



**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 !

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.

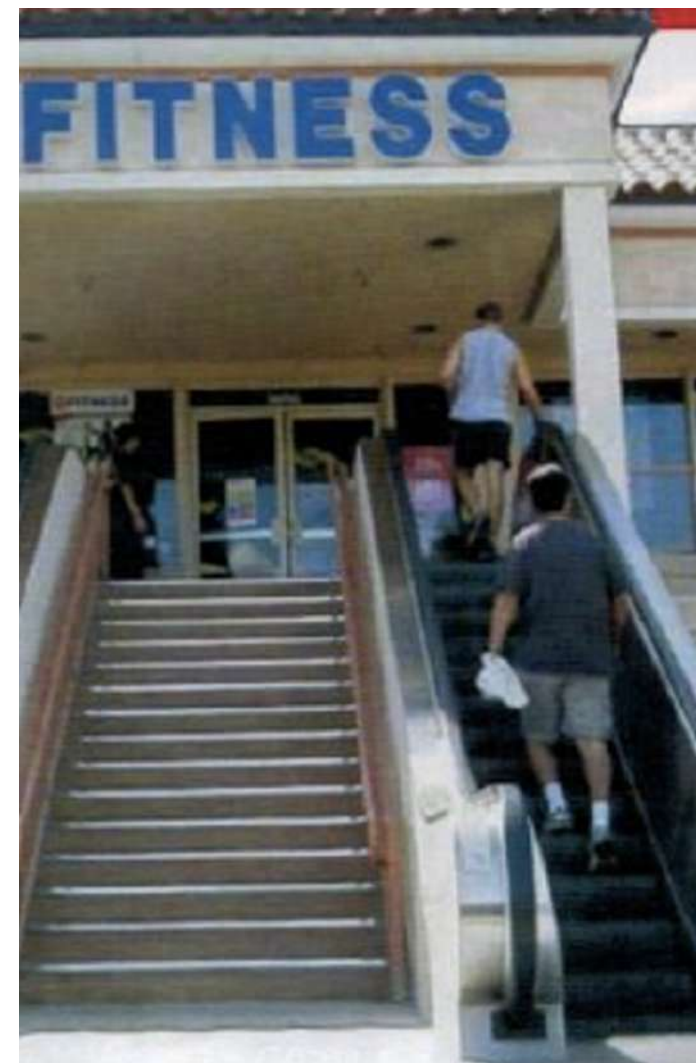
27% des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues, accru de 40%.

Enquête Anses 2022

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

Santé Publique France 2024

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 !



## 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

**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 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





## Les Parours 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



## 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](http://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 Parours du Cœur Hauts-de-France

Mauvais chiffres de santé publique

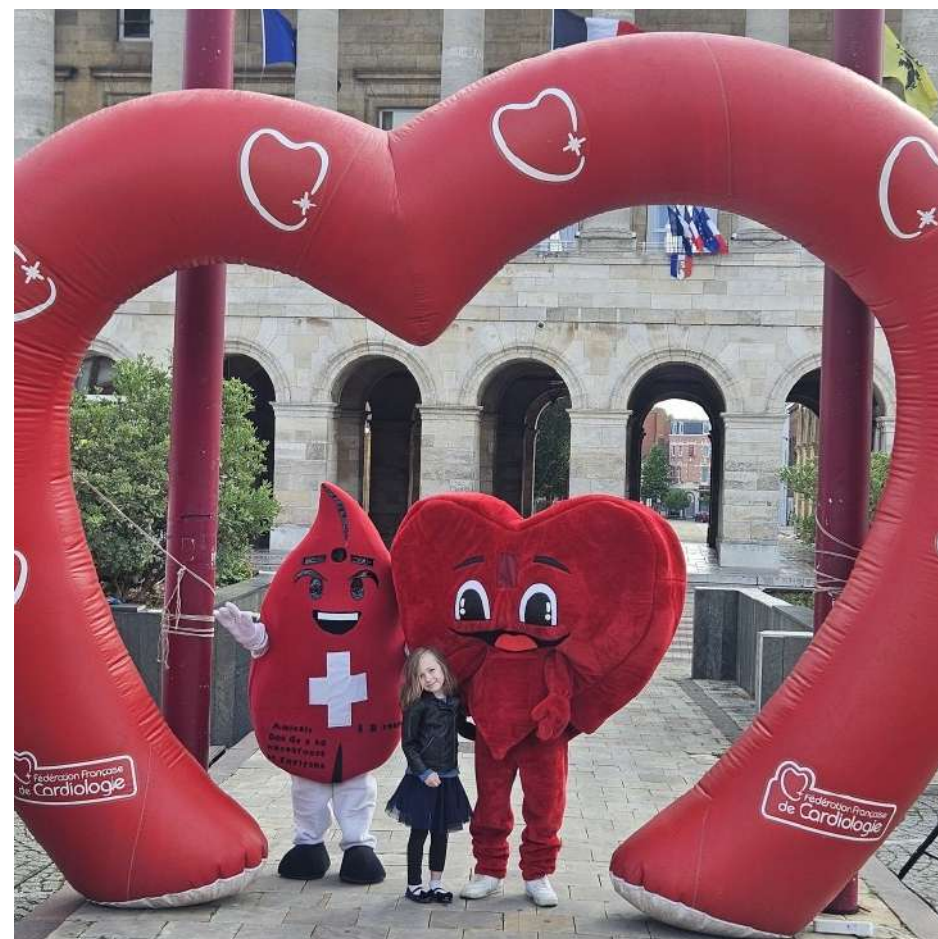
**Mortalité** cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, supérieure à la moyenne nationale :

+ 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





# Les Parours du Cœur Hauts-de-France

Chiffres 2025

Grand public

**600 communes** des Hauts-de-France ont organisé  
un Parours du Cœur  
Environ 100 000 participants.

Scolaires

**Près de 9 000 classes de 1 400 établissements scolaires**  
ont participé à l'un des 820 Parours du Cœur scolaires  
organisés  
Environ 200 000 enfants.

Total

**Environ 300 000 participants**





## En 2025 : les 50 ans !

Les Parours du Cœur ont été créés à Lille en 1975

Ils ont fêté leurs 50 ans en 2025 !

C'est le moment d'en organiser un pour tous les établissements scolaires qui ne l'ont pas encore fait !



## Les Parours du Cœur Scolaires

Ils s'inscrivent dans le **Parcours Educatif de Santé**

Ils peuvent être l'aboutissement  
d'un **projet pédagogique** mené sur l'année.

Proposés par la **Fédération Française de Cardiologie**  
qui apporte une aide

- à l'organisation
- à la communication

Organisés par les **établissements scolaires**.



## Un Parcours du Cœur Scolaire, c'est à minima

### 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

ET

### Un parcours d'activités physiques

- > 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, zumba...
- > des ateliers variés...



**Le jour « J » du Parcours du Cœur est un évènement festif et convivial**



## Les Parours du Cœur **POUR** les élèves

**Pour** renforcer leur **capital santé**, être un adulte plus résistant aux maladies cardio-vasculaires

**Pour** donner leur **donner le goût** de pratiquer ensemble sans esprit de compétition

**Pour** qu'ils deviennent acteurs de leur santé

**Pour** stimuler leur **mémoire** et apprendre plus facilement



## Les Parours du Cœur Scolaires, **PAR** les élèves

Des « **Projets Parours du Cœur** »  
en appui sur les programmes d'enseignement

**Les élèves ont une part active dans ces projets :**

- Ils préparent les messages de prévention
- Ils apprennent à animer des ateliers de prévention pour « le jour J »
- Ils participent à l'organisation du Parours du Cœur.





## Trois niveaux d'exploitation éducative possibles

Le niveau d'exploitation éducative évolue au fil des années.

**1- Une action ponctuelle**, moment de vie scolaire festif et convivial

**2- Un événement à visée éducative.** Préparé en amont, il s'appuie sur au moins un enseignement pour élaborer des messages de prévention

**3- Le point d'orgue d'un projet pédagogique** mené sur l'année avec l'implication des élèves. Il associe différents membres de la communauté éducative dont les parents (coéducation) autour des messages de prévention





## A l'école

**Contribuer** à une éducation à la responsabilité et à la santé

**Appuyer** les messages de prévention sur les programmes et impliquer différents enseignements

**Enrichir** une liaison école-collège

**Associer** des partenaires et les parents d'élèves

**Développer** une action interdisciplinaire et l'inscrire dans une vision pédagogique, avec une démarche de projet

**Permettre** aux élèves d'agir, réussir et comprendre



## Le Parours 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





## Une charte des Parours du Cœur Scolaires

Le Parours du Cœur fait partie d'un **projet global** d'éducation à la santé sur le cursus de l'élève

L'action s'inscrit dans une **politique d'établissement** scolaire

**L'établissement scolaire est maître du projet**

L'éducation à la **santé** et à la **citoyenneté** sont indissociables

Le projet développe la prévention par l'**estime de soi**, les **compétences psychosociales**,  
un **climat d'établissement** favorable au **bien-être** des élèves.





## Parcours du Cœur Scolaires : une reconnaissance

### Au niveau national

Agrément national de l'Education Nationale

### Pour l'Education nationale

1<sup>ère</sup> illustration d'un Parcours éducatif de santé sur Eduscol

### Au niveau académique

Lettre annuelle du Recteur ou de la Rectrice qui promeut les PDCS

### Pour les Hauts de France

1<sup>ère</sup> action de prévention par le nombre de participants



# Un outil au service du Parcours éducatif de santé

Référencé sur le site Eduscol


**EDUSCOL**

J'enseigne
Je me forme
Scolarité de l'élève
**Écoles et établissements**
Disciplines et thématiques




## Sommaire

**Des ressources pour travailler avec les élèves**

FilGood, un outil pour le diagnostic local

Un guide sanitaire

**Les parcours du cœur scolaire**

Des parcours de formation

Magistère sur le Parcours éducatif de santé

Exemples de projets en académie

Sur le même thème

## Où suis-je ?

## Les parcours du cœur scolaire

Les parcours du cœur scolaire permettent de sensibiliser les élèves aux maladies cardio-vasculaires.

A l'école primaire, il est organisé par les enseignants, accompagnés de professionnels de santé et de parents d'élèves selon les cas.

Au collège, il constitue une mise en application concrète d'un projet d'enseignement pratique interdisciplinaire incluant les nouveaux programmes de SVT et d'EPS. C'est un projet collectif, développé par la communauté éducative avec la participation des élèves.

Au lycée, ce projet peut être élaboré par les lycéens en direction de leurs camarades, avec les conseils des enseignants, dans le cadre du parcours citoyen.

Dans tous les cas, le Parcours du Cœur comporte des épreuves d'activité physique et des conseils de prévention sur la santé cardio-vasculaire, autour du slogan **0, 5, 60 : 0 cigarette, 5 fruits et légumes, 60 minutes d'activité physique par jour.**

À lire : [Toutes les informations sur les parcours du cœur](#)

## Organiser un Parcours du Cœur Scolaire

Un à plusieurs jours au printemps 2026

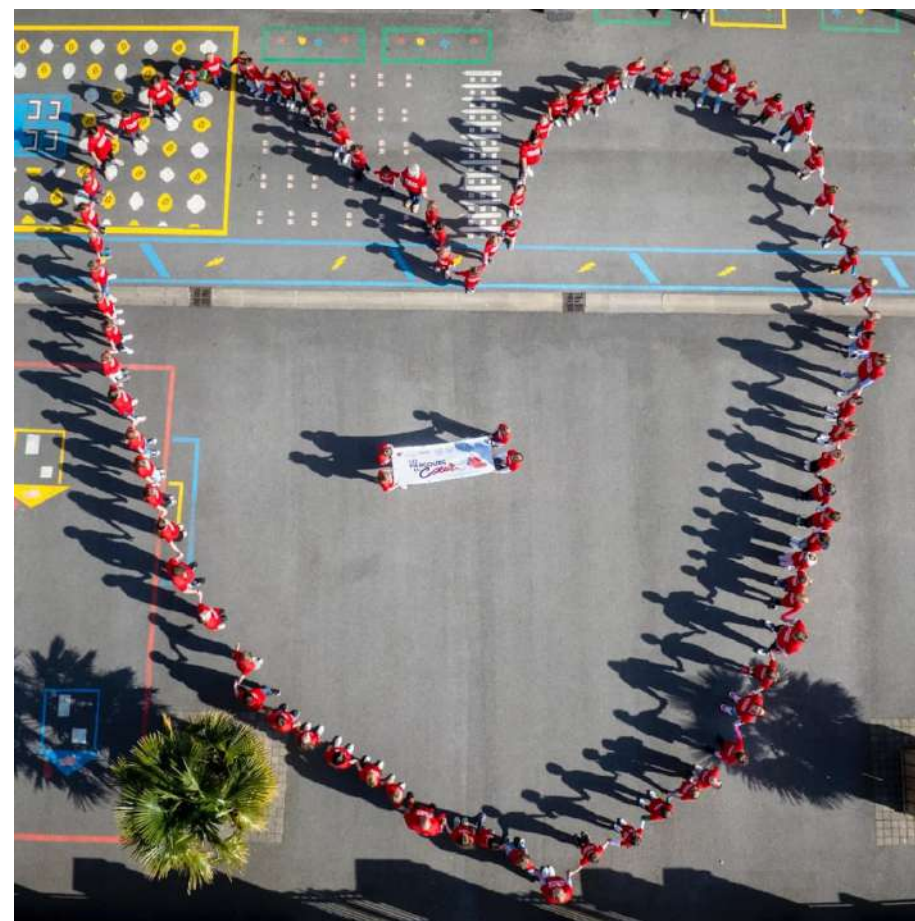
Inscription sur [www.parcourducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcourducoeurhautsdefrance.fr)

À partir d'octobre 2025

avant le 31 janvier 2026

### Les aides

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



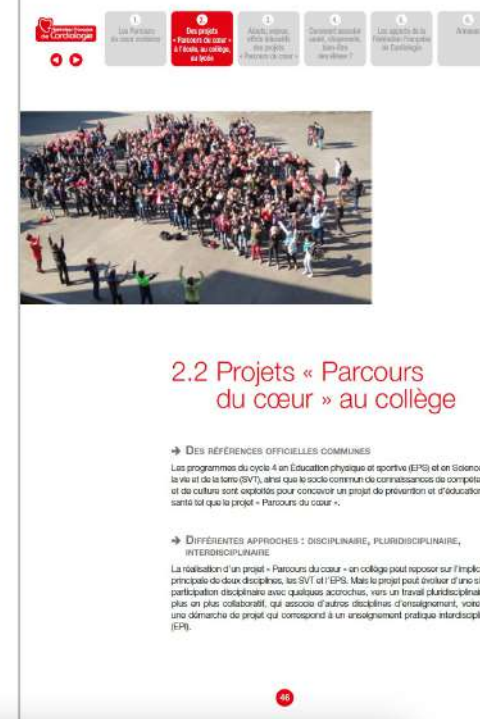
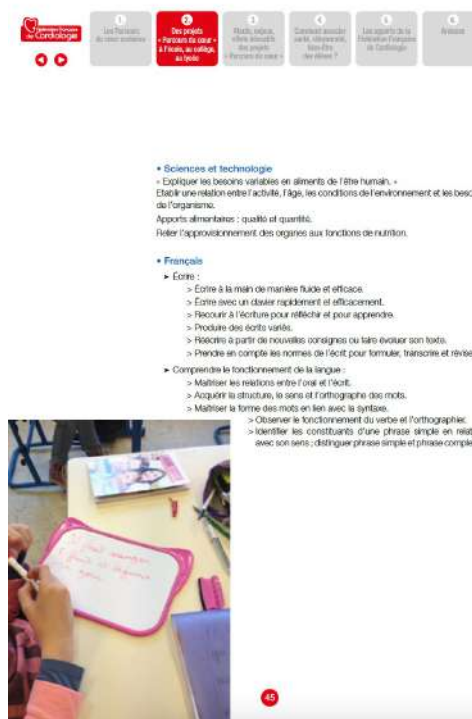


# Les outils

## Le guide pédagogique Parours du Cœur Scolaires

Conçu et réalisé par un groupe de travail  
de l'Académie de Lille

<https://fedecardio.org/wp-content/uploads/2021/04/FFC-Guide-Pedagogique-parcours-du-coeur-scolaires-1.pdf>



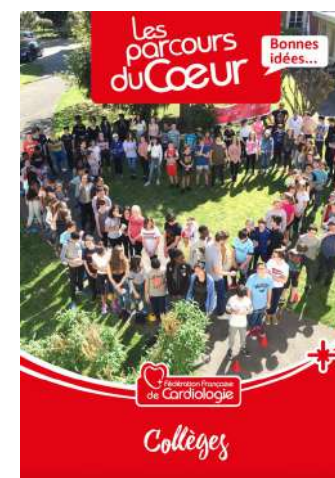
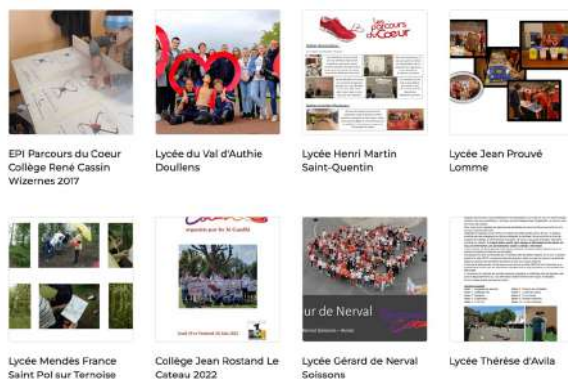
# Les outils

Nombreux documents disponibles sur  
[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)

La brochure Parours du Cœur

Les cahiers d'idées Parours du Cœur  
Ecoles, Collèges, Lycées

Les documents  
Hauts-de-France



## Le Kit Organisateur

Envoyé par la  
Fédération Française de Cardiologie  
aux établissements inscrits sur le site  
[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)

(en attente de la composition du kit 2026)

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

170 nominés

24 Trophées

Un **Grand Jury** régional

Un événement le **4 octobre 2025**  
Grand Carré de l'hôtel de ville, Lille



# Les retours dans les médias



France 3

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



France 3



BFM

<https://www.youtube.com/watch?v=OhmokIzE4mk>



WEO

<https://www.weo.fr/video/votre-sante-50eme-anniversaire-des-parours-du-coeur-hauts-de-france/>



Ici Nord

[https://www.youtube.com/watch?v=G\\_qMDcNDHlg](https://www.youtube.com/watch?v=G_qMDcNDHlg)









# Un site Internet et des réseaux sociaux



<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>

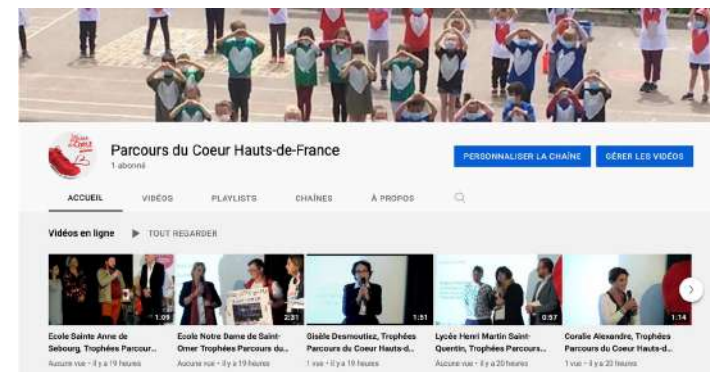


<https://www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance>

<https://www.linkedin.com/company/parcours-du-coeur-hauts-de-france/>



parcoursducoeur\_hdf



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



Une communication  
vers tous les  
établissements  
Scolaires  
(Envoi document de 8p)

LES PARCOURS  
DU Cœur  
Hauts-de-France

NOVEMBRE 2021  
#03

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



Houlle

## 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.

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

### 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. »



Avesnes-sur-Holpe,  
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

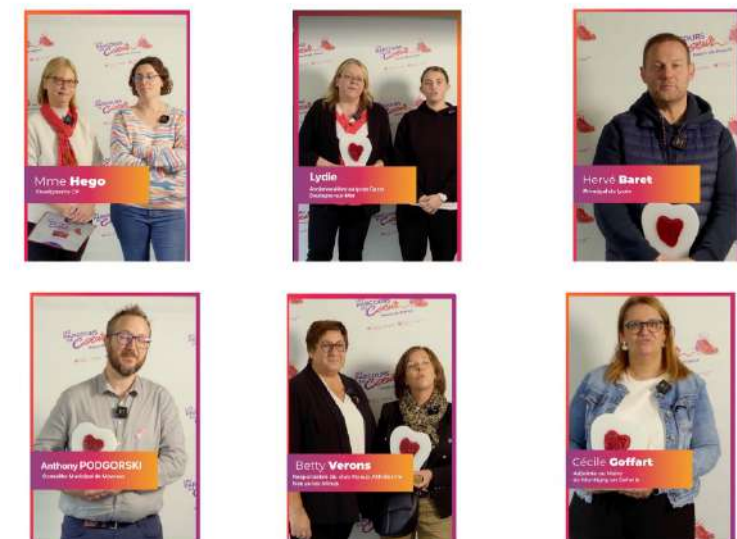
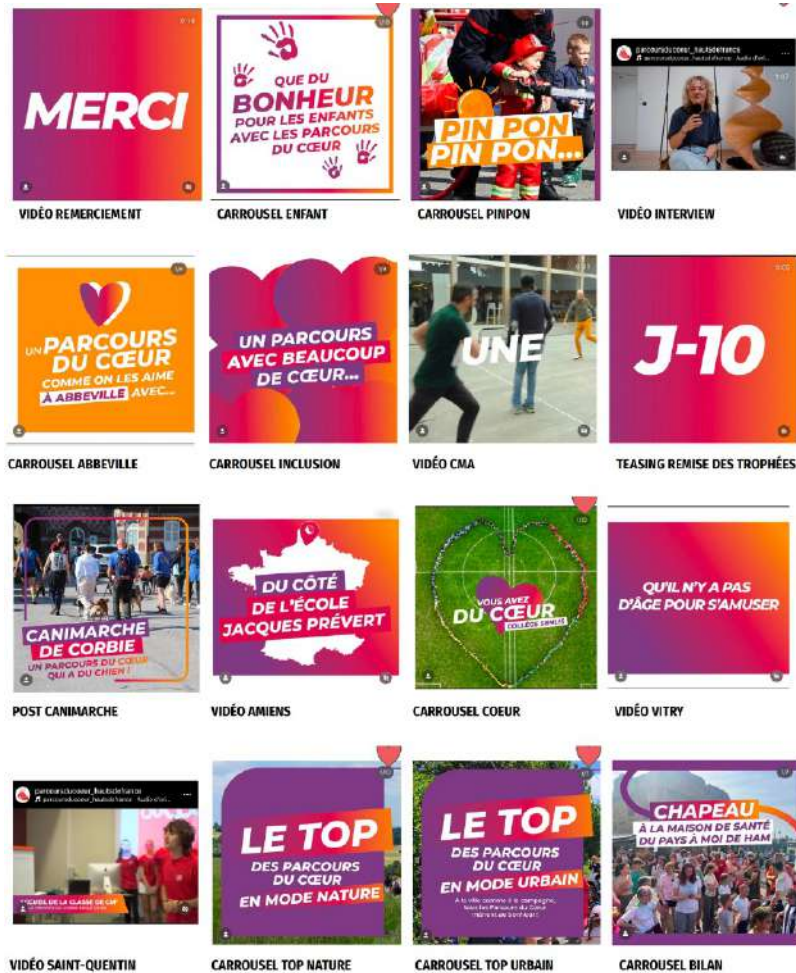


Ecole Notre  
Dame - Sainte Marie  
de Saint-Omer

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



## Une campagne de communication sur les réseaux sociaux





## Une campagne de communication sur les réseaux sociaux



PUBLICATION CHIFFRÉE



POST ÉCOLES



POST ENFANTS



POST "MOTIVE TON PROF"



VIDÉO ENFANTS



POST COLLÈGES



POST J-10



POST ÉCOLES



VIDÉO LYCÉE



POST LYCÉE



VIDÉO J-5



POST J-3

## Le calendrier 2026

Octobre 2025 à mi-janvier 2026

Inscriptions sur <https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>

Février-mars

Envoi des **kits organisateurs**

1<sup>er</sup> avril au 30 juin 2026

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** Parours du Cœur

Hauts-de-France









*J'aime mon cœur,  
je participe.*

1<sup>er</sup> du  
avril  
au  
30 juin  
2026

# LES PARCOURS DU Cœur Hauts-de-France



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

Soutenu par

