

Organiser un Parcours du Cœur en 2024 pour agir contre la sédentarité

24 Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France seront remis au Nouveau Siècle à Lille le samedi 14 octobre prochain à partir de 10h, pour valoriser les actions remarquables réalisées au printemps dernier. C'est aussi l'occasion d'inciter les communes, les associations et les établissements scolaires à organiser un Parcours du Cœur au printemps 2024. Pour faire reculer la sédentarité et sauver des vies... Les inscriptions sont ouvertes.

Pour partager les bonnes pratiques, **les Parours du Cœur Hauts-de-France récompenseront 24 lauréats parmi 132 nominés**, Parcours du Cœur remarquables organisés au printemps dernier dans les Hauts-de-France. Ils recevront un Trophée 2023 sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, **le samedi 14 octobre à partir de 10 h**. Les lauréats ont été désignés par le Grand Jury des Parours du Cœur Hauts-de-France composé de personnalités régionales et de tous les organisateurs d'un Parcours du Cœur ces trois dernières années. Télécharger l'invitation avec ce lien

<https://paroursducoeurhautsdefrance.fr/wp-content/uploads/2023/09/Invitation-Trophees-PduC-HdF-2023.pdf>



Cet événement rassemblera plusieurs centaines de 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 est ouvert au public.**

Il sera l'occasion de reprendre la parole sur l'importance de pratiquer une activité physique régulière et d'adopter une bonne hygiène de vie.

Télécharger la liste des nominés avec ce lien

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/wp-content/uploads/2023/10/Liste-des-nomines-Trophees-PduC-HdF-2023.pdf>

Un constat inquiétant

Nous ne savons pas aujourd'hui mesurer toutes les conséquences de la forte progression actuelle de la sédentarité sur notre santé future. Bouger davantage est un enjeu majeur pour les années à venir. « 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 !

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.

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

27 % des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de 40 % par rapport au reste de la population

Enquête Anses 2022

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

Rapport parlementaire 2021

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

Retrouver le plaisir de bouger

« Les Parcours du Cœur, c'est bouger ensemble une fois par an pour retrouver l'envie de le faire tous les jours ! s'exclame Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France. La prévention punitive ne fonctionne pas, il faut prendre du plaisir dans le mouvement, retrouver le réflexe de bouger au lieu d'aller s'asseoir systématiquement dès que l'on peut... Le premier cadeau immédiat, c'est se sentir bien. Et le second cadeau à plus long terme, c'est que dans 8 cas sur 10 la maladie cardiovasculaire est évitable par une bonne hygiène de vie et un suivi médical régulier. »

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.

Les recommandations

Pour les adultes : 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.

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.

10 bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur

En 2023, **plus de 300 000 personnes ont participé** à un Parcours du Cœur dans les Hauts de France. **500 communes** ont organisé un Parcours et ont rassemblé environ 100 000 participants. **8 200 classes de 1 200 établissements scolaires** ont participé à un Parcours, soit plus de 200 000 enfants. Record à battre en 2024 !

Avec les Parcours du Cœur, on se fait plaisir de bouger tous ensemble. Ils sont une grande fête conviviale, collective, collaborative, qui fait du bien à la santé. Chacun peut organiser un Parcours du Cœur au printemps prochain : dans sa ville, dans son quartier, dans son établissement scolaire, dans son entreprise ! Cela se prépare dès maintenant, avec 10 bonnes raisons de le faire.



1. Agir contre la sédentarité
2. Bouger ensemble une fois par an... pour donner à chacun l'envie de le faire tous les jours

3. Proposer un événement annuel dans ma commune
4. Impliquer les écoles de ma commune dans un événement pour la santé des enfants
5. Développer un projet Parcours du Cœur dans mon établissement scolaire
6. Contribuer au parcours éducatif de santé des élèves de mon école
7. Construire un projet interdisciplinaire dans mon collège
8. Concevoir dans mon lycée une action citoyenne autour de la santé
9. Agir sur le bien-être des salariés de mon entreprise
10. Participer aux Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France

Les inscriptions sont ouvertes dès à présent en ligne sur

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/organisez-un-parcours-du-coeur-en-2023/>

Jusqu'à mi-janvier, pour organiser un Parcours Grand Public, Scolaire ou Entreprise entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2024. Chaque organisateur est couvert par une assurance pour l'organisation de son 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, il reçoit un kit d'animation entièrement gratuit contenant des affiches, des goodies et des documents de prévention à remettre aux participants.

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

Une campagne de communication sur les réseaux sociaux

Une campagne de communication sur les réseaux sociaux incite les communes, les associations, les établissements scolaires à organiser un parcours du Cœur, avec des témoignages d'organisateur.





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

Et pourquoi pas vous en 2024 ?

LES PARCOURS
DU *Cœur*
Hauts-de-France



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


Et pourquoi pas vous en 2024 ?

LES PARCOURS
DU *Cœur*
Hauts-de-France

LES PARCOURS
DU *Cœur*
Hauts-de-France

**« Le Parcours
du Cœur est un vrai
projet pédagogique
structuré**

*Isabelle Famechon 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

**« 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



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

Organisez un Parcours du Cœur en 2024 !

LES PARCOURS
DU *Cœur*
Hauts-de-France



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

Organisez un Parcours du Cœur en 2024 !

Toutes les informations sont disponibles sur www.parcoursducoeurhautsde-france.fr

Contact

Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France

luc-michel.gorre@orange.fr

06 16 48 13 35