

# Parcours du Cœur Hauts-de-France 2024 Bilan

LILLE - MARCO-LA MADELEINE-LAMBERSART-LORNE

2,10 € - Samedi 1<sup>er</sup> juin 2024 - n° 35894 - www.lavoixdunord.fr

**LA  
VOIX  
DU  
NORD**

**Sortir**  
**La Friche gourmande  
à Saint-André, c'est parti !** P. 12

**GARE LILLE-FLANDRES**  
**L'auteur du spectaculaire  
accident de lundi condamné** P. 17

**NOUVEAU ! LA MEHARI 100% ELECTRIQUE**  
Distributeur Exklusiv au Nord de Paris



Route d'Étaples à ATTIN (52)  
LE TOUQUET - www.littoral-vdl.com

## LES PARCOURS DU CŒUR, UN SUCCÈS FOU



BRUAY-SUR-L'ESCAUT

**Une femme tuée  
par arme à feu,  
son conjoint en garde à vue**  
PAGE 4

FRANCE

**Prix du gaz,  
« Mon Soutien Psy »...  
ce qui change ce 1<sup>er</sup> juin**  
PAGE 34

SUPPLÉMENT

**Retrouvez  
Version Femina  
avec ce journal**



100%

*J'aime mon cœur,  
je participe.*

**1<sup>er</sup> du  
avril  
au  
30 juin  
2024**

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



[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)

Soutenu par





Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU

# Cœur

Hauts-de-France

du  
1<sup>er</sup> avril  
au  
30 juin  
2024



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SOUVENT



## 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](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)

Soutenu par



## **On bouge avec les Parcours du Cœur Hauts-de-France !**

L'activité physique est la grande cause nationale 2024, avec l'objectif de nous faire bouger plus, au moins 30 minutes par jour. C'est le moment o jamais de participer à un Parcours du Cœur : ils seront plus nombreux que jamais dans toute la Région, du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin : 610 pour le grand public et 825 pour les scolaires. Il y en a forcément un près de chez vous !

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

### **Toujours plus de Parcours du Cœur près de chez vous !**

Une participation record à l'édition 2024, avec un nombre de Parcours du Cœur encore jamais atteint !

- 610 villes et communes des Hauts-de-France organiseront un Parcours du Cœur Grand public entre le 1<sup>er</sup> avril et le 30 juin 2024, soit une progression de près de 25 % par rapport à l'an dernier. C'est une vraie mobilisation de la Région contre la sédentarité.
- 825 Parcours du Cœur scolaires seront organisés. Ils réuniront près de 10 000 classes : une progression de + 20 % par rapport à l'édition 2023, avec une hausse particulièrement forte en Picardie : +60% ! Près de 1 500 établissements scolaires seront impliqués.
- Près de 350 000 personnes participeront à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France en 2024, dont 250 000 enfants, soit environ 25 % des élèves scolarisés dans notre région.

### **Ne pas bouger assez : un risque pour la santé de 95 % des adultes**

95% des adultes sont exposés à un risque sanitaire par manque d'activité physique ou un trop long temps passé assis

80% des 11-17 ans sont en dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'OMS 2020

66% des adolescents font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre la trop grande inactivité et la dépendance aux écrans

50% des jeunes entre 16 et 30 ans déclarent passer plus de 6 heures devant les écrans

12h est le temps assis d'un adulte dans une journée de travail

Face à ce scénario inquiétant, il n'y a pas de fatalité. Une somme conséquente d'études scientifiques l'atteste. L'activité physique et sportive est la meilleure solution en prévention primaire.

**Pratiquer une activité physique régulière diminue les risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30%** (infarctus, AVC, Alzheimer, cancer...). Aux côtés d'autres traitements classiques, elle est fondamentale pour combattre toutes les pathologies. Elle est le meilleur des « médicaments » pour combattre le stress et la dépression.

## **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...

## **30 minutes d'activité physique par jour**

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 !

## 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.

**Un événement de lancement des Parcours du Cœur en Picardie est organisé à Amiens, le samedi 30 mars**, place de l'hôtel de Ville et place Gambetta, de 13h à 17h, avec de nombreuses animations activité physique et prévention santé.

**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](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)

## Communiqué de presse n°2

### Le Parcours du Cœur de Lille le 1<sup>er</sup> juin pour bouger ensemble et apprendre les Gestes qui Sauvent

Rendez-vous place du Théâtre à Lille, face à l'Opéra, le samedi 1<sup>er</sup> juin 2024 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 se donner envie de le faire toute l'année !

C'est la 50<sup>e</sup> édition du Parcours du Cœur de Lille, premier Parcours du Cœur organisé en France, en 1975. Les Parcours du Cœur sont devenus aujourd'hui le premier événement de prévention-santé de France. Plus de 600 villes ou communes des Hauts-de-France proposent un Parcours du Cœur entre le 1<sup>er</sup> avril et le 30 juin.

Le 1<sup>er</sup> juin, 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, afrovides, 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 chacun à bouger. L'engagement 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'avalier 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 1<sup>er</sup> juin à partir de 12 h** : Centre d'Expertise Mort subite, SAMU 59, Croix Rouge Française, Protection Civile, Fédération Française de Randonnée Pédestre Nord, Assurance Maladie Lille-Douai, Université de Lille, CHU de Lille, Centre Oscar Lambret, Clinique de La Mitterie, Clinique Les Peupliers, (R) Académie, Hauts-de-France Addictions, Passer'Elles, Comité Régional EPGV, Digital Med, Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais...

Toutes les informations sur [www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)

Contact

Luc-Michel Gorre 06 16 48 13 35

[luc-michel.gorre@orange.fr](mailto:luc-michel.gorre@orange.fr)

[www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance](https://www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance)

[www.facebook.com/fedecardionpc](https://www.facebook.com/fedecardionpc)

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

1<sup>er</sup> juin 2024

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

# LES PARCOURS DU Cœur

Hauts-de-France



Co-Animation  
Fédération Française  
de Cardiologie | Association régionale  
Nord-Pas-de-Calais

[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)



**LILLE** Place du Théâtre  
(face à l'Opéra)

Samedi 1<sup>er</sup> juin  
de 12h à 18h



Gratuit et ouvert à tous



## Activités physiques

Activités physiques toute la journée :  
Danse, zumba, stretching, gymnastique,  
afrovibes, tir à l'arc, vélo smoothie...

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

Dépistage de l'hypertension artérielle,  
conseils pour l'arrêt du tabac et la prévention  
des addictions, conseils diététiques,  
physiologie du cœur, hygiène de vie, facteurs  
de risque cardio-vasculaire, prévention des  
cancers féminins, nutrition, sensibilisation à  
l'obésité...

## Initiation aux Gestes qui sauvent

Organisée par le Centre d'Expertise de la Mort  
Soudaine 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, respirologie, anti-stress...

# Communication Parcours du Cœur Hauts-de-France Réseaux sociaux

En 2023, plusieurs centaines d'associations ont participé ou organisé un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France.

*Et pourquoi pas vous en 2024 ?*

LES PARCOURS DU Cœur  
Région des Hauts-de-France

This social media post features a background image of people participating in a walk. The text is centered in a white box with a thin border. At the bottom, there is a logo for 'LES PARCOURS DU Cœur' with a red heart icon and the text 'Région des Hauts-de-France'.

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

*Organisez un Parcours du Cœur en 2024 !*

LES PARCOURS DU Cœur  
Région des Hauts-de-France

This social media post features a background image of people participating in a walk. The text is centered in a white box with a thin border. At the bottom, there is a logo for 'LES PARCOURS DU Cœur' with a red heart icon and the text 'Région des Hauts-de-France'.

En 2023, **500** communes ont organisé un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France.

*Et pourquoi pas vous en 2024 ?*

LES PARCOURS DU Cœur  
Région des Hauts-de-France

This social media post features a background image of people participating in a walk. The text is centered in a white box with a thin border. At the bottom, there is a logo for 'LES PARCOURS DU Cœur' with a red heart icon and the text 'Région des Hauts-de-France'.

En 2023, près de **300 000** personnes ont participé à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France.

*Organisez un Parcours du Cœur en 2024 !*

LES PARCOURS DU Cœur  
Région des Hauts-de-France

This social media post features a background image of people participating in a walk. The text is centered in a white box with a thin border. At the bottom, there is a logo for 'LES PARCOURS DU Cœur' with a red heart icon and the text 'Région des Hauts-de-France'.

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

*Organisez un Parcours du Cœur en 2024 !*



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

*Organisez un Parcours du Cœur en 2024 !*



**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 ?*



En 2023,  
**8 200**  
classes

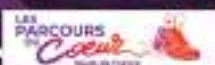
ont participé ou organisé  
un Parcours du Cœur dans  
les Hauts-de-France.

*Et pourquoi pas vous en 2024 ?*



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

*Et pourquoi pas vous en 2024 ?*



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

*Et pourquoi pas vous en 2024 ?*



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



« Les Parcours  
du Coeur sont  
un bon outil

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



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



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

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



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



« L'activité  
physique est un  
enjeu de santé  
publique

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



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



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

Eric Skyronko,  
vice-président Jeunesse et Sport Métropole  
Européenne de Lille, Maire de Sally-lez-Lannoy



LES  
PARCOURS  
DU  
*Cœur*  
Hauts-de-France



« Le Parcours  
du Cœur est un vrai  
projet pédagogique  
structuré

Isabelle Farnéchon et Luc Verghate,  
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 Partel



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

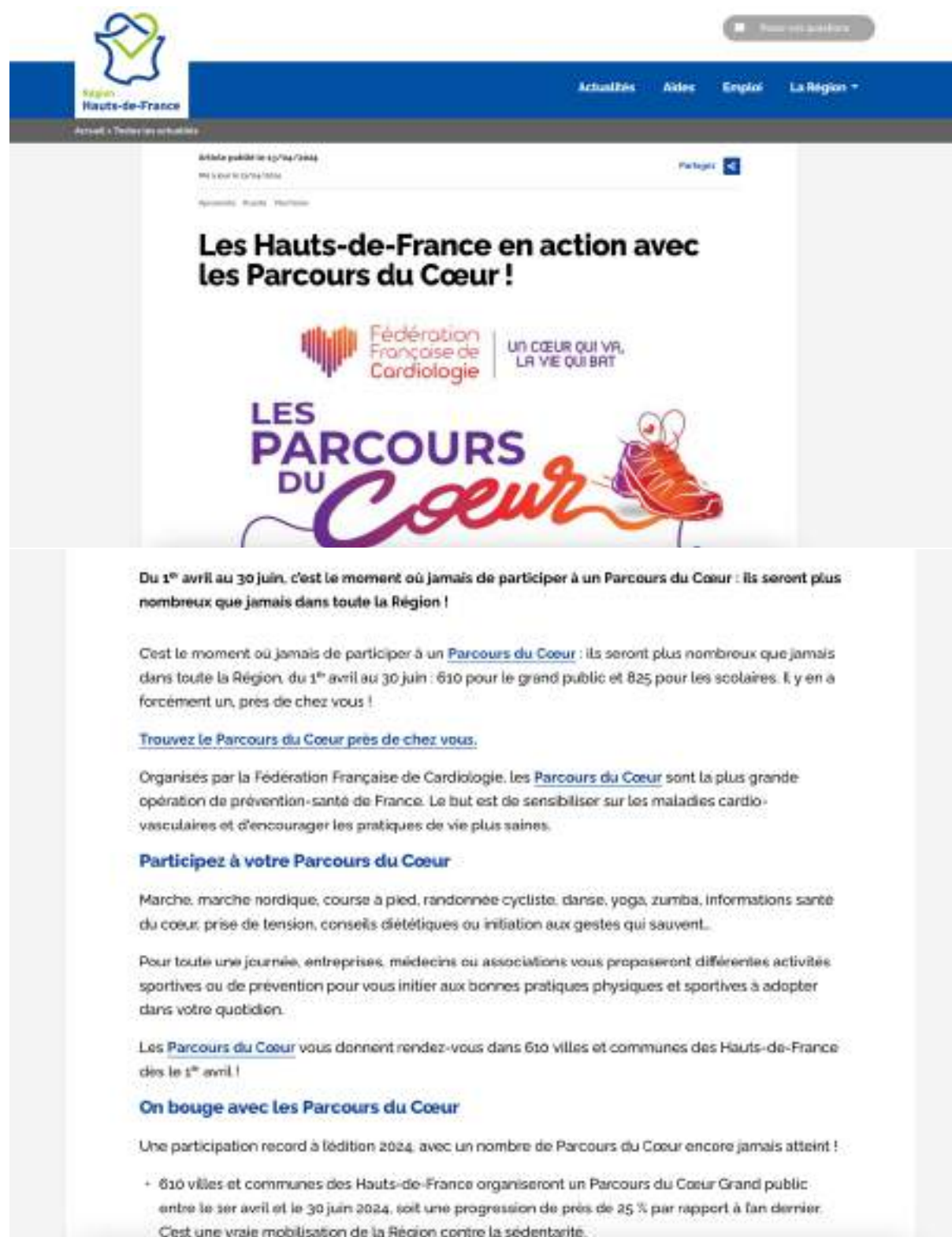


« Un partenariat  
entre la Ville, l'IFSI  
du CHU de Lille

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



# Conseil régional Hauts-de-France



The image is a screenshot of a news article on the website of the Hauts-de-France region. The page features a blue header with the region's logo and navigation links for 'Actualités', 'Aides', 'Emploi', and 'La Région'. The article title is 'Les Hauts-de-France en action avec les Parcours du Cœur !'. It includes the logo of the Fédération Française de Cardiologie and the slogan 'UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT'. The main graphic shows the text 'LES PARCOURS DU Cœur' with a colorful running shoe. The article text describes the event dates (April 1st to June 30th), the number of events (610 for the general public and 825 for schools), and lists various activities like walking, Nordic walking, and cycling. It also mentions that 610 cities and communes are participating.

Article publié le 12/04/2024  
Média de presse écrite  
Appareils, Santé, Vieillesse

Partager

## Les Hauts-de-France en action avec les Parcours du Cœur !

Fédération Française de Cardiologie | UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

### LES PARCOURS DU Cœur

Du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin, c'est le moment où jamais de participer à un Parcours du Cœur : ils seront plus nombreux que jamais dans toute la Région !

C'est le moment où jamais de participer à un [Parcours du Cœur](#) : ils seront plus nombreux que jamais dans toute la Région, du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin : 610 pour le grand public et 825 pour les scolaires. Il y en a forcément un, près de chez vous !

[Trouvez le Parcours du Cœur près de chez vous.](#)

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 610 villes et communes des Hauts-de-France dès le 1<sup>er</sup> avril !

#### On bouge avec Les Parcours du Cœur

Une participation record à l'édition 2024, avec un nombre de Parcours du Cœur encore jamais atteint !

- 610 villes et communes des Hauts-de-France organiseront un Parcours du Cœur Grand public entre le 1<sup>er</sup> avril et le 30 juin 2024, soit une progression de près de 25 % par rapport à l'an dernier. C'est une vraie mobilisation de la Région contre la sédentarité.

- 825 Parcours du Cœur scolaires seront organisés. Ils réuniront près de 10 000 classes : une progression de + 20 % par rapport à l'édition 2023, avec une hausse particulièrement forte en Picardie : +60% ! Près de 1 500 établissements scolaires seront impliqués.
- Près de 350 000 personnes participeront à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France en 2024, dont 250 000 enfants, soit environ 25 % des élèves scolarisés dans notre région.

*\* 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\*, 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.


## Pour aller plus loin

### \* Infos pratiques



#### En téléchargement

Des affiches de prévention

 [Affiche sur l'alimentation](#) - en pdf

 [Affiche sur le sel](#) - en pdf

 [Affiche sur l'activité physique](#) - en pdf 

 [Affiche sur les Gestes qui Sauvent](#) - en pdf 

# Académie de Lille



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

Muriel DEMAY, Infirmière, Conseillère Technique

Tél : 03 20 15 60 26

Mé : [ce.sarins@ac-lille.fr](mailto:ce.sarins@ac-lille.fr)

David CAMPAGNE, IA-IPR SVT

[David.campagne@ac-lille.fr](mailto:David.campagne@ac-lille.fr), 06 25 92 63 06

Frédéric Mafk, Ghislain Garcia, IA-IPR EPS

[frederic.mafk@ac-lille.fr](mailto:frederic.mafk@ac-lille.fr), 06 37 73 09 29

[ghislain.garcia@ac-lille.fr](mailto:ghislain.garcia@ac-lille.fr), 06 35 44 54 61

Service Commun d'Appui aux Politiques Pédagogiques et  
Educatives – SCAPPE – Bureau des Politiques à l'Éducation à la  
Santé et à la Citoyenneté – BPESC

Dossier n° SCAPPE/BPESC/2023-9231/KC

Affaire suivie par :

Kathleen CORREBT

Tél : 03 20 15 67 18

Mé : [ce.scappe-bpesc@ac-lille.fr](mailto:ce.scappe-bpesc@ac-lille.fr)

144 rue de Bavay  
59000 Lille

Lille, le 23 NOV. 2023

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

Mesdames et Messieurs les chefs  
d'établissement des collèges, lycées,  
lycées professionnels et EREA,  
Mesdames et Messieurs les Directeurs  
des établissements secondaires privés  
sous contrat d'association

**Objet :** Parcours du Cœur Scolaires 2024

**Référence :** circulaire n° 2016-008 du 28-1-2016

Déployés par la Fédération Française de Cardiologie avec l'appui de l'académie de Lille entre autres partenaires, les Parcours du Cœur Scolaires visent à promouvoir auprès des jeunes une activité physique régulière propre à renforcer leur capital santé et à lutter plus efficacement contre les maladies cardio-vasculaires au cours de leur vie.

En cette année Olympique et Paralympique, le Parcours Educatif de Santé (PES) peut s'inscrire dans cette dynamique sportive, festive et fédératrice. Il prend appui sur les projets locaux d'enseignement et sur l'ensemble des actions de prévention et d'éducation à la santé ou la promouvant, élaborées en lien avec les programmes disciplinaires au bénéfice de tous et de chacun.

Depuis plusieurs années, la participation des établissements scolaires du 1er et 2nd degré de l'académie est en constante progression. En 2023, elle a retrouvé le niveau de 2019 avec plus de 170 000 élèves, de 1 055 établissements scolaires participants (120 collèges, 55 lycées et 880 écoles, 6 600 classes). Cet engouement reflète l'intérêt des équipes éducatives pour la promotion de la santé, dans une période où la sédentarité n'a jamais été aussi forte et le bien-être aussi essentiel.

Outil opérationnel au service des projets pédagogiques des établissements et des écoles, notamment celles labélisées « École Promotrice de Santé », les Parcours du Cœur Scolaires s'inscrivent dans le parcours de formation et d'insertion des élèves de l'école élémentaire au lycée.

Festifs et rassembleurs par nature, ils peuvent constituer le point d'orgue d'un projet pédagogique mené en amont associant les différents membres de la communauté éducative, des parents aux partenaires et acteurs de proximité, au moment qui sera le vôtre. Ce fut le cas de nombreuses journées thématiques en 2023 sur des échelles allant de la commune à la circonscription (parcours d'activités physiques ou cross solidaire, ateliers sur l'hygiène de vie, l'alimentation et les addictions, sur les gestes qui sauvent par exemple). Nous émettons, avec vous, le souhait de faire encore mieux cette année.

**Les Parcours du Cœur Scolaires se dérouleront du 1er avril au 30 juin 2024**, avec possibilité d'en organiser un dès le mois de mars si vous le souhaitez.

**Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 15 janvier 2024**. Elles permettent aux écoles ou aux établissements 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 également disponibles sur le site officiel. Un guide d'accompagnement à la mise en place d'un projet « Parcours du Cœur Scolaires » répondant aux trois axes du parcours éducatif de santé est disponible sur le site des Parcours du Cœur (<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>) ou sur les sites disciplinaires d'EPS et de SVT de l'académie. Il propose des illustrations détaillées de projets de la maternelle au lycée.

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

Madame Muriel Dehay, Infirmière Conseillère Technique en charge du suivi de ce dossier, Madame Florence Dumerin, IA-IPR EPS, Déléguée Académique à l'Action Sportive, Monsieur David Campagne, IA-IPR SVT, Messieurs Frédérick Maik et Ghislain Garcia, IA-IPR EPS, 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 6 novembre 2023

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,

Yohanna LEFEBVRE  
Infirmière conseillère technique du  
Recteur et référente CAESCE  
yohanna.lefebvre@ac-amiens.fr

Mesdames et Messieurs les directeurs d'école,

Rectorat de l'académie d'Amiens  
20, boulevard d'Alsace-Lorraine  
80060 Amiens cedex 9

S/C de  
Madame et messieurs les Inspecteurs d'académie,  
Directeurs académiques des services de l'Education nationale  
de l'Aisne, de l'Oise et de la Somme

Objet : Parcours du Cœur Scolaires 2024

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, lutter plus efficacement contre les maladies cardio-vasculaires au cours de leur vie en favorisant l'adoption d'un mode de vie sain et actif durable.

Depuis plusieurs années, la participation des établissements scolaires du 1er et 2nd degré 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.

Perturbés ces dernières années par la crise sanitaire, les Parcours du Cœur ont retrouvé dans l'Académie d'Amiens en 2023 leur niveau de participation de 2019, avec près de 200 établissements scolaires participant, pour 1 400 classes et près de 30 000 enfants.

A noter que le collège Pierre-Mondès France à Nérù et le lycée Charles de Gaulle à Compiègne ont remporté le trophée des parcours du cœur scolaires lors de la remise des récompenses le samedi 15 octobre à Lille.

L'année 2023-2024 acte la poursuite du parcours éducatif de santé pour tous les élèves (circulaire n° 2016-008 du 26-1-2016). 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.

Outi 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 et plus largement dans l'un des objectifs de développement durable (objectif n°3 « santé et bien-être ») au travers des projets d'établissement ou des projets d'école en permettant d'apporter des réponses cohérentes aux problématiques d'inactivité physique des jeunes. Ils contribuent ainsi à l'axe 3 - "Équité sociale et territoriale" - du projet académique « Ambitions 2025 » : « Rechercher le bien-être et l'équilibre des élèves au service de leur réussite ».

L'événement festif « Parcours du Cœur » au printemps 2024 peut constituer le point d'orgue d'un projet pédagogique « Parcours du Cœur » mené en amont. Le projet et l'événement se matérialisent à travers un parcours d'activités physiques, accompagné de messages sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et les gestes qui sauvent. 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 toute une école, un établissement ou même un territoire. 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<sup>er</sup> avril au 30 juin 2024, 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/>, jusqu'au 15 janvier 2024. 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](http://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 Yohana LEFEBVRE, infirmière Conseillère Technique et référente CAESCE se tiennent à votre disposition pour tout complément d'information.

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

Pierre MOYA





## LES PARCOURS DU CŒUR

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 inscriptions aux Parcours du Cœur 2024 sont ouvertes jusqu'au 15 janvier sur le site des [Parcours du Cœur Hauts-de-France](#).

[Retrouver ici 6 bonnes raisons de réaliser un Parcours du Cœur scolaire](#)

## ÉDITION 2023

Afin de valoriser les actions mises en place, les Parcours du Cœur Hauts-de-France récompensent les Parcours remarquables. En 2023, **127 parcours** ont été nominés et **23 lauréats** ont été récompensés le samedi 14 octobre 2023 sur la scène du Nouveau Siècle à Lille. Parmi les lauréats, **11 établissements scolaires de la région académique des Hauts-de-France** ont été récompensés.

## Académie d'Amiens

- Collège François Truffaut de Charly-sur-Marne
- Collège Pierre Mendès-France de Méru
- Lycée Charles de Gaulle de Compiègne

## Académie de Lille

- École maternelle Legouve de Roubaix
- École Notre Dame de Saint-Omer
- Écoles Lucie Aubrac et Paul Bert de Trith-Saint-Léger
- École Voltaire d'Arras
- Collège Raymond Devos de Hem
- Collège Guilleminot de Dunkerque
- Lycée professionnel Les hauts de Flandres de Seclin

Retrouvez ci-dessous la liste des nominés et des lauréats des Parcours du Cœur Hauts-de-France 2023 :

 [Parcours du Cœur 2023 - Liste des nominés](#)

 [Parcours du Cœur 2023 - Liste des lauréats](#)

## ÉDITION 2022

En 2022, 95 parcours ont été nominés et 20 lauréats ont été récompensés. Parmi les lauréats, 8 établissements scolaires des Hauts-de-France, dont 6 de l'Académie de Lille, ont été récompensés.

Les 6 établissements lauréats de l'Académie de Lille aux Parcours du Cœur Hauts-de-France 2022 :

- 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 Querenaing
- l'école Jules Ferry de Houille
- le collège Paul Eluard 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](#)

# Site Internet

[www.parcoursducœurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducœurhautsdefrance.fr)




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!

[Nous découvrir](#)



Grand Public

Scolaires

Entreprise

# L'Essentiel Lille

16 octobre 2023

## 5 - Le Lillois de la semaine : Luc-Michel Gorre, au cœur des Parcours 🥰



À gauche, Luc-Michel Gorre, coordinateur des Parcours du Cœur Hauts de France, lors des Trophées 2022 récompensant l'engagement des bénévoles. (Source : Les Parcours du Cœur Hauts-de-France)

Les inscriptions pour organiser un **Parcours du Cœur** en 2024 débutent ce jour.

Les inscriptions pour organiser un **Parcours du Cœur** en 2024 débutent ce jour. **300 000 personnes** y ont pris part l'an dernier dans la région. Des actions pour le « bouger plus » et la prévention cardio-vasculaire, que coordonne [Luc-Michel Gorre](#).

## Sa Bio express 🧐

« Journaliste pour Stratégies au début des années 80, j'ai ensuite créé ma boîte, une petite structure d'édition de journaux d'entreprises. Puis je suis devenu consultant indépendant. J'ai rejoint les **Parcours du Cœur** en 2011 grâce au Pr [Claire Mounier-Vehier](#). Cardiologue au CHU de Lille (et fondatrice en 2020 d'Agir pour le cœur des femmes), c'est elle qui m'a donné le virus de la prévention ! »

## Un enthousiasme communicatif 🙌🙌

« Notre mission, c'est de susciter l'engouement et donner aux gens l'envie de participer aux **Parcours** : humainement, les personnes qui organisent les [Parcours du Cœur](#) donnent et reçoivent beaucoup ! Aujourd'hui, notre effort porte sur le milieu scolaire. Il y a 10 ans, 30 000 enfants participaient aux **Parcours**, notamment via les communes. En 2023, grâce aux écoles et au Rectorat, **plus de 200 000 enfants** ont participé ! »

## La recette du bonheur 🍌

Aujourd'hui **95 % de la population adulte** s'expose à une [détérioration](#) de sa santé par manque d'activité. Le recul physique est déjà entamé : en 2016 les 9 à 16 ans avaient perdu 25 % de capacité physique [par rapport](#) aux générations devancières. « Il faut encourager les [Parcours du Cœur](#) », positive Luc-Michel Gorre. Le Lillois y trouve aussi une petite motivation personnelle : « Si je contribue pour une petite part à ce que des gens vivent en bonne santé plus longtemps, ça me rend heureux ! »

### TROIS QUESTIONS A...

Luc-Michel GORRE, coordonnateur

## Les Parcours du cœur, pour « se mobiliser contre la sédentarité »

Lundi 16 octobre marquera le lancement des inscriptions pour organiser un Parcours du Cœur en 2024. La 50<sup>e</sup> édition se prépare avec un message simple : bouger, c'est bon pour la santé. En 2023, 300 000 personnes y ont adhéré.

– Quel est le message principal de cette 50<sup>e</sup> édition des Parcours du cœur Hauts-de-France ?

Luc-Michel Gorre, coordonnateur : « Celui de la lutte contre la sédentarité qui a énormément progressé en cinquante ans. De se dire



que si on peut bouger ensemble une fois dans l'année, on doit pouvoir donner envie de le faire tous les jours. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 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 ; 37 % des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues, accru de 40 % par rapport au reste de la population (enquête Apecs 2022). »

– Cette 50<sup>e</sup> édition marque-t-elle une rupture ?

« Il n'y a pas de rupture plutôt une progression régulière même si nous sommes encore loin d'avoir atteint le nombre d'organisations et de participants souhaité. Nous comptons doubler ce nombre en 2025. Beaucoup d'établissements scolaires vont s'engager à l'occasion des JO de Paris. L'intérêt est fort tout comme la visibilité mais nous, nous souhaitons inscrire les bonnes habitudes dans la durée. »

– Qui participe aujourd'hui aux Parcours du cœur ?

« 500 communes, 800 parcours scolaires, 8 200 classes, 200 000 enfants impliqués, soit 20 % des enfants scolarisés dans la région. En 2023, plus de 300 000 personnes ont participé dans les Hauts-de-France le tout grâce à un très beau partenariat avec l'Éducation nationale et la Région. Les inscriptions seront ouvertes dès lundi prochain. Il faut se mobiliser pour faire reculer la sédentarité et sauver des vies... »

PROPOS RECUEILLIS PAR PIERRE SIEFF

De samedi, les Parcours du Cœur Hauts-de-France accompagnent 24 heures pour 24 heures de Maurice Sève à Lille.

# France 3 Nord – Pas de Calais

31 mars 2024



# France 3 Picardie

3 avril 2024



# Weo

28 mars 2024





# La Voix du Nord

31 mars 2024

isse a été édifiée. Elle était alors l'un des plus grands  
e a ensuite été remaniée au XVII<sup>e</sup> siècle. Bien plus tard,

été mis en vente. Il n'a pas rouvert ses portes depuis, mais  
Je suis la commune de Ligny-en-Cambrésis. ■ PHOTO: MONTPELIER

## PENSEZ-Y

### → PARCOURS DU CŒUR

**O**  
s  
tes.  
nd  
pte  
ôt  
sc un  
i et  
?

L'activité physique est la grande cause nationale 2024, avec l'objectif de nous faire bouger plus, au moins 30 minutes par jour, pour lutter contre la sédentarité. C'est le moment ou jamais de participer à un Parcours du Cœur. Nés dans notre région, ils seront plus nombreux que jamais dans les Hauts-de-France puisque nous battons des records de participation cette année avec 640 Parcours grand public et 825 Parcours scolaires du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin. Allez-y !



LA  
6  
nou  
dan

# France 3 Nord – Pas de Calais

1er juin 2024



# BFM Grand Lille et Grand Littoral

30 mai 2024



BFM **LILLE**  
17.21 DIRECT

N/A  
0°



L'INVITÉ DE BONSOIR LE NORD

**MIEUX PRÉVENIR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES** BONSOIR LE NORD

"Paris 2024, le grand défi" : découvrez notre podcast consacré à la préparation des JO, à écouter sur l'appli RMC et toutes les plateformes.



BFM **LILLE**  
17.09 DIRECT

Roubaix  
17°



L'INVITÉ DE BONSOIR LE NORD

**PARCOURS DU CŒUR/HDF : 600 COMMUNES ENGAGÉES**

06 27 13 08 58  
VIA WHATSAPP

"Paris 2024, le grand défi" : découvrez notre podcast consacré à la préparation des JO, à écouter sur l'appli RMC et toutes les plateformes.

# BFM Grand Lille et Grand Littoral

1<sup>er</sup> juin 2024



BFM LILLE 10.02

LUC-MICHEL GORRE Coordinateur des Parcours du coeur dans les Hauts-de-France

**LILLE: PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES** NORD WEEK-END

"Paris 2024, le grand défi" : découvrez notre podcast consacré à la préparation des JO, à écouter sur l'app RMC et toutes les plateformes.

The image shows an elderly man with white hair, wearing a red jacket, speaking at an outdoor event. In the background, there are white tents, red banners, and a building. A banner for 'Oscar Lambert' is visible on the right.



BFM LILLE 10.01

JONATHAN HENACHE Médecin urgentiste

**LILLE: PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES**

Le direct, les alertes info, la météo et le trafic : téléchargez l'application BFM Grand Lille pour suivre toute l'actualité de la région.

BFM LILLE 06 27 13 08 58 VIA WHATSAPP

The image shows a man in a dark jacket and a high-visibility yellow vest speaking at an outdoor event. In the background, there are white tents, palm trees, and a building. A WhatsApp icon is visible in the bottom right corner.



SCOTTE  
**La Friche gourmande à Saint-André, c'est parti !** P. 12

GARE LILLE-FLANDRES  
**L'auteur du spectaculaire accident de lundi condamné** P. 17

**NOUVEAU ! LA MEHARI 100% ELECTRIQUE**  
Distributeur Exclusif au Nord de Paris

Route d'Étales à ATTIN (52)  
LETOUQUET - www.litoral-vdl.com

# LES PARCOURS DU CŒUR, UN SUCCÈS FOU

L'opération de prévention santé née dans le Nord fête son cinquantième anniversaire ce week-end. **PAGE 2**



BRUAY-SUR-L'ESCAUT  
**Une femme tuée par arme à feu, son conjoint en garde à vue**  
PAGE 4

FRANCE  
**Prix du gaz, « Mon Soutien Psy »... ce qui change ce 1<sup>er</sup> juin**  
PAGE 34

SUPPLÉMENT  
**Retrouvez Version Femina avec ce journal**



# Parcours du cœur : l'événement de prévention santé fête sa 50<sup>e</sup> édition !

Halte à la sédentarité. Bougez ! C'est ce que propose la Fédération de cardiologie à travers l'opération Parcours du cœur qui fête ce week-end sa... 50<sup>e</sup> édition. Retour sur un succès national né dans le Nord.

PAR LAURE ROUZIC  
laure.rouzic@voixdu-nord.fr

## RÉGION.

### Quelle longévité !

C'était le 9 août 1973. Il y a un demi-siècle. Le Dr Henri Delebecq, cardiologue engagé dans la prévention, plaidait en faveur de son temps, en convainquant que pour combattre les maladies cardiovasculaires, il faut bouger et non se reposer.

Il organise avec une poignée de militants les Parcours du cœur à Lille et à Cambrai. La recette est simple : dans un esprit bien enfantin et ludique, des gens se entraînent pour courir ou marcher dans un site naturel. « Le Dr Delebecq a réussi à rallier des députés locaux et à rendre ces parcours à l'échelle du département puis à toute la France », raconte Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du cœur. Dès la deuxième édition en 1976, ils sont 13 000 participants à travers 18 villes organisatrices, puis deux fois plus l'année d'après. « C'est avec enthousiasme de leur côté 50<sup>e</sup> édition, dit-il. Et les chiffres sont assez déconcertants ».

Avec 810 comités organisateurs (+ 25 % par rapport à 2023), les Hauts-de-France restent de loin le premier région de France à promouvoir les Parcours du cœur. « Avec deux ou trois dans notre région », confirme Luc-Michel Gorre. C'est entre le 1<sup>er</sup> avril et le 30 juin. Avec un samedi...

« A cause de la sédentarité, les enfants qui naissent aujourd'hui auront peut-être une durée de vie plus courte que la génération précédente. »

### Des milliers d'élèves sensibilisés

Fils de la moitié des 11-17 ans présents aujourd'hui au lycée méditerranéen, ils ont passé chaque jour plus de 4 h 15 devant un écran, cumulé avec moins de 20 minutes d'activité physique. Il est donc 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 cardiovasculaires lorsqu'ils seront adultes.

Avec 825 Parcours du cœur scolaires organisés cette année dans la région, ce sont près de 10 000 classes (+ 20 % dans près de 1 500 établissements scolaires) qui mobilisent le matériel et pédagogique. « C'est près de 25 % des écoles scolaires dans les Hauts-de-France », insiste Luc-Michel Gorre.

Succès aussi cette année : les manifestations organisées en milieu scolaire le sont dans le cadre des JD de l'école. « Ce symbole nous encourage », salue le coordinateur des Parcours du cœur.



Ce samedi à Lille, les Parcours du cœur ont eu leur école devant l'Opéra, entre autres lieux sensibles.

### Un kit pour la convivialité

« Chaque année, quand on voit dans des communes des centaines de personnes se réunir pour parcourir 5 kilomètres à travers champs, puis boire un pot très convivial et parler de questions de santé, on se dit que l'on crée du lien », insiste Luc-Michel Gorre.

La clé du succès des Parcours du cœur c'est la convivialité offerte au « faire ensemble ». Pour ça, la Fédération de cardiologie distribue des kits organisateurs. Il suffit de faire la demande sur leur site internet. De quoi attirer le site local tout en sensibilisant le grand public aux enjeux majeurs de la santé.

### Derrière tout ça : préserver notre santé

Les Hauts-de-France ont les plus mauvais résultats côté maladies cardiovasculaires alors les organisateurs des Parcours du cœur comptent sur cette occasion pour être « 1<sup>er</sup> en prévention. Faut-il les inquiéter de cette lutte contre la sédentarité, le président de l'Association de Cardiologie Nord-Pas-de-Calais Chère Monsieur-Léon, également coordinateur d'Agg pour le cœur des hommes, entre les femmes à l'école de l'activité physique. « Ne pas bouger tue », reste l'un des messages de cet événement.

« Donnons aussi aux enfants, aux jeunes, aux organisateurs. À cause de la sédentarité, les enfants qui naissent aujourd'hui auront peut-être une durée de vie plus courte que la génération précédente ». Quelle solution ? Bougez ! « Au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour ».

Les Parcours du cœur vont bientôt commencer dans les Hauts-de-France, le samedi 7 juin, de 10 h à 18 h, pour participer à une initiative de grande envergure aux côtés des autres.

# Weo

12 juillet 2024



# Terres et territoires

30 mars 2024



## Sortie : On bouge avec les Parcours du cœur

— 28-03-2024 ACTUALITÉ Agenda

30 minutes d'activité physique, c'est un minimum pour rester en bonne santé et c'est le leitmotiv des Parcours du cœur. Plus de 600 événements sont organisés dans la région jusqu'au 30 juin.



60 communes de la région organisent un Parcours du cœur © D. H.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 95 % des adultes sont exposés à un risque sanitaire par manque d'activité physique ou un trop long temps passé assis. 80 % des 11-17 ans sont en dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'Organisation mondiale de la santé et 86 % des adolescents font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre la trop grande inactivité et la dépendance aux écrans.

Et les Hauts-de-France sont particulièrement concernés : *"Dans une région où la mortalité cardiovasculaire 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"*, indique le docteur Philippe Sallé, président de l'Association de cardiologie Picardie de la Fédération française de cardiologie.

Pratiquer une activité physique régulière n'a, en effet, que des bénéfices : cela **diminue les risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30 %** (infarctus, AVC, Alzheimer, cancer...), et avec d'autres traitements classiques, elle est fondamentale pour **combattre toutes les pathologies** et c'est aussi le meilleur des "médicaments" pour **combattre le stress et la dépression**.

Pour autant, *"Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine"*, précise la professeure 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'avaler tous vos médicaments en une seule fois le dimanche ? Il faut bouger un peu chaque jour."*


Les **Parcours du cœur** ont donc été créés avec l'ambition d'encourager les habitants à bouger plus au quotidien. L'événement, qui se déroule du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin, propose 650 rendez-vous dans toute la

# Canal FM

30 mars 2024

CANAL FM RADIO ACTUALITÉS PODCAST AGENDA EMPLOI JEU

The Door TEDDY SWINE




La Ligne des Auditeurs

0:00 3 min 14 sec

26 mars 2024 - 3 min 14 sec

26.03.2024 - PARCOURS DU CŒUR, ALS ARRIVENT...



[A la Une](#) [Arrageois](#) [Hauts-de-France](#)

## Hauts-de-France : y a forcément un Parcours du cœur près de chez vous en 2024 !

04 avril 2024

 Lecture 2 minute(s)



Nés dans notre région (vous le savez ?), 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..

Participer aux 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. Depuis le 1er avril et jusqu'au 30 juin : 610 rendez-vous sont donnés dans les Hauts-de-France pour le grand public et 825 pour les scolaires. Il y en a forcément un près de chez vous !

### Les Parcours du cœur 2024, dans le détail

- - 610 villes et communes des Hauts-de-France organiseront un Parcours du Cœur Grand public entre le 1er avril et le 30 juin 2024, soit une progression de près de 25 % par rapport à l'an dernier. C'est une vraie mobilisation de la Région contre la sédentarité.
- - 825 Parcours du Cœur scolaires seront organisés. Ils réuniront près de 10 000 classes : une progression de + 20 % par rapport à l'édition 2023, avec une hausse particulièrement forte en Picardie : +60% ! Près de 1 500 établissements scolaires seront impliqués.
- Près de 350 000 personnes participeront à un Parcours du Cœur dans

# L'Essentiel Lille

18 avril 2024

## 1 - L'info du jour : Les élèves lillois au top départ des Parcours du Cœur 🏃

Encourager l'activité physique, c'est la priorité des Parcours du Cœur ! (Photo : Parcours du Cœur HLF)

Plus grande opération de **prévention santé** en France, les **Parcours du Cœur** développent depuis quelques années une **action spécifique** auprès des écoles.

### CE QUI SE PASSE 📌

- 900 élèves vont bénéficier aujourd'hui et demain d'ateliers santé et athlétiques à l'occasion d'animations organisées à la Halle de Glisse.
- Le but ? Faire reculer les maladies cardio-vasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage des pratiques de vie plus saines, pour éviter les comportements à risque.
- La démarche est menée conjointement par la Ville de Lille, la Fédération française de cardiologie, l'USEP Éducation nationale, l'Institut de formation des soins infirmiers.

### LE CONTEXTE ❤️

- L'INSEE a révélé mardi qu'avec **142 licences pour 1 000 habitants**, les Hauts-de-France sont la **dernière région** en matière de sport en club (moyenne nationale : 157 pour 1 000).
- « Pour les enfants, la sédentarité est devenue la norme », alertait récemment dans *L'Essentiel* **Luc-Michel Gorre**, coordinateur des Parcours du Cœur.
- « Conséquence : depuis **40 ans**, **les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique**. Ils courent moins vite et moins longtemps. »
- Outre des **performances athlétiques** moindres, c'est aussi **la santé** des jeunes générations qui est en jeu : « une **activité physique régulière diminue les risques de développer une maladie cardiovasculaire de 20 à 30 %**. »

## Parcours du Cœur : des animations de bon cœur malgré le temps

**LILLE.** Ce samedi, les Parcours du cœur fêtaient leurs 50 ans à Lille : sur la place du Théâtre, les acteurs alpaguaient les passants pour sensibiliser à la santé du cœur.

Être en plein week-end d'enterrement de vie de jeune fille et, soudain, apprendre à faire un massage cardiaque, oreilles de lapin sur la tente ? Et après tout, pourquoi pas ! C'est l'avantage des Parcours du cœur : interpeller les passants sur les gestes qui sauvent.

Car savez-vous quelle est la chance de survie pour quelqu'un qui s'écroulerait sur la Grand-place ou ailleurs ? En France, c'est seulement entre 3 et 6 %. « C'est très faible, il y a un État, aux États-Unis, qui atteint plus de

50% », pointent Hervé Windels et Marjorie Bouré, du centre d'enseignement des soins d'urgence (CESU). Bref, pour eux, il faut sensibiliser, former. C'est pour-

quoi, tout l'après-midi, et malgré le froid et la grisaille ambiante, on pouvait apprendre mais aussi faire du sport, et être sensibilisé à l'importance de l'activité physique. ■ R. R.



# Mouvaux : 1 305 km ont été parcourus pour le premier Parcours du Cœur

Ce premier Parcours du Cœur mouvallois est une réussite tant le beau temps était au rendez-vous et les participants ont fourni des efforts inimaginés.



Une rencontre intergénérationnelle sous le signe de la santé et du sport.

Ce premier [Parcours du Cœur](#) mouvallois est une réussite ! D'abord, parce qu'au parc du Haumont, ce dimanche, le beau temps se prêtait à une sortie pédestre, un footing ou des exercices de respiration rythmés par une musique entraînante ont rapidement pu respirer.

La ville ambitionnait 2 024 tours d'un kilomètre, 1 305 tours ont été recensés. Le maire Éric Durand et son équipe – qui ont joyeusement participé à ce challenge convivial et intergénérationnel – ont salué les performances des enfants. L'école Lucie-Aubrac termine première avec 139 tours, suivie du Sacré-Cœur-Saint-Paul avec 123 tours et l'école Victor-Hugo avec 106 tours. Anthony Podgorski, élu mouvallois en charge de cette rencontre était ravi : « *Deux fois par mois, nous marchons avec différentes associations ce qui crée du lien. Nous avons voulu lancer ce Parcours du Cœur qui est un moment utile et sportif. C'est une première, d'autres suivront.* »

## Leers : le CAPA va fêter l'an prochain ses 50 ans d'existence

L'assemblée générale du CAPA, sous la présidence de Nadine Valynseele, a permis de faire le point sur l'année écoulée. Une annonce et une mise à l'honneur étaient aussi au programme.



Le succès du CAPA ne se dément pas : le club compte 336 adhérents, âgés de 18 à 86 ans. Soixante-quatorze nouvelles inscriptions ont été enregistrées à la rentrée 2023. Lorène et Jean-Marc assurent les différents cours tout au long de la semaine : zumba, gym douce, pilates, renforcement musculaire par exemple. Les tarifs restent inchangés pour la prochaine saison. « *Le prix est attractif au vu des activités proposées, d'un bon niveau* », indique la présidente. Le club va participer le 8 septembre prochain au forum des associations de la commune. De ce fait, les nouvelles inscriptions auront lieu après, les 10 et 12 septembre. La reprise aura lieu le 16 septembre.

Jean-Marc a été mis à l'honneur pour ses 20 ans d'activités dans l'association. Mme Melin, présidente du comité régional Sports pour tous, qui a été d'ailleurs professeur de Jean-Marc, a salué son implication : « *Merci pour son écoute et son savoir-faire* ». Outre le parcours du cœur et la soirée des adhérents, organisés chaque année, le club fêtera en 2025 ses 50 ans d'existence. Les membres du bureau réfléchissent à la meilleure façon de les célébrer.

## Parcours du cœur à Lille : des animations de bon cœur malgré le temps

Ce samedi, les Parcours du cœur fêtaient leurs 50 ans à Lille : sur la place du Théâtre, les acteurs alpagaient les passants pour sensibiliser à la santé du cœur.



Car savez-vous quelle est la chance de survie pour quelqu'un qui s'écroulerait sur la Grand-Place ou ailleurs ? En France, c'est seulement **entre 3 et 6 %**. « *C'est très faible, il y a un État, aux États-Unis, qui atteint plus de 50 %* », pointent Hervé Windels et Marjorie Bourel, du centre d'enseignement des soins d'urgence (CESU). Bref, pour eux, il faut sensibiliser, former. C'est pourquoi, [tout l'après-midi](#), et malgré le froid et la grisaille ambiante, on pouvait apprendre mais aussi faire du sport, et être sensibilisé à **l'importance de l'activité physique**.

# Bray-Dunes : ce samedi, rendez-vous à la plage et à la médiathèque pour les parcours du cœur

Chaque année, l'Espace Santé du Littoral, avec ses partenaires, organise les « Parcours du Cœur ». Le CPIE de Zuydcoote donne rendez-vous à la plage et à la médiathèque.



L'animation se déroulera en bord de mer et dans les jardins de la médiathèque de Bray-Dunes PHOTO ILLUSTRATION PASCAL BONNIERE -

## Lutter contre les maladies cardiaques

Le CPIE proposera un stand plus un autre, au [village santé](#), au sujet de l'alimentation durable et du gaspillage alimentaire (de 10 heures à 16 heures). Cet événement est également un rallye sportif et culturel avec des animations et des jeux autour du sport – santé et de la nutrition.

Dans le jardin de [la médiathèque de Bray – Dunes](#) il y aura un mur interactif, des quiz et d'autres jeux au profit de la [Fédération française de cardiologie](#).

Le 1<sup>er</sup> juin 2024 De 10 heures à 17 heures, secteur plage, et jardin de la médiathèque de Bray-Dunes. Renseignements : 03 28 26 86 76 (CPIE)

# Une initiation Zumba pour les enfants de l'école Gambetta de Cambrai

C'est dans le cadre de l'édition 2024 du « parcours du cœur » que les 160 élèves de l'école Gambetta de Cambrai ont pu bénéficier d'une initiation à la Zumba au fitness club Cambrai.



Tout le monde, enfants et accompagnants, s'est prêté au jeu.

La professeure diplôm e de Zumba du fitness club Cambrai a pu faire danser enfants, enseignants et parents accompagnants après une séance d'échauffement nécessaire la préparation des muscles. Stéphanie Forques est la directrice de l' cole, elle confie : « *Tout le monde était ravi, c'est très très cardio, on a eu très chaud.* »

Pour le fitness club Cambrai, c'était l'occasion de faire connaître son cours « Zumba kids » qui accueille les enfants à partir de cinq ans. Jérôme Mailhe est directeur de l'établissement : « *Cela permet aux enfants d'améliorer leur équilibre et leur motricité tout en partageant un moment sportif avec leur maman si elle le souhaite* ».

# Bousbecque : tous à vos baskets pour le deuxième Parcours du cœur

La deuxième édition du Parcours du cœur, ouverte aux marcheurs et joggeurs, sportifs ou non, aura lieu samedi 1er juin.



Les familles étaient nombreuses à participer au premier parcours du cœur organisé à Bousbecque l'an dernier. Photo Archives - VDN

Que vous soyez marcheur, joggeur, randonneur confirmé ou sportif d'un jour, vous êtes invité à participer à la deuxième édition du Parcours du cœur. Rendez-vous est donné samedi 1er juin, à partir de 8h45 au complexe sportif Léon-Dalle, rue de Linselles. Sur un itinéraire balisé et sécurisé de 11 km pour les joggeurs et de 5,5 km pour les marcheurs, chaque participant aura l'occasion de tester ses aptitudes physiques sur les routes campagnardes de la commune, avant de rejoindre le complexe où il leur sera servi une collation.

Durant la matinée, plusieurs stands de prévention et d'accompagnement tenus par la Protection civile de Wervicq-Sud, la CLCV, la MELT et les infirmières locales, distilleront leurs précieux conseils en matière de premiers secours et autres astuces diététiques et hygiéniques, à même de favoriser le bien-être et la santé. Les bénéfices engendrés par l'événement seront reversés à la Fédération française de cardiologie.

Parcours du cœur, samedi 1er juin, à partir de 8 h 45, complexe sportif Léon-Dalle, rue de Linselles à Bousbecque. 9 h 15, cours de fitness délivré par la coach sportive Sandy, 10 h, course de 11 km, 10 h 15, marche de 5,5 km. Renseignements au 03 20 23 63 63 ou [contact@bousbecque.fr](mailto:contact@bousbecque.fr)

# Des établissements cambrésiens récompensés à l'occasion du prix de l'Éducation citoyenne 2024

Parmi les lauréats du prix de l'Éducation citoyenne 2024, on trouve deux établissements du Cambrésis. Explications.



Les lauréats départementaux du prix de l'Éducation Citoyenne ont été reçus en préfecture du Nord, à Lille. Quatorze dossiers de candidatures avaient été sélectionnés présentant une action remarquable dans le champ de la citoyenneté : lutte contre le harcèlement scolaire, le devoir de mémoire, l'intergénérationnel, le vivre ensemble. Ont été attribués deux prix pour les écoles, trois prix pour les collèges et un prix pour les lycées. Six établissements ont été récompensés. Et, deux de ces six établissements se trouvent dans le Cambrésis, à savoir le collège Jean-Rostand du Cateau, qui a remporté le premier prix dans sa catégorie et l'école Fernand-Lantoine de Marez, qui a reçu le deuxième prix dans la catégorie écoles.

Les élèves du Cateau ont été récompensés car ils animent le Parcours du Cœur, depuis 2017, dans le cadre de l'éducation à la santé et à la citoyenneté. Un projet pédagogique au service d'une politique éducative en établissement scolaire.

# À Guînes, une marche en forêt pour les parcours du cœur

La ville de Guînes organise un parcours de huit kilomètres ce dimanche au profit de la Fédération française de cardiologie.



Les parcours du cœur permettent de sensibiliser le public aux maladies cardiovasculaires

Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 %, les risques de développer une maladie chronique. 500 communes des [Hauts-de-France](#) se mobilisent autour de la [Fédération Française de Cardiologie](#). Huit kilomètres à la portée de tous et surtout à effectuer à son rythme.

## 3 euros de participation

Dimanche 12 mai 2024, départ à 9 heures de la maison forestière. Un jus d'orange et une barre de céréales vous seront offerts par la municipalité ainsi qu'une boisson au retour.

# Calais : 300 participants espérés pour le Parcours du cœur dimanche

Des Parcours du cœur sont organisés dans plusieurs communes du Calaisis. Dimanche, le départ sera donné à la salle Coubertin à Calais.



Les membres de l'OMCCE, rejoints par les élus locaux Stéphanie Guiselain et Edwige Lablond, préparant le parcours prévu dimanche à Calais.

Organisé par les Opérés et malades cardiaques de Calais et des environs (OMCCE), en collaboration avec la Fédération française de cardiologie, le ministère de la Jeunesse et des Sports, la ville de Calais et différents partenaires, le Parcours du cœur 2024 se déroulera dimanche.

## Vers le front de mer

Le départ de cette [épreuve ouverte à tous](#) et sans classement sera donné à 10 heures depuis la salle des sports Coubertin. Le circuit passera par la place d'Armes, puis le front de mer, avec un retour par la rue de Verdun.

« *Nous espérons 200 à 300 participants* », annonce Hervé Menget, président de l'OMCCE, qui précise que l'édition 2024 verra la participation des élèves infirmiers de l'IFSI Calais et d'Espace Centre, qui confectionnera la soupe distribuée aux participants. L'objectif de l'événement est de montrer à tous les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière.

# Ardres : les marcheurs attendus aux parcours du cœur ce dimanche

Les Foulées ardrésiennes organisent les parcours du cœur qui partiront ce dimanche de la base municipale de loisirs.



Les marcheurs sont attendus nombreux ce dimanche

À partir de 9 heures, trois parcours de 3,3 kilomètres, de 6,3 kilomètres et de 10 kilomètres seront à la disposition des marcheurs au départ de la base municipale de loisirs. Les fonds récoltés lors de cette matinée seront reversés à [la Fédération française de cardiologie](#) qui sensibilise aux gestes qui sauvent, accompagne les malades et soutient la recherche. À ce titre, une tirelire sera mise à la disposition des participants tandis que de la restauration leur sera offerte à l'arrivée grâce aux partenaires commerciaux.

Parcours du cœur. Dimanche 28 avril de 9 h à 12 h. Base municipale de loisirs. Ouverts à tous.

# Oisy : un Parcours et des Olympiades du cœur programmés le 28 avril

Pour cette année 2024, les Olympiades du cœur ne seront pas sportives mais culturelles.



Un parcours du cœur aura lieu le 28 avril à Oisy.

Le club de Marche Oisy Rando, s'associe avec la mairie et [l'école Charles-Perrault](#) afin d'organiser ce 28 avril [le Parcours du cœur](#) et les Olympiades du cœur à destination des enfants. Cette année, **ces dernières ne seront pas sportives mais culturelles.**

Au programme de cette journée : à 9 h 30, le départ sera donné sous la halle **pour une marche de 5 km** ; à 10h45, une exposition de dessins et poésies sur le thème des Jeux Olympiques à venir sera proposée ; à 11 heures, les récompenses seront distribuées aux enfants ayant participé aux différents concours (dessin et poésie).

## Parcours du cœur à Erquinghem-Lys : les toutous aussi se prêtent au jeu

Si la météo n'a pas aidé les élus organisateurs d'Erquinghem-Lys à faire venir du monde, plus de 100 participants (et leurs toutous) étaient au rendez-vous ce dimanche matin.



L'équipe organisatrice du Parcours du cœur 2024 sur la cité d'Exon.

Le [Parcours du cœur](#) est avant tout destiné aux [sédentaires](#) pour les inciter à pratiquer un exercice physique à leur rythme et en plein air. Mais comme l'ont constaté les élus-organisateur d'Erquinghem-Lys, ce dimanche matin, encore faut-il que les conditions climatiques soient au rendez-vous. Près de 102 participants ont été comptabilisés au complexe Agoralys, soit 80 de moins que l'an dernier.



Consultez l'actualité en vidéo [📺](#)

En revanche, on a constaté une très nette recrudescence des amis à quatre pattes. En prévoyant un bar à toutous, les cinq élus-organisateur ont eu du flair. À l'image des années précédentes, les participants pouvaient faire prendre leur tension. Cette fois-ci, c'est le docteur Dominique Duborper, de Fleurbaix, qui s'y est collé.

# Wattrelos : il y avait la foule pour le Parcours du Cœur

Dimanche matin, il y avait foule autour de la ferme pédagogique. De nombreux Wattrelosiens ont répondu à l'appel du Pôle santé de la ville en participant aux traditionnels Parcours du Cœur.



Il y avait du monde au parc.

Benjamin Cailleret, adjoint à la santé, a donné le départ des trois parcours proposés, balisés et encadrés par les animateurs sportifs de la ville et de nombreux volontaires. Trois circuits (6 km, 8,5 km et 13 km) permettaient d'explorer le Gauquier ou le Plouys et de faire connaître des sentiers où il fait bon se promener, comme le bout nature de la bourde. Un ravitaillement à la ferme pédagogique pour les participants était organisé pour cette sortie familiale.

L'adjoint a rappelé combien il est important de prendre soin de soi, d'avoir une bonne hygiène de vie et de faire 30 minutes de sport par jour pour prévenir les risques cardiovasculaires et autres maladies cardiaques. Le Pôle santé de la ville de Wattrelos œuvre tous les jours dans la prévention des maladies cardiaques et du diabète. La ville proposera aussi une fête de la santé au mois de mai. Plusieurs associations s'étaient réunies pour donner le maximum d'informations sur la santé. Dans cet esprit convivial, familles entières et amis se sont fait plaisir avec ce petit dégrasage dominical.

# Oye-Plage : samedi, marchez ou pédalez à l'occasion des parcours du cœur

Ce samedi, la commune accueille les parcours du cœur. Une journée dédiée à la promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine pour préserver sa santé.



Tout au long de la semaine, les élèves de maternelle et de primaire ont participé à des ateliers sportifs et ont bénéficié des conseils d'une diététicienne. Il s'agit de sensibiliser les plus jeunes aux bienfaits du sport et d'une bonne alimentation.

## Une expo de dessins à la salle Dolto

Ce samedi, plusieurs parcours de marche et [marche nordique](#) seront proposés sur des distances de 2,5, cinq et neuf kilomètres, ainsi que des randonnées à vélo de 20 ou 40 kms. Une occasion idéale pour se dépenser en famille ou entre amis tout en entretenant sa santé.

# À Bonningues-lès-Calais, l'alimentation au centre des parcours du cœur cette année

La marche de ce samedi n'aura de « gourmande » que le nom. En effet, une vente de fruits et légumes sera organisée sur le parking du parc de l'école en même temps que les marcheurs s'apprêteront à prendre le départ de la randonnée.



Cette année, la municipalité a eu l'idée d'accompagner ce [parcours du cœur](#) d'une vente de légumes et de fruits frais sur le parking du parc de l'école.

## Départ de la marché à 10 heures

Un parcours de cinq kilomètres, pouvant être réduit en cas de mauvais temps, attendra les marcheurs gourmands qui viendront s'inscrire autour d'un café à partir de 9h30 à l'école communale au 2, rue Hubert-Level. Une participation de deux euros sera demandée à chaque participant. Les bénéfices que rapportera l'événement seront intégralement reversés à la [Fédération Française de Cardiologie](#).

# Parcours du cœur : une matinée pour sensibiliser à la pratique sportive

Dimanche, ce sont près de 200 Neuvilleois qui ont participé au traditionnel « parcours du cœur ».



Trois parcours proposés et à chacun son rythme.

La manifestation est proposée tous les ans. Elle est organisée par l'Office municipal des sports en partenariat avec différentes associations sportives ou non.

En marchant, en courant, libre ou encadré par « Ferrain un bout de chemin, association pédestre », les participants pouvaient emprunter trois circuits (3, 6 et 10 kms) autour du complexe Liétar. *« Le but de cet évènement est de faire de la prévention et de sensibiliser sur l'importance de la pratique sportive pour prendre soin de son muscle cardiaque. Les maladies cardiovasculaires font 400 morts par jour, première cause de mortalité chez les plus de 65 ans et chez les femmes, et deuxième cause chez les hommes. Ce fut un moment de convivialité et 180 euros ont été récoltés pour la fédération de cardiologie. »*

# Verlincthun : ce dimanche, c'est le parcours intercommunal du cœur de la CCDS

La communauté de communes de Desvres-Samer a confié à Verlincthun l'organisation de l'édition 2024 du parcours du cœur.



Plusieurs parcours sont inscrits au programme. Photo archives «La Voix»

Ce dimanche, le parcours intercommunal du cœur de la [CCDS](#) vous attend pour améliorer votre forme physique ou tout simplement pour passer un bon moment.

## Deux parcours au choix

Les personnes souhaitant entretenir leur santé cardiaque auront le choix entre deux parcours dans la campagne desvroise. Une première boucle de 11 km avec départ depuis la salle communale est proposée à 8 h 30 et une autre de 7 km où le départ est programmé à 9 h 30. Les inscriptions seront prises sur place dès 8 heures et le retour s'effectuera à la salle des fêtes avec le partage d'une boisson et d'un temps convivial.

Dimanche 14 avril : Parcours du cœur de la CCDS - Renseignements : 03 21 92 07 20.

## À Malraux, les lycéens de première option sport organisent le 3ème parcours du cœur

Pendant toute la journée de lundi, dans la salle de gymnastique, les volontaires des différentes filières du lycée, regroupés par équipes, se sont affrontés sur les différentes épreuves d'un parcours pour valoriser l'activité sportive.



L'événement est organisé par les élèves [du lycée André Malraux](#) de première option sport, dans le cadre de leur projet. Ils ont mis en place et animé les ateliers, réalisé l'affichage et les flyers.

Lundi, dans la salle de gymnastique, les volontaires des différentes filières du lycée, regroupés par équipes, se sont affrontés sur les différentes épreuves sportives d'un parcours. Une belle animation, bien organisée et pleine de bonne humeur où on rencontre des élèves motivés. Des enseignants les accompagnent, comme Fabien Maniez, professeur de SVT (Sciences de la vie et de la Terre) qui propose un atelier quiz scientifique. Une équipe ne passe pas inaperçue, « *la bande à Picsou* » : le personnel d'intendance du lycée

# Beau succès pour le Parcours du cœur entre Englos, Ennetières et Escobecques

Cela fait des années qu'on n'avait pas vu autant de monde sur le Parcours du cœur.



Ce dimanche le Parcours du cœur se déroulait sur trois communes à travers la campagne des Weppes : Englos, Ennetières-en-weppes et Escobecques. Il a rencontré un vif succès.

Deux parcours étaient proposés, l'un de 5 km, le second de 10 km. « Les parcours ont totalement changé, cette année, ça a sûrement joué pour le succès, les gens sont venus découvrir les villages autour de chez eux », expliquent les organisateurs.

À Escobecques et à Ennetières, ce sont près d'une centaine de participants qui se sont inscrits dans chaque village. Cela fait des années qu'on n'avait pas vu autant de monde.

Les participants sont venus en couple, en famille ou entre amis. Un joli groupe composé de parents et d'amis raconte : « *Nous sommes une vingtaine, c'est l'occasion de se retrouver, de marcher ensemble, de faire du vélo pour les plus jeunes, on a passé un bon moment.* »

Beaucoup ont promis de revenir l'année prochain si le temps est aussi beau.

## Samedi à Érin, dix villages à l'unisson pour la bonne cause du Parcours du cœur

Communes, associations et bénévoles du secteur d'Anvin seront rassemblés pour la bonne cause, samedi après-midi.



L'union fait la force ! Comme ils en ont pris l'initiative ces dernières années, les responsables de différentes structures, représentant dix villages de la vallée de la Ternoise situés entre Saint-Pol et Blangy-sur-Ternoise, ont décidé de proposer ensemble un grand événement pour le parcours du cœur. Le syndicat d'initiative d'Anvin, les communes d'Érin et Humières, le comité d'animation et l'association MC équilibre de Monchy-Cayeux, et les comités des fêtes de Bermicourt, Fleury, Bergueneuse, Heuchin, Teneur et Tilly-Capelle, ont ainsi lancé les invitations pour rassembler le plus grand nombre de participants.

le rendez-vous est fixé à partir de 13 h 15 sur le parking de la salle des fêtes pour les inscriptions et le covoiturage. Deux groupes s'élanceront à partir de 14 heures pour deux circuits accessibles à tous, longs de 4 et 8 km. Au retour, vers 15 h 15 pour les uns et 16 h 15 pour les autres, une collation sera offerte. Une participation de 2 euros est demandée, au profit de la fédération française de cardiologie. Un stand de l'association France Adot 62 permettra par ailleurs de sensibiliser au don d'organes.



## Comme un arc-en-ciel dans la grisaille annœullinoise...

La Color Run a déplacé plus de sept cents personnes, ce dimanche matin à Annœullin, malgré la pluie.



À l'échauffement, en musique.

[L'an dernier, la Color Run s'était courue sous la pluie](#). Eh bien, bis repetita ce dimanche matin à l'espace Mandela ! Le ciel est à nouveau tombé sur la tête des **766 sportifs qui ont pris le départ du 6 ou du 10 km**, après un échauffement en musique... et en poudre. Car la municipalité avait prévu **80 kg de colorants alimentaires** pour égayer la course, en lien avec le Parcours du cœur. « Notre budget est à l'équilibre pour cette manifestation, indiquait l'adjointe Marjorie Lejoint : les sommes versées à l'inscription couvrent les frais d'organisation », car [Annœullin s'est engagée dans une politique d'économies](#).

### Sensibiliser aux maladies cardiaques

Deux stands sensibilisaient le public aux maladies cardiaques. Celui d'Alain Willefert, un Annœullinois qui promeut le handi-tennis de table, et celui de la Fédération française de cardiologie, représentée par le club Cœur et santé. « Nous sommes basés à l'hôpital de Seclin, résumait André Demont, nous prenons en charge une soixantaine de personnes qui ont eu une pathologie cardiaque, pour leur proposer une activité physique adaptée : aquagym, marche nordique, gym, cardio, yoga ou encore yoga sur chaise<sup>(1)</sup>. »



### **Abonnés** L'école des Pinsons d'Authieule a été le cadre d'un premier *Parcours du cœur*

...Des activités physiques et des ateliers sportifs ont été proposés. Ce mardi 4 juin 2024, le regroupement pédagogique intercommunal Authieule-

Terramesnil organisait un premier *Parcours du cœur*... d'avoir comme coach *Parcours du cœur*, Luc Verghote, professeur d'EPS qui est venu donner un coup de main. On a aussi d'autres parents qui s'investissent dans différentes sortes d'activités » se félicite Mme Gambet-Josse. Ces *parcours du cœur* comprenaient également un stand de formation aux gestes de premiers secours ou encore un atelier nutrition qui a pu être mis en place grâce à la collaboration...

vendredi 7 juin 2024 eng.WEBPIC



### **Abonnés** Les pompiers de Rougeries organisent une nouvelle édition des *parcours du cœur*

...Organisée par l'Amicale des sapeurs pompiers de Rougeries, une nouvelle édition des *Marches du cœur* aura lieu dans la matinée du dimanche 9 juin. Les bénéfices reviendront à des associations qui luttent contre les maladies cardiaques. Si l'envie vous prend de pratiquer une activité sportive tout en contribuant à une noble cause, les *Marches du cœur* auront lieu dimanche 9 juin à

partir de 9 h 30. Mis en place par l'Amicale des sapeurs pompiers de Rougeries, deux *parcours* sont proposés (un de 5 km et l'autre de 10 km), et peuvent être faits aussi bien en marche qu'en course. Les deux tracés...

vendredi 7 juin 2024 eng.WEBPIC



### **Abonnés** Six cent cinquante personnes le nez dehors pour prendre soin de leur *cœur* à Saint-Quentin

...L'opération de prévention santé, organisée sous forme de marches, a confirmé son succès, dimanche 2 juin en matinée à Saint-Quentin. Faites votre choix. Pour Delphine, Martine et Sandrine, c'était le 10 km. Voisines et collègues, elles ont choisi la distance la plus longue des trois itinéraires de marche proposés,

dimanche 2 juin en matinée. Comme chaque année, l'office municipal des sports, les deux hôpitaux saint-quentinois et d'autres partenaires santé étaient associés pour l'opération *Parcours du Cœur*. Joli succès avec 650 personnes venues s'inscrire au départ du parking de l'hôpital Saint-Claude. Dont...

dimanche 2 juin 2024 eng.WEBPIC



### **Abonnés** Sport, santé et prévention au rendez-vous du *parcours du cœur* de Saint-Quentin ce dimanche

... conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année. Tel est l'objectif des *Parcours du cœur*. Les maladies cardiovasculaires ou cardio-neurovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde et la deuxième en France après les cancers avec plus de 140 000 décès par an. Le *parcours du cœur* prend donc

tout son sens dans notre région, l'une des plus touchées, avec 2 à 3 fois plus... de prévention Dimanche 2 juin sera l'occasion de prendre soin de sa santé lors d'un *parcours du cœur* qui partira de l'hôpital privé Saint-Claude de Saint-Quentin, boulevard du docteur Schweitzer articlé Tout...

jeudi 30 mai 2024 eng.WEBPIC



### Abonnés **Feuquières-en-Vimeu marche pour le cœur : une trentaine de participants au rendez-vous**

...Le personnel communal de Feuquières-en-Vimeu a organisé, ce dimanche 26 mai, son premier *Parcours du Cœur* en collaboration avec la Fédération Française de Cardiologie, attirant une trentaine de participants. Le personnel communal de Feuquières-en-Vimeu a organisé, ce dimanche 26 mai au matin, son premier

*Parcours du Cœur*, en collaboration avec la Fédération Française de Cardiologie. Les participants intéressés étaient invités à se rendre à partir de 8 heures à la salle socioculturelle. Deux *parcours* étaient proposés : l'un de 4,5 km et l'autre de 6 km.

article Les marcheurs pouvaient suivre...

mercredi 29 mai 2024 eng.WEBPIC



### Abonnés **La Canimarche, grande nouveauté 2024 du *parcours du cœur* à Corbie**

...Encouragés par un soleil très généreux, les Corbéens, leurs amis et les habitants des alentours ont répondu présents samedi 25 mai 2024 pour participer à l'édition 2024 du *Parcours du Cœur*, journée proposée par la Direction communale de la culture et du sport avec les différentes associations sportives locales. Marche, tir

à l'arc, *parcours* athlétique, zumba, activités aquatiques ou malkky..., l'association Les Petits Poids, les différents animateurs venus encadrer les activités physiques. Un *parcours* nature de 6 km. Devant la grande tente où il exposait affiches et conseils sous forme de flyers...

lundi 27 mai 2024 eng.WEBPIC



### Abonnés **Les collégiens de Poix-de-Picardie ont mis du cœur à l'ouvrage**

...Les collégiens de 5e ont été sensibilisés à la santé du cœur. La semaine passée, l'ensemble des élèves de 5e du collège des Fontaines à Poix-de-Picardie a bénéficié d'une matinée sur le thème du *Parcours du cœur* préparée notamment par un des professeurs d'EPS de l'établissement en collaboration avec la Fédération française de Cardiologie et des parents d'élèves, professionnels de

santé ou pompiers. Cette action entre dans le cadre du pôle santé de l'éducation au développement durable. Pour soi : lutter contre la sédentarité, connaître et mesurer les réactions du cœur et du corps dans l'effort. Pour l'autre...

lundi 27 mai 2024 eng.WEBPIC



### Abonnés **Une grosse participation au *parcours du cœur* à Chauny**

...Cent personnes ont participé à la septième édition du *parcours du cœur* dimanche 26 mai. La septième édition du *parcours du cœur* s'est déroulée dimanche matin dans la salle Louison-Bobet, une manière de fêter sportivement les mamans. Cent personnes étaient présentes pour cette grande opération de prévention-santé nationale initiée par la Fédération française de cardiologie, le

but étant d'informer sur les maladies cardiovasculaires et de conseiller. « C'est un peu notre fête. La marche est bonne pour le cœur. C'est un bien-être d'être ensemble et solidaire », ont clamé quatre Chaunoises...

dimanche 26 mai 2024 eng.WEBPIC



## Un *parcours du cœur* sous forme de marches gratuites à Chauny ce dimanche

... La ville participe une nouvelle fois au rendez-vous soutenu par la Fédération française de cardiologie. Une marche de 5 ou 8 km est organisée dimanche 26 mai. Avoir du cœur, c'est bien. En prendre soin, c'est encore mieux. À l'initiative de la fédération française de cardiologie, des *parcours du cœur* sont organisés partout en France. Ce sera le cas à Chauny, dimanche 26 mai. Le rendez-vous, l'Orange bleue, l'association des Donneurs de sang, et une diététicienne. *Parcours du cœur*, dimanche 26 mai. Inscription gratuite à partir de 9 heures. ...



## Abonnés À Chauny, les seniors gardent la forme !

de 30 minutes en une fois ou répartie sur la journée...

samedi 18 mai 2024 eng.WEBPIC

...-vous de la prochaine manifestation sportive de la ville, Les *parcours du cœur*, le dimanche 26 mai de 9 heures à 12 heures au gymnase Louison-Bobet (Parc Joncourt) pour une marche de 5 km ou 8 km. ... a pu évoluer par petits groupes parmi quatre ateliers. Damien et Christelle Kaczmarek du club Chauny Basket Ball section sport santé proposaient trois temps, à savoir dribbles sur un *parcours* adapté, passes... Diouani, animatrice sportive, a confirmé en proposant la séance d'échauffement et un *parcours* d'équilibre. « Il faut maintenir une activité régulière



## Abonnés Cayeux-sur-Mer : le *parcours du cœur* a attiré les marcheurs

*parcours* de 4,5 km ou 8 km étaient proposés aux marcheurs, l'un au nord de la ville et l'autre vers le sud. « Même chaudement couverte, le froid a piqué le nez et les doigts. Nous avons marché un peu plus vite...

lundi 22 avril 2024 eng.WEBPIC

... Samedi 20 avril 2024, le CCAS de la ville et l'association Les loups phoques cayolais ont organisé le *parcours du cœur*. Trente marcheurs étaient présents Samedi 20 avril 2024, le CCAS de Cayeux-sur-Mer, assisté par l'association Les loups phoques cayolais ont organisé le *parcours du cœur*. Malgré un vent glacial, environ trente ténérinaires sont venus marcher pour une bonne cause. Deux



## Ham : les *parcours du cœur* et la color run ont attiré le public

... C'est sous un soleil radieux que s'est déroulée, samedi 13 avril 2024, la première édition des *parcours du cœur* à Ham. C'est sous un soleil radieux que s'est déroulée, samedi 13 avril, la première édition des *parcours du cœur* à Ham. Une action proposée par la maison de santé du Pays hamois en collaboration avec la ville de Ham, et qui a permis à la population de venir découvrir gratuitement des stands ayant un rapport avec la santé. « Il s'agissait là d'une manifestation qui avait pour but de sensibiliser la population aux risques de consommation excessive de certains produits. C'est une très...

# Ham : les parcours du cœur et la color run ont attiré le public

C'est sous un soleil radieux que s'est déroulée, samedi 13 avril 2024, la première édition des parcours du cœur à Ham.



La color run a conclu une journée réussie pour cette première édition des parcours du cœur à Ham - Archives

C'est sous un soleil radieux que s'est déroulée, samedi 13 avril, [la première édition des parcours du cœur](#) à Ham. Une action proposée par la [maison de santé du Pays hamois](#) en collaboration avec la ville de Ham, et qui a permis à la population de venir découvrir gratuitement des stands ayant un rapport avec la santé. *« Il s'agissait là d'une manifestation qui avait pour but de sensibiliser la population aux risques de consommation excessive de certains produits. C'est une très belle réussite, avec le soleil en prime. La marche de 5 km du matin a attiré 158 personnes, nous ne pensions pas qu'il y aurait autant de monde. En plus des stands sur la santé, il y avait des clubs sportifs locaux présents pour faire découvrir leurs activités, mais aussi la présence des jeunes sapeurs-pompiers de Ham, qui ont pu faire des démonstrations de ce qu'ils apprennent au centre de secours »,* explique Adeline Delorme, membre de la maison de santé.

La journée s'est terminée par une color run avec 130 participants. *« Nous sommes venus passer une belle journée en famille, cela permet de découvrir des choses dont nous sommes parfois ignorant sur notre santé. Nous avons participé à plusieurs activités, les enfants ont apprécié le stand où il fallait pédaler pour créer son propre jus de fruits avec des fruits frais »,* indique Stéphanie, habitante de Ham. Une seconde édition est en projet pour l'an prochain.



### Abonnés **Le foyer rural intercommunal de Maisnières – Tilloy-Florville a marché pour le *Parcours du cœur***

...Les bénévoles du foyer rural intercommunal ont réussi à mobiliser près de 80 personnes, ce dimanche 14 avril 2024. Des parcours de marche, trail et VTT étaient proposés, ce dimanche 14 avril, au départ du hameau de Herculaines, dans le cadre du *Parcours du cœur*. Les bénévoles du foyer rural intercommunal de Maisnières -

Tilloy-Florville ont rassemblé 80 sportifs. Les marcheurs et les coureurs à pieds sont partis sur un itinéraire de 10 km autour du village et un circuit de 40 km était prévu pour les vététistes. Au retour, un apéritif diététique, sans alcool, a été proposé aux participants...

mercredi 17 avril 2024 eng.WEBPIC



### Abonnés **Près de 400 personnes sensibilisés aux problèmes de santé grâce à une color run, à Ham**

...La journée *Parcours du cœur* a été organisée par la Maison de santé du Pays hamois en partenariat avec l'Espace Emile Luciani et la Ville de Ham ainsi que des associations sportives ce samedi 13 avril... Bou-Oudad, coordonnateur Temps

Libre à la Ville de Ham. Et finalement ce ne fut pas plus mal. Les participants au *Parcours du cœur* ont pu se garer facilement et le lieu se prêtait à un tel événement... de cette journée : une rando pédestre de 5 km encadrée par Ché Vadrouilleux et *Cœur et santé* d'Eppeville qui a attiré plus de 150 personnes, une rando VTT de 15 km encadrée par Muille VTT avec 30 cyclistes...

mardi 16 avril 2024 eng.WEBPIC



### Abonnés **À Mers-les-Bains, ils ont marché pour sensibiliser sur la santé cardiaque**

...La seconde édition des Marches du cœur, organisée par le club *Cœur et santé* d'Eu, Le Tréport et Mers, a rassemblé une centaine de participants à Mers-les-Bains ce samedi 13 avril. Rien de tel pour entretenir son cœur que la marche ! C'est

du moins ce que pense la centaine de participants qui se sont rassemblés ce samedi 13 avril devant la maison des associations à Mers-les-Bains. (no presenter for digiteka-embed) Les marches du cœur ont été mises en place par Evelyne Nowak, présidente du club *Cœur et santé* d'Eu, Le Tréport et Mers, à la sortie de la période Covid-19. Cette seconde édition a offert...



### Abonnés **Amiens : un *Parcours du cœur* pour garder la forme**

...Le *Parcours du cœur* proposait plusieurs marches, samedi 13 avril. L'évènement, organisé par *Cœur et santé* d'Amiens et la Fédération française de cardiologie, veut promouvoir l'activité sportive pour avoir une bonne santé. Samedi 13 avril 2024, le club *Cœur et santé* d'Amiens avec la Maison de prévention de la ville d'Amiens, la Fédération française de cardiologie, a proposé rue des Trois-cailoux,

un *Parcours du cœur*. « Ce rendez-vous a pour but d'insister sur l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie en pratiquant une activité physique adaptée à ses capacités », explique Philippe Demarquois...



### Abonnés **Les parcours du cœur ont été une réussite à Ville-sur-Ancre**

...Les *parcours du cœur* à Ville-sur-Ancre ont motivé les parents et les enfants. L'évènement promeut une bonne hygiène de vie pour faire reculer les maladies cardiovasculaires. Ce vendredi 12 avril, le village de Ville-sur-Ancre a vécu une journée de prévention santé dans le cadre des opérations des *parcours du cœur*, programmées en France pour promouvoir une bonne hygiène de vie et faire reculer

les maladies cardiovasculaires. (no presenter for digiteka-embed) La journée a débuté par une marche de 6 km avec les enfants du regroupement pédagogique intercommunal (RPI), encadrés par les professeurs...

dimanche 14 avril 2024 eng, WEBPIC



### Abonnés **Vous allez en voir de toutes les couleurs avec la Color run de Ham**

...Samedi 13 avril 2024, de 10 heures à 18 heures, autour du château de Ham, la maison de santé du pays Hamois organise une journée autour de la santé. Diverses activités seront proposées gratuitement au public. Après les chocolats de pâques, il est l'heure de se remettre en forme ! Samedi 13 avril, de 10 heures à 18 heures, la maison de santé du pays hamois organise une journée à thème, baptisée Les

*parcours du cœur*. L'évènement fait suite à la chasse aux œufs du lundi premier avril. article L'évènement de la journée, la color run, clôturera les festivités. Organisée dans le parc du château...



### Abonnés **Une centaine de sportifs pour le Parcours du cœur, à Bouillancourt-en-Séry**

...Près d'une centaine de sportifs, 112 exactement, ont participé, dimanche 7 avril 2024, au *Parcours du cœur*, organisé par le Comité des fêtes. Près d'une centaine de sportifs, 112 exactement, ont participé, dimanche 7 avril, au *Parcours du cœur*, organisé par le comité des fêtes. Un tracé VTT de 24 km était proposé, mais aussi un itinéraire pédestre de 13 km et des *parcours* famille, marche, course à pied et

VTT de 7 km. Une collation était offerte au retour et des animations étaient prévues : prise de tension, règles diététiques ou encore démonstration d'utilisation d'un défibrillateur. Au total...



### Abonnés **Bouquemaison : 176 marcheurs ou coureurs ont pris part aux Parcours du cœur**

...Deux *parcours* étaient proposés, dimanche 7 avril 2024 à l'occasion des *Parcours du cœur* : 5 ou 10 km, balisés autour du village de Bouquemaison. Cet évènement a permis de récolter 523 € pour la Fédération française de cardiologie. Dimanche 7 avril 2024, une matinée particulière était organisée par le club de gym volontaire de Bouquemaison, intitulée Les *parcours du cœur*. En effet, 176 participants...

axes principaux de cette manifestation ! article Tout était prêt pour accueillir et gâter les participants. Les critiques ne sont que positives : de belles rencontres, un joli *parcours*, le soleil...

# Un parcours du cœur avec des initiations au massage cardiaque à Amiens

Samedi 13 avril 2024, le club Cœur et santé d'Amiens en partenariat avec la Maison de prévention de la ville d'Amiens, la Fédération française de cardiologie, organise, rue des Trois cailloux, un Parcours du cœur.



Samedi 13 avril 2024, le club Cœur et santé d'Amiens en partenariat avec la Maison de prévention de la ville d'Amiens, la Fédération française de cardiologie, organise, rue des Trois cailloux, un Parcours du cœur. Une manifestation gratuite, ouverte à tous, dédiée à la santé et au bien-être.

## Un parcours de 6 et 10 kilomètres

Au programme : un circuit de 6 et 10 km direction le long des rives de la Somme. En plus des balades, les organisateurs ont prévu des moments d'initiation aux massages cardiaques, à la prise de tension, des conseils précieux pour préserver notre santé et un stand d'informations sur l'hygiène de vie.

*« Cette journée est l'occasion de prendre soin de soi, de prendre de bonnes habitudes »,* explique un des organisateurs.



### **Abonnés** Montdidier : L'association *Cœur et santé* sensibilise aux bienfaits de l'activité physique

...Vendredi 5 avril et samedi 6 avril 2024, l'association *Cœur et santé* a mené deux actions de prévention et de sensibilisation auprès des jeunes et moins jeunes habitants de Montdidier. Avec l'arrivée du printemps, l'association club *Cœur et santé* de Montdidier a organisé ce samedi 6 avril, son *parcours du cœur* autour de la cité Parmentier. Au programme : randonnée, cyclo tourisme, marche nordique,

et *parcours* initiatique intra-muros, avec les associations de la commune, pour découvrir les richesses patrimoniales de Montdidier et prendre conscience de l'importance d'une activité physique. Tous ces clubs...



### **Abonnés** Noyon : trois bonnes raisons de s'élancer aux *Parcours du cœur*

... 7 avril : ses bénévoles organisent, comme depuis 15 ans, les *Parcours du cœur*, cette manifestation nationale destinée à promouvoir les pratiques pour une bonne hygiène de vie, afin de lutter contre..., le président. C'est pour ça que notre club participe aux *Parcours du cœur* de Noyon depuis une douzaine d'années. Pour bien entretenir son cœur quand on fait du vélo, il est essentiel de partir doucement... ».

2 Parce qu'on peut s'initier à la randonnée Le *Parcours du cœur* prévoit une randonnée champêtre de 8 km, dès 9 heures. Durant deux heures et demie, les membres de l'association des Randonneurs Pédestres...



### **Abonnés** Onze rendez-vous pour votre week-end en Picardie maritime ces 6 et 7 avril 2024

..., le breaking, le basket 3X3, le VTT trial ou encore le cécifoot. Accès gratuit. *Parcours du cœur* à Abbeville et Crècy-en-Ponthieu Avec près de 2000 participants l'an dernier, c'est l'événement sportif... édition du *Parcours du cœur* aura lieu dimanche. Son credo « agir contre la sédentarité » pour être « bien dans son cœur, bien dans sa tête, bien dans son corps ».

Organisé sous l'égide de la fédération française de cardiologie, en partenariat avec le club *Cœur et Santé* d'Abbeville et la Ville, l'événement débutera à partir de 8 heures avec des départs libres du gymnase du Champs-de-mars ou à la piscine...



### **Abonnés** Abbeville renoue avec l'événement sportif le plus suivi de l'année : le *Parcours du cœur*

...La 33e édition du *Parcours du cœur* aura lieu dimanche 7 avril 2024. Il est encore possible de s'inscrire gratuitement le jour J sur place. C'est l'événement sportif qui regroupe chaque année le plus grand nombre de participants : près de 2000 personnes en 2023. Son credo « agir contre la sédentarité » pour être « bien dans

son cœur, bien dans sa tête, bien dans son corps ». La 33e édition du *Parcours du cœur* à Abbeville se déroulera dimanche 7 avril 2024 et aura pour marraine l'Abbeilloise Louise-Marie Thévenin-Lebran. La jeune femme, sportive de haut niveau dans la course à pied, double championne...



### Abonnés **Des élèves de Doullens sensibilisés aux gestes de premiers secours**

...). Elle permet de réagir aux situations urgentes et d'adopter les bons réflexes. Les élèves de Nolueve Verghote animeront le *parcours du cœur* de l'école le 18 avril prochain à Doullens. ...Bernard Quindroit, formateur à la Croix-Rouge, initie aux gestes de premiers secours les trois classes de CM2 de l'école Les Tilleuls de Doullens. Dans le cadre du *parcours citoyen*, Bernard Quindroit, formateur à la

Croix-Rouge, sensibilise aux gestes de premiers secours les trois classes de CM2 de l'école Les Tilleuls de Doullens. Suite à ce partenariat, l'attestation de sensibilisation...

## Une démonstration de l'utilisation du défibrillateur pendant le Parcours du cœur à Bouquemaision

Dimanche 7 avril, le club de gym volontaire de Bouquemaision participe à l'opération de prévention santé Les parcours du Cœur de la Fédération française de cardiologie.



**D**imanche 7 avril, avec le soutien de plusieurs partenaires (Les Randonneurs de Doullens-Brévillers, La Croix-Rouge française, etc.), le club de gym volontaire de [Bouquemaision](#) participe à l'opération de prévention santé Les parcours du Cœur de la Fédération française de cardiologie.

## SPORTS

## Une color run surprise pour les lycéens

**SOISSONS** À l'occasion de la journée des Parcours du cœur, deux élèves de terminale du lycée Gérard-de-Nerval ont offert une « color run » surprise à l'ensemble des élèves de seconde de l'établissement, soit près de 200 participants.

JULIEN ASSOLIF

**C'**est tout fait ! » Nylissa, élève de seconde du lycée Gérard-de-Nerval porte un t-shirt blanc marqué de peinture orange. Le parcours de 3,3 km ne l'a pas trop fatigué. Octavie, porte à côté, trouve au contraire que la course fut « un peu longue ». En tout cas, tous les lycéens, près de 200 au total, se réjouissent pas d'avoir apprécié les efforts du pair Saint-Cyprien de Soissons à l'occasion de la « color run » (course colorée) surprise qui leur fut proposée ce vendredi 31 mai.

**Ce sont deux élèves de terminale générale du lycée qui ont organisé la course pour l'ensemble des élèves de seconde**

Rassemblement autour de personnes pour la course n'a pas été une mince affaire. Ce sont deux élèves de terminale générale, Julie Francœur et Romane Merlot, qui l'ont fait. Et de façon spontanée. « Au lycée, il y a peu d'animations de ce genre », observe Julie Francœur. « J'avais déjà fait des courses de ce type à Béthis et en région parisienne... J'ai pensé que ça intéresserait les élèves d'ici. » Romane Merlot est venue lui prêter main-forte



Plus de 200 élèves de seconde du lycée ont pris part à la « color run ». Avec les élèves du pair Saint-Cyprien ce vendredi après-midi. Julien Assolif

et ils ont commencé à inviter leur dossier. « Nous avons obtenu plusieurs adhésions... Puis

nous avons expliqué le projet devant le conseil, demandé les autorisations à la mairie... »,

seront les lycéens.

Mais avant de commencer les 35 km de course colorée, il leur a

fallu trouver des sponsors. « Nous avons fait le tour des commerces de la ville et de notre entourage, on connaît les enseignes M6x à la santé et au sport », explique Julie et Romane. Au total, ils ont cumulé environ 300 euros, et ont détaché un peu d'un hypermarché local : 250 t-shirts, 200 blouses (pour les enseignants) et 50 maillots (pour les membres de l'organisation), ainsi que 130 casquettes. « On est plutôt un monde étendu », observe Marie-Alexia, professeure de SVT, qui lui leur référence dans l'organisation projet.

## DES COURSES DE POUCE

Mais une fois les fonds réunis, la tâche n'était pas encore achevée pour le duo. Il a fallu par exemple constituer les 35 couleurs de peinture dans des récipients. « On demande un verre de rouge », sourit Julie. Il était également nécessaire de « recruter » une quinzaine d'autres lycéens pour venir les répandre le jour de la course.

Ce projet s'est arrêté au soir de la journée des Parcours du cœur, organisée par les professeurs du lycée ce vendredi 31 mai. « Nous avons proposé des ateliers et des animations autour de la protection des habitats d'insectes et de la biodiversité », grilles qui naissent, relations, Jean d'ailleurs, parcours sportifs... », résume Marie-Alexia. ■

