



2025

Agir contre la sédentarité

Sédentarité : une bombe à retardement

« **Sitting is the new smoking** » : l'indifférence vis-à-vis de l'inactivité physique en France fait penser à celle face au tabac il y a 40 ans !

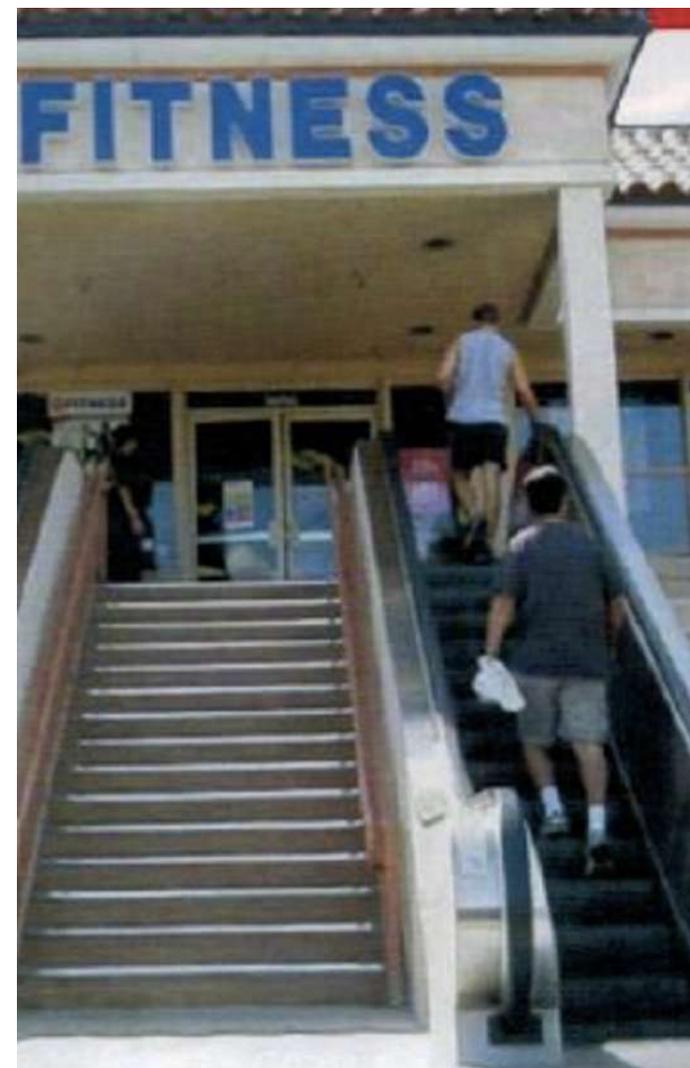
54% des hommes et 44% des femmes de 18 à 74 ans en situation de **surpoids ou obèses**

53% des **femmes** seulement atteignent les recommandations de l'OMS pour l'activité physique.

Les femmes actives physiquement ont régressé de 10% en dix ans, tout particulièrement **les 40-54 ans (-22%)**

Temps moyen passé par les adultes devant les **écrans** : de 3h10/jour en 2006 à **5h07** en 2016. + 44% chez les hommes + 66% chez les femmes !

La crise sanitaire a amplifié les effets, le **télétravail** accroît encore la sédentarité



Encore pire chez les enfants

Depuis 40 ans, les **jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 %** de leur capacité cardio-vasculaire

Un enfant courait 600 mètres en 3 minutes en 1971.
Il lui en faut aujourd'hui 4 pour parcourir la même distance

Près de la moitié des 11-17 ans passent chaque jour plus de
4h30 devant un écran, cumulé avec moins de 20 min d'activité physique

Depuis un an, 56% des 5-17 ans semblent avoir réduit
drastiquement leur niveau d'activité physique

La sédentarité est devenue la norme pour les enfants et les adolescents

Les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une **espérance de vie**
Inférieure à celle de leurs parents



Des recommandations de l'OMS faciles à atteindre

Pour les adultes

150 minutes d'intensité modérée
ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue par semaine...

Soit environ **30 minutes** d'activité physique modérée par jour

Ou environ 4 000 pas

Se lever au moins 10 min toutes les 2 h pour faire quelques pas

Pour les 5-17 ans

60 minutes d'activité physique par jour

Pour tous, retrouver le réflexe de bouger au lieu de s'asseoir



Pourquoi bouger ?

Activité physique : le meilleur médicament

Anti-douleur, renforce l'immunité,
agit contre la dépression, libère les hormones du bien-être,
stimule la mémoire, développe les capacités cardio-vasculaires,
consolide le squelette, régule l'hypertension artérielle,
réduit les risques de diabète, protège contre le cancer,
améliore le sommeil...

Marcher 30 minutes par jour

diminue de 20% le risque de faire un infarctus.

Enfants : renforce leur **capital santé**,
pour des adultes plus résistants aux maladies
cardio-vasculaires.



Les Parcours du Cœur

Bouger ensemble et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie pendant une journée, pour se donner envie de le faire pendant toute l'année.

Un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition.

Proposé par la Fédération Française de Cardiologie

Organisé par les **villes, communes, associations, établissements scolaires, entreprises**

La FFC apporte une **aide à l'organisation** et à la communication



Les Parcours du Cœur Hauts-de-France

Mauvais chiffres de santé publique

Mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans,
supérieure à la moyenne nationale :
+ 45% dans le Nord – Pas de Calais
+ 20% en Picardie

Prévention plus importante qu'ailleurs

Objectif : être les premiers en prévention,
pour être dans les premiers en santé publique dans 20 ans



La Fédération Française de Cardiologie

Fondée en 1964 et reconnue d'utilité publique en 1977, la Fédération Française regroupe 26 associations régionales de Cardiologie. L'Association de Cardiologie Nord-Pas de Calais et celle de Picardie la représentent dans les Hauts-de-France.

www.fedecardio.org

Les 4 missions prioritaires



Développer la prévention pour sensibiliser aux dangers des maladies cardiovasculaires et aux moyens de s'en prémunir



Financer la recherche et apporter un soutien aux chercheurs



Initier aux gestes qui sauvent pour épargner des vies



Accompagner les malades cardiaques dans des structures spécialisées

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France

Chiffres 2024

Grand public

610 communes des Hauts-de-France ont organisé
un Parcours du Cœur
Environ 100 000 participants.

Scolaires

Près de 10 000 classes de 1 500 établissements scolaires
ont participé à l'un des 820 Parcours du Cœur scolaires
organisés
Environ 250 000 enfants.

Total

Environ 350 000 participants



Santé et valeurs humaines

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

Esprit collectif
Solidarité
Convivialité
Partage
Générosité
Mobilisation

Cœur dans le logo des Hauts-de-France



Région
Hauts-de-France

Organiser un Parcours du Cœur grand public

Une demi-journée ou une journée au printemps 2025

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

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

Inscription sur www.fedecardio.org avant la fin janvier 2025

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



En 2025 : les 50 ans !

Les Parours du Cœur ont été créés à Lille en 1975

Ils fêtent leurs 50 ans en 2025 !

L'occasion d'en organiser un pour tous ceux qui ne l'ont pas encore fait

LILLE - MARCO-LA MADELEINE-LAMBERSART-LOHNE 2,10 € - Samedi 1^{er} juin 2024 - n° 25694 - 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 Exclusif au Nord de Paris



LITTORAL VDL
Route d'Elaples à ATTIN 462
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^{er} juin
PAGE 34

SUPPLÉMENT
Retrouvez Version Femina avec ce journal



L'intérêt d'un Parcours du Cœur grand public

Agir contre la sédentarité

Prévenir les maladies cardio-vasculaires

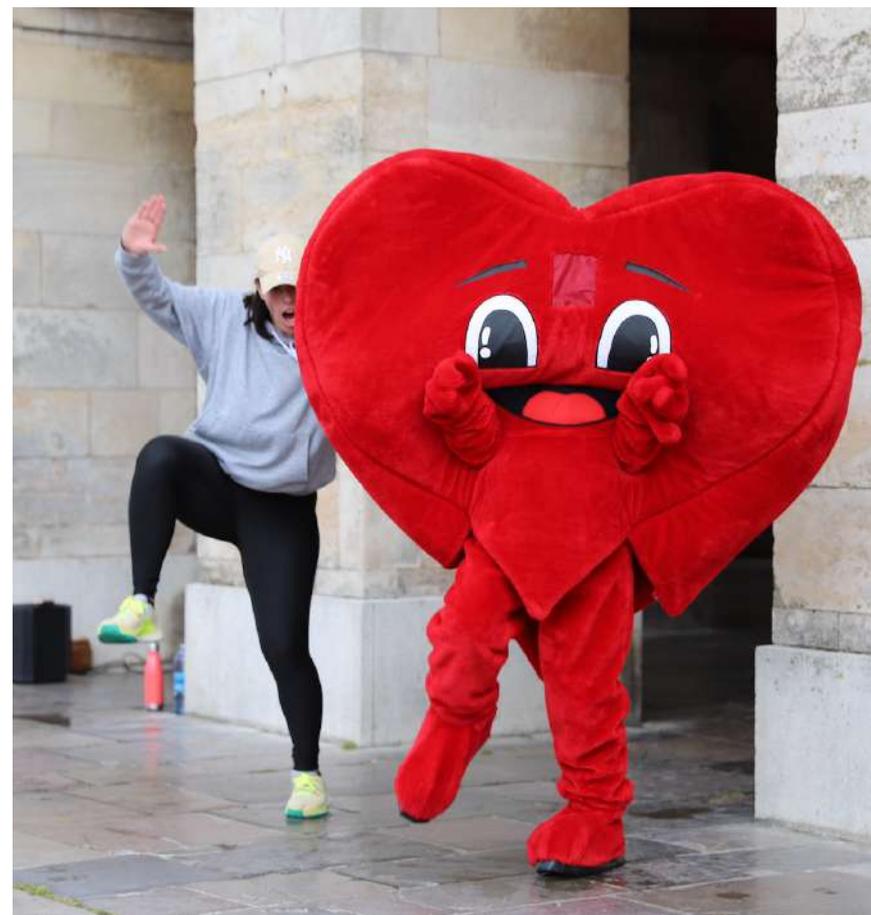
Mobiliser les associations locales sur l'activité physique, la santé et le bien-être

Etoffer les liens intergénérationnels

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

Mettre en valeur l'engagement citoyen

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



Le Parcours du Cœur Scolaires

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

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

Forte progression de la participation :
50 000 enfants en 2012 - 250 000 enfants en 2024



Un Parcours du Cœur Scolaires, à minima

Un parcours d'activité physique

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

Des messages de prévention

- > 60 minutes par jour d'activité physique régulière,
- > 5 fruits et légumes par jour,
- > 0 cigarette,
- une information aux gestes qui sauvent

En lien avec les services sports et santé des communes



Le Parcours du Cœur Scolaire, c'est l'occasion

- D'engager une **dynamique** au sein de la **communauté éducative** autour du **parcours éducatif de santé**
- De créer un moment de **vie scolaire** mémorable, un plus pour le **climat scolaire**
- D'une **ouverture sur l'extérieur**:
Associer écoliers-collégiens, collégiens-lycéens,
Impliquer des **parents**,
Travailler avec la **municipalité**,
Faire appel à des **partenaires**
- De **communiquer et de valoriser** l'image de l'établissement



Organiser un Parcours du Cœur

Un à plusieurs jours au printemps 2025

Inscription sur www.parcourducoeurhautsdefrance.fr
À partir de début novembre 2024
avant le 31 janvier 2025

Les aides

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



Les outils

Nombreux documents disponibles sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

La brochure Parcours du Cœur

Les cahiers d'idées Parcours du Cœur

Les documents Hauts-de-France



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



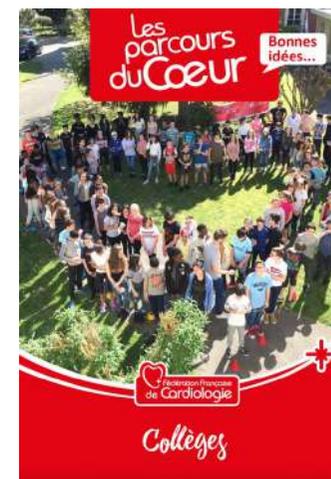
Le Parcours du Cœur de l'école maternelle Françoise Dolto de Bouvissis



Ecole Voltaire Arras 2022



Le Parcours du Cœur Scolaire de Dunkerque Métropole 2022



Le Kit Organisateur

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

(en attente de la composition du kit 2025)

Affiches de campagne



Dépliants
Gestes qui sauvent



Banderole



Jeu mémo pour les maternelles



Jeu des 7 familles pour les primaires



Jeu questions/réponses défis pour les collèves

Diplôme



Porte-clés pour les lycées

Les Trophées Parours du Cœur Hauts-de-France

Valoriser les actions remarquables

Partager les bonnes pratiques

Une centaine de **nominés**

Une vingtaine de **Trophées**

Un **Grand Jury** régional

Un événement le **12 octobre 2024**
Au Nouveau Siècle à Lille



Les retours dans les médias



France 3

<https://youtu.be/Qmj-QimCw24>



WEQ

<https://www.weo.fr/video/parcours-du-coeur-lutter-ensemble-contre-lasedentarite>

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

Le Parcours du cœur, sur les terres d'Ercaen, se pratique le vendredi pour les scolaires et le dimanche pour le grand public. Cinq cent seize personnes y ont participé cette année.

La Voix du Nord | 03/05/2019



Seclin: Deux mille enfants au parcours du cœur, avant les familles ce dimanche

Ce vendredi matin, il régnait une grande effervescence sur la drève face à l'hôtel de ville où 2000 venus de l'ensemble des établissements scolaires, de la maternelle au lycée, avaient rendez-vous pour le parcours du cœur 2019.

La Voix du Nord | 03/05/2019



Lille: Comment j'ai appris à réanimer une victime d'un arrêt cardiaque au Parcours du Cœur

Ce samedi après-midi, il fait grand soleil sur la Place de l'Opéra. Un groupe se prépare à partir en randonnée, une infirmière prend le tension des passants, des jeunes fabriquent des smoothies en pé des mannequins de caoutchouc simulant l'arrêt cardiaque, quand un médecin du SAMU prend mes a et me dit : « Vous voulez apprendre à sauver une vie ? »

Vieilles Dames | 05/05/2019



Tourcoing: Un parcours du cœur familial et rempli d'activités ce samedi

Samedi 27 avril, le centre social des 3 Quartiers organise son parcours du cœur.

La Voix du Nord | 27/04/2019 à 09h



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

Un millier d'écoliers des écoles de Douai et Râches se sont retrouvés au parc Fénin dans le cadre du Parcours du cœur, opération de sensibilisation aux maladies cardio-vasculaires organisée par la Fédération de cardiologie avec le soutien de la Région.

La Voix du Nord | 03/05/2019



Wattrelos: Une course et une sensibilisation à la santé cardiaque

Le Parcours du cœur a une fois de plus allié sport et prévention.

La Voix du Nord | 27/04/2019



Comines: Près de 900 scolaires ont fait le parcours du Cœur

Près de 900 élèves de primaire des écoles publiques et privées ont participé en avril au Cœur, ce vendredi.

Jacques Ledoux | 08 | 28/05/2019



Participation record au Parcours du cœur d'Abbeville!

La 25e édition du Parcours du cœur a enregistré, dimanche 7 avril, plus de 3 000 participants. Soit un peu plus de 900 personnes par rapport aux années précédentes.

Mis en ligne le 8/04/2019 à 09h



Un site Internet et des réseaux sociaux



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>



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



Parcours du Cœur Hauts-de-France

@parcoursducoeurhautsdefrance · Communauté

+ Ajouter un bouton

<https://www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance>



<https://www.youtube.com/channel/UCETnM4x7a7uk7geDxUn8ZcA>

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

3. Proposer un événement annuel dans **ma commune**

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



Visibilité

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

Enthousiasme

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

Complémentarité

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

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

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



François-Xavier Cadart,
maire de Seclin

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

MOTIVES !

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



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



4. Impliquer **les écoles de ma commune**

dans un événement pour la santé des enfants

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



Organisation

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

Activités physiques

Au choix :

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

Messages de prévention

- 🏃 60 minutes par jour d'activité physique régulière
- 🍏 5 fruits et légumes par jour
- 🚭 0 cigarette
- ♥️ Une information aux gestes qui sauvent

FAITES-VOUS AIDER

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

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



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

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

Une campagne de communication sur les réseaux sociaux

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

Et pourquoi pas vous en 2024 ?

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

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

Organisez un Parours du Cœur en 2024 !

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

Une campagne de communication sur les réseaux sociaux : diffusion Facebook novembre à janvier



**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**
Hauts-de-France



**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**
Hauts-de-France



Une campagne de communication sur les réseaux sociaux



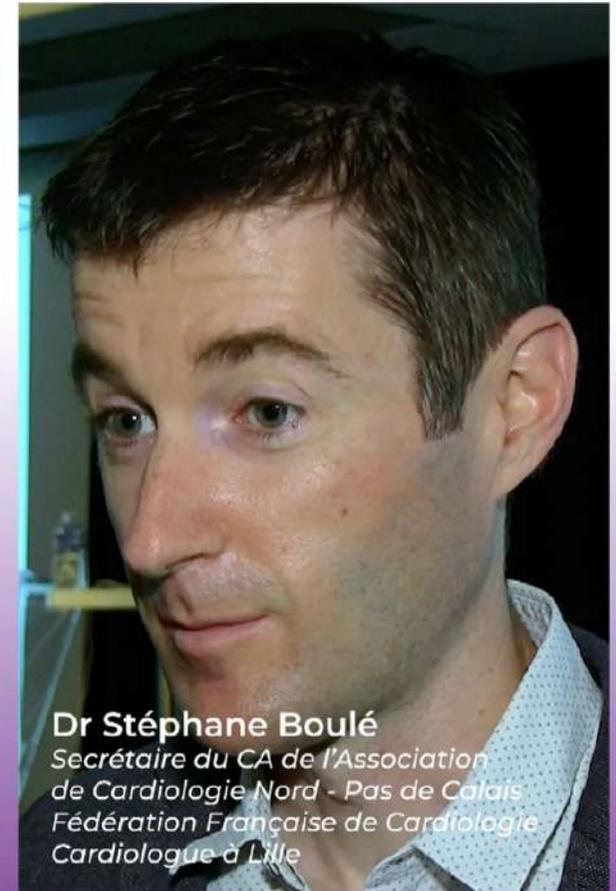
**« La Région
Hauts-de-France
s'associe aux
Parcours du Cœur**

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



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

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



Dr Stéphane Boulé
Secrétaire du CA de l'Association
de Cardiologie Nord - Pas de Calais
Fédération Française de Cardiologie
Cardiologue à Lille

Organisez un Parcours du Cœur en 2023 !

Le calendrier 2025

Novembre 2024 à mi-janvier 2025
Inscriptions sur www.fedecardio.org

Février-mars
Envoi des **kits organisateurs**

1^{er} avril au 30 juin
Organisation des **Parcours du Cœur**.
Choix de la date à la convenance de l'organisateur
Possible en mars sur demande

Jusqu'à fin juillet
Envoi des **compte-rendus**

Mi-octobre
Remise des **Trophées** Parcours du Cœur
Hauts-de-France





LES PARCOURS DU *Coeur* Hauts-de-France



*J'aime mon cœur,
je participe.*

1^{er} du
avril
au
30 juin
2025

LES
PARCOURS
DU

Cœur
Hauts-de-France



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Solidarité - DAF


GOUVERNEMENT
Ministère
de la Santé
et de la Prévention



Hauts-de-France



SPORT
SPORT

FAMF

AMF
Association Française
de Mountain Running

ANDES



tv.peep

fpe

USSEL

usep



ars

bisou

wéo



FFJ

BPM

3 Hauts-de-France