye de Vaucelles. En parallèle, de nombreux ateliers seront proposés sur différents thèmes comme les gestes qui sauvent, le dépistage du diabète, l'hypertension artérielle, communiquer après un AVC, et bien d'autres encore.



Abonnés Un *Parcours du cœur* après la venue du champion à Vers-sur-Selle

...Le dispositif lancé à l'école avec la dictée d'ELA par le jeune athlète handisport Kevin de Witasse Thézy s'est poursuivi avec un *Parcours du cœur* à l'école. Souvenez-vous. C'était au premier trimestre de l'année scolaire. L'école

Les jeunes pousses avait participé à l'opération « La dictée d'ELA », avec le champion Kevin de Witasse Thézy. Ce dispositif comporte un volet sportif. C'est vendredi 2 juin qu'il a eu lieu, aux beaux jours. Sophie Lenne a profité de la manifestation pour organiser en même temps un *Parcours du cœur*. Les *Parcours du Cœur* sont une opération de prévention santé...

lundi 5 juin 2023 eng.WEBPIC



Abonnés Alain Kaleta quitte la présidence du Club *Cœur et santé* de Roye

... », ont-ils cependant tenu à préciser. L'association, qui compte 80 adhérents, est particulièrement active à Roye. C'est ainsi qu'elle organise chaque année les *Parcours du cœur* : une marche pour promouvoir...Le bureau du Club *Cœur et santé* de Roye se trouve amputé de trois de ses membres, puisque sa

secrétaire, son président emblématique Alain Kaleta et son trésorier ont présenté leur démission lors de l'assemblée générale du club, mercredi 24 mai. C'est avec beaucoup d'émotion et devant une assemblée particulièrement garnie qu'Alain Kaleta, responsable et animateur du club *Cœur et santé*, a annoncé quitter...

samedi 27 mai 2023 N.G. eng.WEBPIC



Abonnés 250 participants au *Parcours du cœur* de Corbie

... samedi à venir s'inscrire dès 9 heures aux différentes activités et animations proposées dans l'Enclos. Une grande opération populaire portée par la Ville en partenariat avec le Club *Cœur et Santé*... de découverte de la marche nordique encadré par Rémi Cozette, enseignant en activité physique adaptée santé. Citons aussi le Club *cœur et santé*, la Maison Sport et santé du centre

hospitalier et pour la première fois à Corbie, l'association «Petit cœur picard» de soutien et de partage pour les enfants atteints de cardiopathie congénitale. « Nous avons créé cette association en 2013 », précisait Guillaume...

mardi 16 mai 2023 eng.WEBPIC



Abonnés **Cinquante marcheurs pour les *Parcours du cœur* à Belloy-sur-Somme**

...Dimanche, une cinquantaine de participants s'étaient donné rendez-vous au stade de Belloy, pour effectuer une randonnée avec l'association Chemins Libres et Randonnées. Cette sortie dominicale était inscrite dans le cadre des *Parcours du cœur* des Hauts-de-France, initiés par la Fédération française de cardiologie. L'organisation proposait trois *parcours* pour marcheurs, et un

parcours pour vététistes... groupes de marcheurs avec leurs accompagnateurs respectifs: Frédéric, pour le groupe des 15km, Claudine pour les 10 km et Michel pour les 6 km. Pour les vététistes, le *parcours* de 37 km était fléché...

mardi 16 mai 2023 eng.WEBPIC



Abonnés **Premier *Parcours du cœur* à Ailly-le-Haut-Clocher**

...Le *Parcours du cœur* à Ailly-le-Haut-Clocher s'est déroulé dimanche 14 mai. Une centaine d'enfants et d'adultes s'est élancée de la place du Maréchal-Leclerc, dimanche 14 mai 2023, pour le premier *Parcours du cœur* d'Ailly-le-Haut-Clocher. Sur un circuit de 9 kilomètres empruntant le chemin des haies

autour de la commune, réduit à six pour les familles avec des enfants, chacun pouvait courir ou marcher au gré de sa forme. Étape obligatoire avant le départ: faire contrôler sa tension par l'infirmière. « Notre but est de faire bouger les gens », déclare avec enthousiasme Virginie Lattes...



Trois *parcours* pour réapprendre à bouger et entretenir son *cœur* ce dimanche 14 mai à Saint-Quentin

...Les *Parcours du cœur* reviennent ce dimanche 14 mai à Saint-Quentin avec trois marches pour retrouver le goût de l'activité physique. Bouger ensemble et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année. Tel est

l'objectif des *Parcours du cœur* proposés depuis 40 ans par la Fédération française de cardiologie. Un événement qui prend tout son sens dans notre région parmi... toute l'année. Réveil musculaire à 9 h 15 Ainsi, trois *parcours* sont proposés ce dimanche, dont le départ sera donné sur le parking de l'hôpital privé Saint-Claude. À 9 h 30, s'élancera...

jeudi 11 mai 2023 eng.WEBPIC

Trois parcours pour réapprendre à bouger et entretenir son cœur ce dimanche 14 mai à Saint-Quentin

Les Parcours du cœur reviennent ce dimanche 14 mai à Saint-Quentin avec trois marches pour retrouver le goût de l'activité physique.



Bouger ensemble et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année. Tel est l'objectif des [Parcours du cœur](#) proposés depuis 40 ans par la Fédération française de cardiologie.

Un événement qui prend tout son sens dans notre région parmi les plus mal classées dans les chiffres de santé publique. La mortalité cardiovasculaire prématurée, avant 65 ans, y est en effet de près de 40% supérieure à la moyenne nationale.

Chaque année, au printemps, les habitants des Hauts-de-France sont invités pour bouger ensemble et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année. La Fédération rappelle que marcher 30 minutes par jour [diminue de 20% le risque de faire un infarctus](#).

L'idée de cette matinée est simple : bouger et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie pendant une matinée, pour avoir envie de le faire pendant toute l'année.

Réveil musculaire à 9 h 15

Ainsi, trois parcours sont proposés ce dimanche, dont le départ sera donné sur le parking de l'hôpital privé Saint-Claude. À 9 h 30, s'élancera le parcours de 10 kilomètres. Dix minutes plus tard, à 9 h 40, c'est le parcours de 6 kilomètres qui s'élancera. Enfin, à partir de 9 h 50, c'est le parcours de 3,5 kilomètres qui partira pour une marche autour du canal de Saint-Quentin. L'ensemble des participants sera mis dans le bain dès 9 h 15 avec un réveil musculaire.

Abonnés **À lire aussi** | [Le cimetière de Fonsomme ouvre ses portes au public, ce samedi 13 mai](#)

Près de 500 villes des Hauts-de-France participent à cette opération. Depuis 40 ans, les enfants ont perdu 25% de leur capacité cardiovasculaire, à cause du manque d'activité physique, de la sédentarité, et



Abonnés **Le *Parcours du cœur* rassemble à Roye**

...Santé Ce dimanche 23 avril 2023, 70 personnes ont participé au *Parcours du cœur*, une marche organisée depuis 22 ans par le club *Cœur et santé* pour sensibiliser à la santé cardiovasculaire. Les pluies éparées n'ont pas découragé les participants du *Parcours du cœur* organisé à Roye ce dimanche 23 avril. Clubs de marche, élus municipaux, particuliers: ils étaient 70 à entamer des boucles de 6 ou 10km, encadrés par les bénévoles du club *Cœur et santé* de Roye et une infirmière des pompiers. Cela fait 22 ans que l'événement anime la

commune pour le meilleur: il s'agit de promouvoir la santé...

dimanche 23 avril 2023 Claire-Marine Selles eng.WEBPIC



Abonnés **La cité scolaire de Flixecourt a organisé sa première journée *Parcours du cœur***

... *Parcours du Cœur* ce vendredi 14 avril, pour les collégiens et les lycéens. Les parents étaient également invités pour l'un des temps forts de l'année de l'établissement. Avec au programme des ateliers d'information sur la santé cardiovasculaire et un *parcours* de quatre kilomètres. Des ateliers mis à

disposition «Toute la journée, tous les élèves (collégiens le matin et lycéens l'après-midi) ont pu participer à un *parcours* santé balisé, le long des sentiers de randonnées situés aux alentours de l'établissement, avant de visiter le village santé installé au gymnase Bernard Farine», a expliqué Franck...

lundi 17 avril 2023 eng.WEBPIC



Abonnés **Beau succès pour le *Parcours du cœur* à Maisnières**

...Près de 150 personnes se sont réunies dimanche 16 avril au hameau de Harcelaines. Organisé en décalé par rapport à la manifestation nationale, le *Parcours du cœur* de Maisnières a eu lieu dimanche matin. Et il a de nouveau remporté le succès. Les randonnées VTT, une marche et le *parcours* trail, proposés dans le cadre de cette manifestation, ont rassemblé près de 150

personnes, au hameau de Harcelaines. Cette matinée sportive est organisée au profit de la fédération nationale de cardiologie, par le foyer rural de Maisnières-Tilloy. Et elle est baptisée «la Manu» par les organisateurs...

lundi 17 avril 2023 eng.WEBPIC

Abonnés **1.300 *Parcours du cœur* dans la région**

...Du 1er avril au 30 juin 2023, les *Parcours du cœur* ont lieu dans toute la région. L'événement de ce samedi à

Chaulnes n'est pas un cas isolé. Au total, la région recense 1300 *Parcours du cœur* en cette année 2023. Chaque édition propose un programme unique. À Chaulnes, les cyclistes avaient le choix entre un *parcours* fléché de 40km ou 20km. Alain Malandain avait aussi associé le club de marche chaulnois pour encadrer deux *parcours* de 6 et 9km, «pour ne pas oublier les gens qui n'ont pas l'habitude de faire du sport». En Picardie, plusieurs éditions ont déjà eu lieu, mais d'autres restent...

samedi 15 avril 2023 eng.WEBPIC



Abonnés **Le *Parcours du cœur* à Montdidier, une affaire qui marche**

...Santé Le *Parcours du cœur* de Montdidier avait lieu ce samedi 8 mars: cyclistes et marcheurs se sont retrouvés pour des *parcours* dans la ville, suivis d'un test cardiaque. Une façon agréable de prendre soin de son cœur. Près de 300 participants se sont élancés au départ de la cité du Nord, ce samedi 8 avril, à partir de 9 h 30 pour le traditionnel *Parcours du cœur* de Montdidier,

coorganisé... circuits de 5 et 10 km. À chacun son *Parcours du cœur* Parmi ces derniers aux profils très variés, jeunes, moins jeunes, certains accompagnés de leur toutou, la plupart sont adeptes de la marche...

samedi 8 avril 2023 notre correspondant Frédéric Patte eng.WEBPIC



Abonnés **Une journée qui avait beaucoup de *cœur* dimanche, à Bouquemaison**

...Deux *parcours* étaient proposés aux volontaires en forme, ou en moyenne forme. Quarante-vingt-six courageux ont battu la campagne dimanche 2 avril autour de Bouquemaison pour le *parcours du cœur*. Deux options étaient proposées : un 5 km et un *parcours* de 10 km. Avant l'effort, le réconfort. Un accueil gourmand avait été organisé dans le gymnase, avec boisson chaude,

des fruits et une barre... » Ou encore : « Le *parcours* était top. C'était... Boueux et aéré ! On oublie tout ce qui chagrine. On reviendra .» Le *Parcours du cœur* est une journée ouverte à tous, que l'on soit en parfaite santé...

mercredi 5 avril 2023 notre correspondant ÉRIC SARA eng.WEBPIC



Abonnés ***Parcours du Cœur* à Montdidier : une marche de 2 km au programme pour toucher un public plus large**

...Le *Parcours du Cœur*, une manifestation permettant au public de prendre conscience de l'intérêt de faire du sport, est devenue incontournable au fil des années à Montdidier. Elle prendra cette année son départ le samedi 8 avril, à la salle de la cité du Nord. En ce début de printemps le *Parcours du Cœur* est désormais une tradition à Montdidier. Il se déroulera cette année le samedi 8 avril, au départ de la salle de la cité du Nord où se feront les inscriptions à partir de 8h30. Comme l'an dernier, différents *parcours* sont organisés: marche nordique (10 km), *parcours* cyclistes (20 et 50 km, organisés...

lundi 3 avril 2023 notre correspondant Frédéric Patte eng.WEBPIC



Abonnés **Le *parcours du cœur* mobilise à Crécy-en-Ponthieu**

... sont donné rendez-vous à la salle du casino de Crécy-en-Ponthieu, samedi 1er avril 2023, pour participer à l'annuel *parcours du cœur* organisé par les professionnels de santé de la commune. Au programme: deux *parcours*, 3 km ou 7 km. Petits et grands ont aussi pu participer à des ateliers: sevrage tabagique, diététique, gestes de premiers secours, prise de tension et

démonstration par les pompiers de l'utilisation d'un défibrillateur. Ce *parcours* aura permis de récolter 88 euros pour la fédération française de cardiologie. ...

lundi 3 avril 2023 eng.WEBPIC



Abonnés **À Abbeville, le *parcours du cœur* mobilise près de 2.000 participants**

...La mobilisation a été forte, dimanche 2 avril 2023, pour le *parcours du cœur*. Qu'ils soient à pied, à vélo, en VTT ou même nageurs, les participants ont reçu de bons conseils pour se protéger des maladies cardio-vasculaires. Dimanche 2 avril 2023, 1.919 personnes ont pris part au *parcours du cœur* qui s'est déroulé à Abbeville. L'événement, organisé par le club *cœur et santé* d'Abbeville... la

sécurité des participants lors des passages à risque. Dès 8 heures, les plus matinaux se sont lancés sur les différents *parcours* proposés: à vélo, VTT, marche nordique, course nature et santé, *parcours*...

dimanche 2 avril 2023 notre correspondante Laurence Malaurie eng.WEBPIC



Abonnés **À Noyon, allez profiter des *parcours* en ville pour muscler votre *cœur***

... ses chaussures de sport pour un large panel d'activités proposées par le *Parcours du cœur*, de 8h30 à 13heures: marche nordique, course, randonnée pédestre, *parcours* à vélo, initiation au billard ou à la gymnastique... Il y en a pour tous les goûts. Et sur la place de l'Hôtel-de-Ville, les associations

sportives et de bien-être seront nombreuses à animer le Village du *Parcours du cœur* afin d'initier gratuitement... Des initiations à la marche nordique, à la randonnée ou à la course pédestre sont proposées ce dimanche 2 avril 2023 par deux associations, dans le centre-ville de Noyon. Le club *Cœur et santé* veut...

jeudi 30 mars 2023 notre correspondante Charlotte Martin eng.WEBPIC



Abonnés **Amiens: le *Parcours du cœur* 2023 lancé au gymnase du Coliseum**

...La Fédération française de cardiologie (FFC) organise avec ses associations locales et sur l'ensemble de l'Hexagone le lancement national des *Parcours du cœur*. En terre picarde, l'action s'est déroulée ce mercredi 29 mars dans l'après-midi au gymnase du Coliseum. Environ 300 participants ont évolué sur les

ateliers sportifs des *Parcours du cœur* à Amiens, organisés avec le concours d'animateurs..., et ce, de plus en plus jeunes. Il y va de leur avenir d'inverser la tendance en pratiquant une activité physique régulière. » Les *Parcours du cœur* restent le plus grand événement festif en France de sport...

mercredi 29 mars 2023 eng.WEBPIC



Le *Parcours du cœur* reviendra le 2 avril à Abbeville

...Les inscriptions pour le *Parcours du cœur*, organisé par le club *Cœur et santé* d'Abbeville, ont démarré. Le *Parcours du cœur*, organisé par le club *Cœur et santé* d'Abbeville et le service municipal des sports, reviendra dimanche 2 avril 2023. Au programme: marche, marche nordique, vélo de route, VTT, piscine pour nageurs confirmés et mini-triathlon. « Prendre soin de son *cœur* dans un

cadre convivial », telle est la devise du *Parcours du cœur*. À chaque édition, l'événement attire des sportifs occasionnels ou des athlètes confirmés. Comme l'an passé, les inscriptions se font par mail à l'adresse...

dimanche 5 mars 2023 eng.WEBPIC

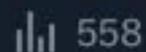
Divers



Martine Aubry @MartineAubry · 21 m



Une nvelle fois, les Parcours du ❤️ se sont installés Pl du Théâtre! Du monde pr profiter des ateliers pr prendre soin de votre santé: initiations sportives, prise de tension, initiation aux gestes qui sauvent... 🙌 à C.Mounier Vehier & à tous les partenaires de la @fedecardio!



L'histoire de ce système s'écrit dans le Nord
avec le soutien du Département

Nord
Le Département est là

CDOS NORD

PARCOURS DU COEUR 2023 RENDEZ-VOUS LE 12 MAI A MARCQ-EN-BAROEUL

by Fred VOB 9 mai 2023



LE NORD PARTENAIRE DU CDOS 59



RENDEZ-VOUS LE 12 MAI A MARCQ-EN-BAROEUL

"La Région des Hauts de France et en particulier le département du Nord sont les plus touchés par la mortalité causée par les maladies cardiovasculaires !" Ce vendredi 12 mai, le Comité Départemental de Natation Nord organise un Parcours du Cœur à Marcq-En-Baroeul. De nombreuses animations vous y attendent dès 18h30. Une mobilisation pour le bien-être de tous autour d'une cause simple et vitale : la santé !

LE RENDEZ-VOUS DU 12 MAI

Afin d'essayer d'infléchir cette mortalité le Comité Départemental de Natation Nord a décidé de s'associer à la Fédération Française de Cardiologie en organisant un Parcours du Cœur gratuits à la piscine de Marcq-en-Baroeul afin de sensibiliser tout un chacun aux facteurs de risque des maladies cardiaques et aux bienfaits de l'activité physique en prévention. Pour contribuer à la recherche médicale en faveur de la prévention des aux Parcours du Cœur.

Rendez-vous à la piscine de Marcq-En-Baroeul

le vendredi 12 mai de 18h30 à 20h30

En savoir plus en [cliquant ici](#)

Animations organisées par les clubs de Marcq Natation et le Marcq Synchro Aquatique Club ainsi que la Commission médicale du Comité Départemental de Natation Nord.

Accueil > Hauts-de-France > Somme > Infos > Société > Le parcours du cœur, un événement essen...

SOCIÉTÉ

Le parcours du cœur, un évènement essentiel de la prévention santé à Abbeville

De François Sauvestre

Jeu 2 mars 2023 à 5:00

Par France Bleu Picardie



Les inscriptions sont ouvertes depuis le 15 février et jusqu'au 24 mars pour participer à la journée parcours du cœur à Abbeville, le 2 avril prochain. Un "moment essentiel de prévention" pour l'un des organisateurs, le cardiologue Philippe Saïle.



Votre France Bleu



Actu, musique et bonne humeur...
Écoutez en direct la radio qui vous ressemble !

France Bleu Picardie
En direct : C'est la vie

Publié



Nous contacter



Vous avez une question, une remarque, un témoignage ?

C'est samedi, la journée grand public du parcours du cœur à destination 1 000 personnes à Abbeville 60 Messager - Saison 2022

Abbeville prépare une nouvelle journée parcours du cœur. Organisé par la Fédération française de cardiologie, en partenariat avec la municipalité et l'hôpital, l'évènement est un outil important pour diffuser le message de prévention contre les maladies cardio-vasculaire.



Entrez un nom, tout simplement

Philippe Salié, cardiologue à Abbeville et président de la fédération de cardiologie en Picardie est l'un des organisateurs. "On connaît les recommandations qui disent qu'il faut faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour chez un adulte et même 60 minutes chez un enfant, c'est ça le message du parcours du cœur", explique le spécialiste.

Inscriptions ouvertes

Cette année, des activités de marche, marche nordique, course à pied, vélo, natation ou encore triathlon seront proposées le dimanche 2 avril. Les inscriptions sont déjà ouvertes depuis le 15 février et jusqu'au 24 mars. Vous pouvez vous inscrire en envoyant un mail à l'adresse suivante : parcoursducoeur2023.abbeville@gmail.com



PARCOURS DU CŒUR
DIMANCHE 02 avril 2023 Abbeville

Inscriptions : nouvelle formule



Contactez France Bleu

Newsletter

L'essentiel de l'information de votre France Bleu.

France Bleu Picardie

Sélectionnez votre adresse e-mail

En cliquant sur "S'abonner", j'accepte que les données recueillies par Radio France soient destinées à l'envoi par courrier électronique de contenus et d'informations relatifs aux programmes. [Plus d'informations.](#)

S'abonner

Publicité



NOUVEAU RENAULT

Jusqu'à 83 cm d'ouverture latérale*

en savoir plus

