

LES PARCOURS DU Cœur

Hauts-de-France




Organisons

un Parcours du Cœur en 2026

BONNES RAISONS DE LE FAIRE

Baincthun



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Picardie



Région
Hauts-de-France

1_ Bougeons

pour notre santé

Notre corps est conçu pour bouger. Pourtant, nous passons de plus en plus de temps assis. Retrouvons le réflexe de bouger dès que possible !



Baincthun



Pr François Carré,
Cardiologue et médecin
du sport, Rennes

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

NOUS SOMMES EN DANGER !

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

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

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

Enquête Anses 2022

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

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

48% des hommes et **39%** des femmes sont en situation de surpoids ou obèses.

Santé Publique France 2024

**L'activité physique
améliore la prévention
et le pronostic de toutes
les maladies.**



BOUGEONS DAVANTAGE

Pour les adultes : 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue par semaine... Que l'on peut simplifier par 30 minutes d'activité physique modérée par jour, ce qui représente environ 4 000 pas.

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

Recommandations de l'OMS

Pour tous : après 2 heures passées assis, se lever au moins 5 minutes pour faire quelques pas, boire de l'eau. Lorsque l'on est assis une grande partie de la journée, retrouver le réflexe de bouger dès qu'on peut le faire. Prendre l'habitude de téléphoner debout, par exemple.

4 000 PAS PAR JOUR POUR 20 % DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE EN MOINS

Bouger est encore plus important chez nous qu'ailleurs : dans les Hauts-de-France, la mortalité cardiovasculaire prématurée, avant 65 ans, est très largement supérieure à la moyenne nationale : + 40 % dans le Nord - Pas de Calais, + 25 % en Picardie...

2_ Fêtons

l'activité physique et la santé

Bougeons ensemble une fois par an, pour se donner envie de le faire tous les jours.



Les Parours du Cœur sont une grande action conviviale, avec beaucoup de plaisir partagé. Si vous n'en avez pas encore organisé, c'est le moment ou jamais de le faire.

C'EST FACILE

Votre collectivité propose un événement sur une demi-journée ou une journée, autour d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun, éventuellement en relais avec des associations sportives. Vous en profitez pour diffuser les conseils de bonne hygiène de vie fournis par la Fédération Française de Cardiologie. N'hésitez pas à impliquer des professionnels de santé et des associations de prévention santé.

NOUS VOUS OFFRONS UN KIT D'ORGANISATION

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

REJOIGNEZ UN GRAND ÉVÉNEMENT RÉGIONAL

Les Parours du Cœur Hauts-de-France sont la plus large action de prévention-santé de France et un événement régional reconnu.

METTONS EN VALEUR LE « FAIRE-ENSEMBLE »

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



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

« La Région Hauts-de-France s'associe aux Parours 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. »

Feignies



PLUS DE 300 000 PARTICIPANTS EN 2025

600 communes des Hauts-de-France ont organisé un Parours du Cœur grand public au printemps 2025, et ont rassemblé environ 100 000 participants. 820 Parours du Cœur scolaires ont rassemblé près de 9 000 classes de 1 400 établissements scolaires, soit environ 200 000 enfants.

3 Mobilisons-nous pour le bien-être

Organiser un Parcours du Cœur, c'est l'occasion pour une collectivité de se préoccuper de la santé de tous !

AGISSONS POUR LA SANTÉ

La santé est devenue une préoccupation essentielle pour chacun d'entre nous. Proposer une action collective qui y contribue répond à une attente de toute la population.

DES INITIATIVES DE PROXIMITÉ

Le Parcours du Cœur est un moment privilégié pour faire mieux connaître les activités liées à l'activité physique proposées directement par une collectivité ou par des associations partenaires. C'est aussi une occasion de développer des relations étroites avec des acteurs de la santé.

DÉVELOPPONS UN ENTHOUSIASME COMMUNICATIF

Lorsque vous organisez un Parcours du Cœur, vous créez un élan d'enthousiasme collectif, qui incite à le reproduire chaque année.



DES ACTEURS COMPLÉMENTAIRES

Au sein du tissu associatif local, vous trouverez des savoir-faire complémentaires qui contribueront à la réussite de votre événement :

- > associations sportives, pour des activités physiques ;
- > professionnels de santé, pour des conseils de prévention et des dépistages (pression artérielle, par exemple) ;
- > pompiers, pour une initiation aux Gestes qui sauvent ;
- > entreprises, pour contribuer à un événement citoyen.



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. »

Wattignies



UN PLAISIR PARTAGÉ !

L'enthousiasme, la transversalité et la bienveillance générés par cette action collective pas comme les autres incitent chaque année plus de 600 communes des Hauts-de-France à organiser un Parcours du Cœur ! Essayez, et vous verrez !

4_ Offrons un Parcours du Cœur à tous nos enfants

En organisant un Parcours du Cœur pour les écoles de votre commune, vous menez une initiative concrète pour enseigner aux enfants de bonnes habitudes d'hygiène de vie, en lien avec les acteurs de l'Education Nationale.



Coudekerque-Branche

UNE ORGANISATION ADAPTÉE À VOS MOYENS

La commune définit un lieu où elle accueille les classes des écoles pour leur proposer des activités physiques.

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Toutes les formules sont possibles :

- > 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...

DES CONSEILS SANTÉ

Contenus dans les documents envoyés par la Fédération Française de Cardiologie, des messages de prévention sont relayés par les enseignants, dans le cadre des programmes scolaires.

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

 **5** fruits et légumes par jour

 **0** cigarette

 Une information sur les gestes qui sauvent

UNE PRÉVENTION POSITIVE

La prévention n'est pas punitive, mais ludique, à travers un événement qui crée une dynamique collective.



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

FAITES-VOUS AIDER !

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

« Plus de 50 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. »

5_ Aidons les **salariés** à prendre soin de leur santé

La santé des collaborateurs est devenue une valeur incontournable pour les employeurs, qui ont pris conscience de son importance essentielle sur la qualité de leur activité.



Rectorat de l'Académie d'Amiens



Simon Claverie,
Directeur général de la
Chambre de Métiers
et de l'Artisanat
Hauts-de-France

« Nous avons fait passer des messages de prévention santé mais aussi de bien vivre dans son travail et dans sa vie personnelle, les deux vont ensemble. »



REJOINDRE UN MOUVEMENT EN PLEIN DÉVELOPPEMENT

Entreprises et institutions sont de plus en plus nombreuses à organiser un Parcours du Cœur. Parmi elles : la Chambre de Métiers et de l'Artisanat Hauts-de-France, le Conseil départemental de l'Aisne, la Caisse d'Allocations Familiales du Nord, l'usine Herta de Saint-Pol-sur-Ternoise...

CONTRIBUONS AU BIEN-ÊTRE COLLECTIF !

Un Parcours du Cœur Entreprise, ce sont quelques activités physiques et quelques conseils de prévention-santé lors d'un temps défini dans la journée. Il s'inscrit dans les actions de responsabilité sociale d'entreprise (RSE), au service de la démarche de bien-être au travail.

AGISSONS

Organiser un Parcours du Cœur, c'est...

- > Lutter contre les maladies cardio-vasculaires
- > Mettre en valeur l'engagement des salariés
- > Créer une animation autour d'un événement qui a du sens
- > Etoffer les liens au sein de l'entreprise
- > Sensibiliser à des enjeux majeurs de santé.

UNE ACTION MOBILISATRICE

Le Parcours du Cœur est un élément supplémentaire de cohésion interne et de solidarité. Il permet de répondre à une attente des salariés vis-à-vis du soin qu'ils peuvent prendre de leur santé. Il agit sur la cohésion de groupe et constitue un levier de communication interne.

6_ Gagnons un Trophée

Parcours du Cœur



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

**« J'apprécie
l'enthousiasme
et l'esprit
convivial des
Parcours du
Cœur Hauts-de-
France »**



Anthony Podgorski,
Conseiller municipal de la
Ville de Mouvaux

**« On s'est
dit allons-y !
L'équipe
organisatrice
s'est rapidement
constituée et il a
suffi de quelques
réunions pour
définir un
programme
d'activités. »**

Les Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France valorisent chaque année les Parcours du Cœur remarquables. Pourquoi pas le vôtre en 2026 ?

Ham



23 TROPHÉES

Des nominations sont réalisées dans 23 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 lors d'une remise événementielle de Trophées, en présence de nombreuses personnalités régionales. Tous les nominés reçoivent un diplôme.

LA RÉCOMPENSE D'UN ENGAGEMENT POUR L'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Le gain d'un Trophée constitue une valorisation régionale de l'engagement de votre collectivité et une reconnaissance de la qualité de l'action que vous avez mise en place.

23 LAURÉATS

Le 4 octobre 2025, 23 lauréats parmi 173 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'organismes 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.

Comment **organiser** un Parcours du Cœur ?

Il vous suffit de choisir une demi-journée ou une journée lors de laquelle vous proposerez des activités physiques et des conseils d'hygiène de vie, entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2026.



Inscrivez votre Parcours du Cœur avant le 31 janvier 2026 sur le site.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>

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

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

Pour vous aider, de nombreux éléments, exemples et documents sont disponibles et téléchargeables sur **www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr**



Soutenu par

