

5

bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur au printemps 2024



Saint-Martin-Boulogne



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenu par



Etre acteurs

de notre santé

Nous passons de plus en plus de temps assis, alors que notre corps est fait pour bouger. Le développement actuel de la sédentarité pourrait avoir de graves conséquences pour notre santé future. Il est important d'en prendre conscience.



Le constat

95 % de la population française adulte pourrait avoir des complications de santé, par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis.

70 % des femmes sont en-dessous de tous les niveaux d'activité physique identifiés pour être en bonne santé.

27 % des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de **40 %**. C'est plus du quart de la population !

Enquête Anses 2022

Les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique depuis 40 ans.

Publications du Dr Grant Tomkinson, University of South Australia, Adelaide

54 % des hommes et 44 % des femmes de 18 à 74 ans sont « en situation de surpoids ou obèses ».

Rapport parlementaire 2021

L'objectif

Pour les adultes : 150 minutes d'activité physique 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.

Pour les enfants et ados : 60 minutes par jour
Recommandations de l'OMS

Pour tous : après 2 heures passées assis, se lever au moins 5 min 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 fait penser à celle face au tabac il y a 40 ans !

MARCHER 30 MINUTES PAR JOUR DIMINUE DE 20 À 30% LE RISQUE DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE

Dans les Hauts-de-France, la mortalité cardiovasculaire prématurée, avant 65 ans, est de près de 40% supérieure à la moyenne nationale. La prévention y est encore plus importante qu'ailleurs.



Pr François Carré,
cardiologue et médecin
du sport, Rennes

💡 Si la sédentarité continue à progresser, les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents. 💡

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/sante-bouger/>



2.

Bouger ensemble une fois par an...

pour se donner l'envie
de le faire tous les jours.

Chaque année au printemps, les Parours du Cœur nous invitent à bouger !

Tous ensemble

Nous proposons aux villes, aux communes, aux associations, d'organiser un événement sur une demi-journée ou une journée, autour d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition, et d'en profiter pour donner des conseils d'hygiène de vie.

Événement régional

Les Parours du Cœur sont aujourd'hui la plus large action de prévention-santé de France et un véritable événement régional dans les Hauts-de-France.

Une action collective

Les Parours du Cœur Hauts-de-France répondent à une attente de co-construction collective : ils apportent du positif à tous ceux qui s'y engagent.

PLUS DE 300 000 PARTICIPANTS

500 communes des Hauts-de-France ont organisé un Parours du Cœur au printemps 2023 et ont rassemblé environ 100 000 participants. 8 200 classes de 1 200 établissements scolaires des Hauts-de-France ont participé à un Parours du Cœur en 2023, soit près de 200 000 enfants.

<https://paroursducoeurhautsdefrance.fr/parours-du-coeur/>



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

💖 J'apprécie
l'enthousiasme
et l'esprit

convivial des Parours du Cœur
Hauts-de-France. 💖

3.

Proposer un événement annuel dans **ma commune**

Le Parcours du Cœur est l'occasion pour une ville, une commune, une association, une institution, une entreprise... de se mobiliser pour le bien-être de tous autour d'une cause simple et vitale : la santé !



Visibilité

C'est aussi un excellent moyen de faire connaître la richesse des activités qu'elle propose. Et une occasion de développer des relations étroites avec d'autres acteurs du sport et de la santé.

Enthousiasme

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

Complémentarité

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

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

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/grand-public/>



François-Xavier Cadart,
maire de Seclin

💡 C'est une
dynamique
territoriale qui a
été portée par la ville. Agir sur la santé
via la prévention est important pour
nous. 💡

MOTIVÉS !

Quelle motivation pousse
plus de 500 communes des
Hauts-de-France à organiser
un Parcours du Cœur ?
L'enthousiasme, la transversalité,
la bienveillance que génère
l'implication dans cette action
collective pas comme les autres !



Impliquer les écoles de ma commune

dans un événement pour la santé des enfants

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

Organisation

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

Activités physiques

Au choix :

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

Messages de prévention

 **60** minutes par jour d'activité physique régulière

 **5** fruits et légumes par jour

 **0** cigarette

 Une information aux gestes qui sauvent

FAITES-VOUS AIDER

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

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



Houlle



Proville



Trith-Saint-Léger



Valentin Martin,
adjoint au maire de Lille,
sport scolaire et périscolaire

 Environ 80 classes de CM2 des écoles de la ville participent au Parcours du Cœur, organisé par

le Service des sports en partenariat avec les étudiants de l'IFSI du CHU de Lille et les conseillers pédagogiques de circonscription de l'Education Nationale. 

Participer aux **Trophées**

Parcours du Cœur Hauts-de-France

Pour valoriser toutes les initiatives locales et faciliter les échanges de bonnes pratiques, les Parcours du Cœur Hauts-de-France remettent chaque année des Trophées aux organisateurs de Parcours exemplaires.

Remise des Trophées

Des nominations sont réalisées dans plusieurs catégories, à raison d'au moins 5 nominés par Trophée. Dans chaque catégorie, le nominé qui reçoit le plus de suffrages remporte un Trophée. Les lauréats sont révélés chaque année mi-octobre sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, en présence de nombreuses personnalités régionales.

Bonnes pratiques

Cet événement annuel rassemble plus de 400 personnes venant de tous les territoires de la région : élus, responsables associatifs, directeurs d'établissements scolaires, enseignants, acteurs de la santé, du sport et de l'éducation... Il permet un véritable échange entre tous, dans une ambiance conviviale et chaleureuse, symbolique d'un partage de valeurs.



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



24 LAURÉATS

Le 14 octobre 2023, 24 lauréats parmi 132 nominés ont reçu un Trophée. Ils ont été désignés par le Grand Jury des Parcours du Cœur Hauts-de-France composé de personnalités régionales et de tous les organisateurs d'un Parcours du Cœur ces trois dernières années.



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

💡 La Région
Hauts-de-France
s'associe aux

Parcours du Cœur pour donner envie à ses habitants de pratiquer une activité physique quotidienne et d'adopter une bonne hygiène de vie. Avec une attention toute particulière pour les lycéens. 💡

Comment organiser un **Parcours du Cœur ?**

Soyez le moteur de l'organisation d'un Parcours du Cœur au sein de votre commune, votre ville, votre établissement scolaire, votre association, votre entreprise... !

Choisissez une demi-journée ou journée lors de laquelle vous proposerez des activités physiques et des conseils d'hygiène de vie, entre avril et juin 2024.

Inscrivez votre Parcours du Cœur avant le 15 janvier sur le site.
<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>

Vous serez couvert par une assurance pour l'organisation de votre événement et celui-ci sera répertorié sur le site de la Fédération Française de Cardiologie.

Au moins un mois avant la date de votre Parcours du Cœur, **vous recevrez un kit d'animation** entièrement gratuit contenant des affiches, des goodies et des documents de prévention à remettre aux participants.

**Pour vous aider,
de nombreux éléments,
exemples et documents sont
disponibles et téléchargeables sur**

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr





Valenciennes, Ecole Plaine de Mons