

LES PARCOURS DU *Cœur*  
Hauts-de-France



**6 BONNES RAISONS  
DE FÊTER ENSEMBLE  
LES 50 ANS DES  
PARCOURS DU CŒUR**



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Picardie



Région Hauts-de-France



# 1/ Agir pour la santé des enfants

Les enfants passent de plus en plus de temps assis, alors que leur corps est conçu pour bouger. Leur sédentarité pourrait avoir de graves conséquences sur leur santé d'adultes.

## LE CONSTAT : LA CHAISE TUE

Les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu

**25 %** de leur capacité physique depuis 40 ans

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

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

*Enquête Anses 2022*

## L'OBJECTIF : BOUGER PLUS

Pour les enfants et ados :  
60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour.

*Recommandations de l'OMS*

## FÊTER ENSEMBLE LES 50 ANS DES PARCOURS DU CŒUR

Les premiers Parcours du Cœur a été organisés à Lille et Cambrai le 9 mars 1975. Ils sont plus que jamais d'actualité. Nous proposons aux établissements scolaires d'organiser un événement sur une demi-journée ou une journée, autour d'une ou plusieurs activités physiques et d'en profiter pour donner des conseils d'hygiène de vie.



## UN KIT ORGANISATEUR GRATUIT

Pour vous aider, la Fédération Française de Cardiologie vous fait bénéficier d'une assurance, répertorie votre Parcours sur son site et vous envoie gratuitement un kit organisateur très complet (affiches, documents de prévention, goodies...).

## UN ÉVÉNEMENT RÉGIONAL

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



**« Si la sédentarité continue à progresser, les enfants qui naissent aujourd'hui pourraient avoir une espérance de vie inférieure à celle de leurs parents. Il est grand temps de réagir. »**

**Pr François Carré,**  
Cardiologue et médecin du sport, Rennes

+

**ENVIRON  
350 000 PARTICIPANTS  
EN 2024**

**820 Parcours du Cœur scolaires ont rassemblé près de 10 000 classes de 1 500 établissements scolaires, soit environ 250 000 enfants. 610 communes des Hauts-de-France ont organisé un Parcours du Cœur grand public et ont rassemblé environ 100 000 participants.**



Houille



« Si les Parcours du Cœur Scolaires se développent, c'est parce qu'ils créent un lien social et qu'ils ont une finalité : les élèves s'engagent lorsqu'on leur présente cela. »

**Coralie Alexandre,**

Inspectrice Pédagogique Régionale en EPS, Académie d'Amiens, référente académique pour l'Ecole promotrice de santé.

## 2/ Développer un projet Parcours du Cœur

Au-delà d'être un événement ponctuel, le Parcours du Cœur peut devenir un véritable projet pédagogique.

### 3 NIVEAUX D'IMPLICATION

**Niveau 1.** Une action ponctuelle, moment de vie scolaire festif et convivial autour de la santé, c'est l'idéal pour commencer.

**Niveau 2.** Pour aller un peu plus loin : un événement à visée éducative. Préparé en amont, il s'appuie sur au moins un enseignement pour élaborer des messages de prévention.

**Niveau 3.** Le Parcours du Cœur peut aussi devenir le point d'orgue d'un projet pédagogique mené sur l'année avec l'implication des élèves.

Le niveau d'implication peut évoluer au fil des années.

### UN PROJET PÉDAGOGIQUE

Le Parcours du Cœur peut s'appuyer sur les programmes d'enseignement. Plus largement, il s'inscrit dans le projet de prévention et d'éducation à la santé de l'établissement et peut être renforcé par des partenariats locaux.



### UN PROJET D'ÉDUCATION À LA SANTÉ

Le Parcours du Cœur constitue une occasion de diffuser des messages de prévention santé : effets bénéfiques d'une activité physique régulière, alimentation équilibrée, méfaits de la consommation de tabac... Ils peuvent s'accompagner d'une information sur les gestes qui sauvent. Ils correspondent à des objectifs de l'Éducation Nationale en matière de prévention et d'éducation à la santé.

Un Guide pédagogique Parcours du Cœur très complet est disponible en téléchargement sur notre site.

### CHARTRE DES PARCOURS DU CŒUR

- > Le Parcours du Cœur Scolaires fait partie d'un projet global d'éducation à la santé et à la citoyenneté
- > L'établissement scolaire est maître du projet
- > Le projet développe la prévention par l'estime de soi, les compétences psychosociales, le bien être des élèves, un climat d'établissement favorable
- > Les Parcours du Cœur ont obtenu l'agrément et le soutien du ministère de l'Éducation Nationale.



# 3/ Mobiliser les acteurs de l'école

Le Parcours du Cœur appuie les messages de prévention sur les programmes scolaires, en impliquant les différents enseignements.

## UNE VISION INTERDISCIPLINAIRE

Les messages du Parcours du Cœur se fondent sur les enseignements et le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, tout en contribuant à l'acquisition de valeurs. Ils peuvent servir de fil directeur à plusieurs domaines d'apprentissage.

## UN PROJET GLOBAL

Le Parcours du Cœur peut être un événement ponctuel, mais il constitue dans l'idéal le point d'orgue d'un projet global qui se déroule sur une partie de l'année scolaire. Il trouve sa place dans les différents cycles d'enseignement, en relation avec les programmes. Il constitue aussi un levier pour permettre aux parents d'élèves et à la commune de s'engager efficacement aux côtés des enseignants.



**Florianne Fontenelle,**  
Directrice de l'école Daudet  
de Faches-Thumesnil

**« J'ai été surprise par la convivialité de l'événement et la manière dont les enfants l'ont apprécié. Nous avons vécu deux jours formidables, avec de nombreuses animations, autour d'un très beau projet. »**



## ECOLE-COLLÈGE

Un Parcours du Cœur peut enrichir une liaison école-collège. Organisé en lien avec le collège, il regroupe les classes de CM2 et de 6<sup>e</sup> dans un événement partagé, contribuant à la qualité de l'échange.



*Avesnes-sur-Helpe,  
École Jeanne d'Arc*

## UNE ACTION CONTRIBUTIVE

Plusieurs domaines d'apprentissage contribuent à la mise en œuvre du Parcours du Cœur à l'école :

- > Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions
- > Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
- > Construire les premiers outils pour structurer sa pensée
- > Explorer le monde



Ecole Notre  
Dame – Sainte Marie  
de Saint-Omer

**« Les enfants et les enseignants se sont fortement engagés dans l'action et tout le monde a vécu un très beau moment de partage. »**

# 4/ Construire un projet au collège

Au collège, les élèves élaborent et s'approprient les messages de prévention. Le Parcours du Cœur associe plusieurs disciplines, chacune avec son apport spécifique.

## DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les possibilités sont très larges :

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

## EPS ET SVT

La réalisation d'un projet Parcours du Cœur au collège repose sur deux disciplines principales.

Les activités proposées en EPS sollicitent le système respiratoire et cardiaque. En SVT, elles concernent l'alimentation, le rôle du système cardiovasculaire, l'adoption de comportements responsables face à la santé et la sécurité...



## LES AUTRES DISCIPLINES

Le Parcours du Cœur peut associer d'autres disciplines, dans une démarche de projet d'un enseignement pratique interdisciplinaire.

Français : étude de textes littéraires relatifs à des notions de bien-être, réalisation d'une vidéo...

Mathématiques : représentations graphiques des conséquences du tabagisme, recherche sur les menus équilibrés en lien avec les calculs mathématiques...

Langues vivantes ou géographie : alimentation dans différents pays...

+

### UN ÉVÉNEMENT AU CŒUR D'UN PROJET

Le projet Parcours du Cœur permet aux élèves de proposer, de s'exprimer à l'oral, de conduire un projet en équipe. L'événement Parcours du Cœur, point d'orgue de la démarche, concrétise et valorise le projet mené par les élèves durant une période de l'année scolaire.



**Yohana Lefebvre,**  
Infirmière conseillère technique auprès du Recteur de l'Académie d'Amiens

**« Outil opérationnel au service de l'Ecole Promotrice de Santé, le Parcours du Cœur s'inscrit dans la dynamique du parcours éducatif de santé. »**



# 5/ Concevoir une action citoyenne au lycée

Le projet Parcours du Cœur est un outil pour aider les lycéens à pratiquer une activité physique et découvrir les composantes de l'hygiène de vie. Objectif : leur faire prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

## UNE ORGANISATION COLLECTIVE

L'adhésion des lycéens passe par une prise en charge de l'organisation du Parcours du Cœur. Les activités physiques proposées sont ludiques et réalisées de préférence par groupes. Les lycéens construisent eux-mêmes les messages de prévention qu'ils souhaitent diffuser.



**Emilie Cazé et Marie-Laure Schultz,**

Professeurs d'EPS et de SVT au lycée Henri Martin de Saint-Quentin

**« Nous avons monté un projet pédagogique avec les classes de Première option EPS pour sensibiliser deux classes d'école primaire aux thématiques liées à la santé, aux premiers secours, au tabac et à l'activité physique. »**



## UNE COMPOSANTE DE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ

Un Parcours du Cœur au lycée peut être un point d'ancrage de projets plus généraux de prévention et d'éducation à la santé. Il sensibilise les élèves à des enjeux majeurs de santé publique, pour leur donner les moyens de faire des choix éclairés en matière d'hygiène de vie.



**Isabelle Famechon et Luc Verghote,**

Professeurs de Sciences Sanitaires et Sociales et d'EPS au Lycée du Val d'Authie à Doullens

**« Le Parcours du Cœur est un vrai projet pédagogique structuré et intégré au cursus scolaire de la Terminale ST2S qui l'organise chaque année pour le lycée et dans la ville. »**



## UN PROJET CITOYEN

L'engagement des élèves dans l'organisation d'un projet Parcours du Cœur correspond aux compétences civiques et sociales communes à toutes les disciplines d'enseignement. Il peut, à terme, se concrétiser dans un « parcours citoyen » et faire partie d'un projet du Conseil de la vie lycéenne.

# 6/ Gagner un Trophée Parcours du Cœur



Les Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France valorisent chaque année les Parcours du Cœur remarquables. Peut-être serez-vous lauréat de l'un des 23 Trophées remis en 2025 ?

## 23 TROPHÉES

Des nominations sont réalisées dans près de 20 catégories, à raison d'au moins 5 nominés par Trophée. Dans chaque catégorie, le nominé qui reçoit le plus de suffrages remporte un Trophée. Les lauréats sont révélés chaque année mi-octobre sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, en présence de nombreuses personnalités régionales. Tous les nominés reçoivent un diplôme.

## REMERCIER CHACUN POUR SON ENGAGEMENT

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

*Saint-Quentin  
Lycée Pierre de la Ramée*



## 23 LAURÉATS

Le 12 octobre 2024, 23 lauréats parmi 144 nominés ont reçu un Trophée. Les lauréats sont désignés pour une part par le vote d'un Grand Jury, composé de personnalités représentant les institutions régionales et d'organisateur d'un Parcours du Cœur ces dernières années. Les votes sont pondérés par un Jury d'experts ayant une vision globale de l'ensemble des Parcours.



**Anne Pinon,**  
Vice-présidente Santé,  
Région Hauts-de-France

**« La Région Hauts-de-France s'associe aux Parcours du Cœur pour donner envie à ses habitants de pratiquer une activité physique quotidienne et d'adopter une bonne hygiène de vie. Avec une attention toute particulière pour les lycéens. »**



**« Quand ils sont arrivés le premier jour de la rentrée, mes nouveaux CP m'ont demandé cette année : c'est quand ce fameux Parcours du Cœur ? »**

**Edith Ego,**  
École Edouard Herriot  
à Hellemmes



