

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.

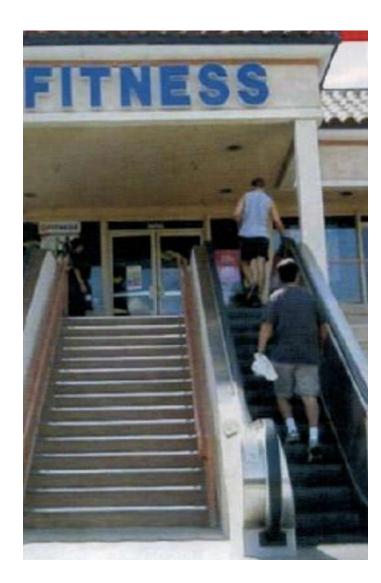
70% des femmes sont en-dessous de tous les niveaux d'activité physique identifiés pour être en bonne santé.

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 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







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

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 Parcours du Cœur Hauts-de-France

Chiffres 2025

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

Scolaires

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

Total

Environ 300 000 participants



En 2025 : les 50 ans !

Les Parcours 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 !



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

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

LES PARCOURS DU CŒUR, UN SUCCES FOU





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

Prix du gaz, « Mon Soutien Psy »... ce qui change ce 1" juin SUPPLÉMENT
Retrouvez
Version Femina
avec ce journal

103



Les Parcours 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,
- O 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 Parcours 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 Parcours du Cœur Scolaires, PAR les élèves

Des « **Projets Parcours 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 Parcours 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 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





Une charte des Parcours du Cœur Scolaires

Le Parcours 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^{ère} 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

1ère action de prévention par le nombre de participants





Un outil au service du Parcours éducatif de santé

Référencé sur le site Eduscol





J'enseigne

le 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



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 Coeur 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 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

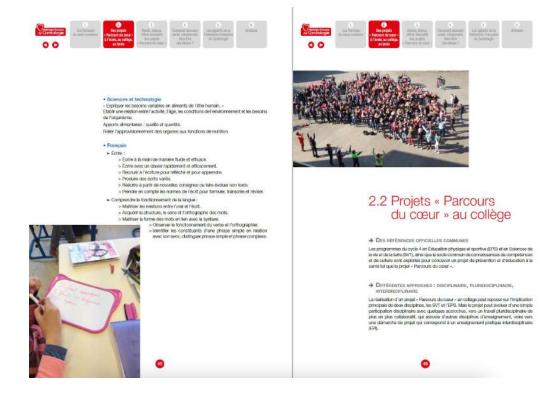
Le guide pédagogique Parcours du Cœur Scolaires

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

La brochure Parcours du Cœur

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

Les documents Hauts-de-France

















Le Kit Organisateur

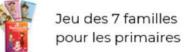
Envoyé par la Fédération Française de Cardiologie aux établissements inscrits sur le site www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

(en attente de la composition du kit 2026)





Jeu mémo pour les maternelles



Jeu questions/réponses défis pour les collèges



Porte-clés pour les lycées

Banderole

Diplôme



Les Trophées Parcours 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

WEO



France 3



Matin

Of All Parrours du coeur reviennent en 2025 I

Les depurés examinent cette semaine la proposition de loi de lutte contre le narcatrait en france.
Déja dodet par le Fanch i tentre prévoit à création d'un prayeur national anticiminalité organise.

Matin

Ici Nord

https://www.youtube.com/watch?v=G qMDcNDHlg

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



BFM

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



Les retours dans les médias

LA VOIX DU NORD SAMEDI 1- JUIN 2024 Région 3

Parcours du cœur : l'événement de prévention santé fête sa 50° édition!

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

THE LAURIE MOMES

Quelle longévité!

C'était le 9 mars 1975. Il y a un demi-têcle. Le D'

runtis), hore folio commanes organismirices i + 25 % par rup-por i a 2023). In Hants-de-France rusient de loin la recentire rigino de France a permotorore la Struccurs-da cocar. « Dear Elers se fant daus netre riginos, confirme Luc-Michel Gorne Ceri entre le 1º suril et le 3d juin. Avec on aust solela.

66 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

Peirs de la montié des 11-12 uns présentant sulpuri-Choi un risque sanitaire tois élevé un pissuat, chaque pour plus de 45 de docum ut retrai, camain eure peur plus de 45 de docum ut retrai, camain eure constituté par les réducts de bouge au minus 60 mi-matires par leur pour a constiture un capatil sant qui taux permètre de meur a résolute aux midales cordis-leure, 82.5 Pacceure de nouve de 16 to 000 chames que me la régime, ce sour prés de 10 000 chames qui moullant le moulte ce pratogres, «Cer pres de 25 si de rejants souleries dans le Flants-de-Proce-pois de la régime de la régime de la régime de la con-stitute de la régime de la régime de la régime de la régime de 25 si de rejants souleries dans les Flants-de-Proce-pois de la régime de la régime de la régime de la régime de 25 si de rejants souleries dans les Flants-de-Proce-

Souveauté extre année les manifestations organisées en milieu coloire le sont dans le coder des [O de Paris. Ca senjore: notre shouturs », salue le coordinateur les Parcours du casur.



Un kit pour la convivialité

«Chappe course, quant on voit fains des conventues des conduires de previence se refrescop par paravair 5 ki-lembres de travers chiengs, pain bobre un pot taxe en-sembre et parles de quantiesse de naut, on se dit que en-crée du lim », secuti Liaz-Michel Gorre. La clei de masses des l'arcurers des course, c'est la convi-viable al libré au « faire envenide». Prou çu, la Frédon-tion de carbélologie distribue des libre aggrantations. vialité allère au claire emissible». Pour ça, la Fridman tion de aurélologie distribue des litro sequeiastamen. Il suffit de l'aire la demande sur leur site internet. De quoi animer la vie locale tout en sembliament le geand public aux enieux majerars de la natrie.

Derrière tout ça : préserver notre santé

Les Haurs-de-Prince ent les plus manuvan réndum cités multides cultimisent clus multides cultimisent parties prainterne de Partone-de certe crespent au res évenements pour étin n' l'en préventeurs. Brail les liguents de cette line courte le about courte les pours de cette de la courte de la configue de la courte fina de la courte fina de la courte de la courte de la courte fina de la courte fina de la courte de la courte de la courte fina de la courte de l

are constanted a activities proposition consigns from a like Particons die cour view devinem modele viola place de Thélitin e bille, ce sa-ment in fait, de 10 h à 11 h, paus publiques à une inflation de grande exemples

Audruicq: sensibilisation au sport et parcours du cœur au collège

Les 14 et 15 juin, les Parcours du cœur ont été organisés au collège du Brédenarde. Ce projet a été proposé par la communauté de communes.



Cambrai: Les eleves de Pierre-Corneille prennent leur santé en main

Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquerr



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 avant-première au parco



parcours du cœur

Pour comprendre l'importance de faire une activité sportive et de hien manger, les élèves de primaire et du collège ont choisi leur parcours et leur colliation.

His en Rigne le 6/104/2028 a 17150 🕡 🕜 👩 🙆

du cœur, avant les familles ce

Ce vendredi matin, il régnalt une grande effervescence sur la drève face à l'hôtel de ville où 2

venus de l'ensemble des établissements scolaires, de la maternelle au lycée, avaient rendez-

dimanche



Lomme: Au lycée Delaunay, le parcours du cœur a sensibilisé les nouveaux

L'an demier, le lyode professionnel Sonia-Delaunay avait pris l'initiative d'organiser un parcours du obser à destination des nouveuss élèves des classes de première année de CAP Espérience reconduire cette année, étende aux nouveus d'éves de seconde de Bor Prot et us troisitémes de Prisa Pro.





Lillers: L'école des Sources en marche pour le Parcours du cœur



Lambres-lez-Douai: Plus de 500 élèves participent au premier parcours du cœur des écoles

Pour la première foix, la ville de Lambres-lez-Douai a organisé le Parcours du cœur ecolaire en partenaria avec la Fédération française de cardiologie et les enseignants des écoles locales

Les écoliers de Rosières-en-Santerre mettent du cœur à l'ouvrage

Près de 260 Rosièrais, de 6 à 12 ans, ont participe à buit ateliers, vendredi, pour le Parcours du con

00000





Un site Internet et des réseaux sociaux



https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr



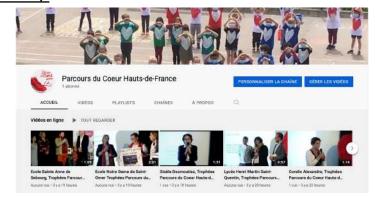
https://www.facebook.com/parcoursducoeurhautsdefrance

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)







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

événement à visée éducative. Préparé en amont,

Niveau 3. Le Parcours du Cœur peut aussi devenir

le point d'orgue d'un projet pédagogique mené

Le niveau d'implication peut évoluer au fil des

il s'appuie sur au moins un enseignement pour

Niveau 2. Pour aller un peu plus loin : un

élaborer des messages de prévention

sur l'année avec l'implication des élèves.

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 PÉDAGOGIQUE

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'Education Nationale en matière de prévention et d'éducation à la santé.

Cœur Scolaires se

développent, c'est

parce qu'ils créent un

ien 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'École promotrice de santé.

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

CHARTE 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'Education 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 évênement ponctuel, mais il constitue dans l'idea 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.

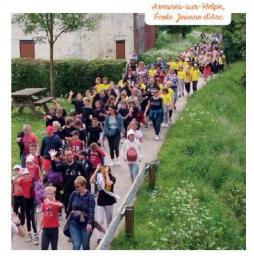


Florianne Fontenelle, Directrice de l'école Daudet de Faches-Thumesnil

" J'al 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° dans un événement partagé, contribuant à la qualité de l'échange.



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
- Construire les premiers outils pour structurer sa bensée
- > Explorer le monde

physique



« 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











CARROUSEL ENFANT

VIDĖO INTERVIEW









CARROUSEL ABBEVILLE

CARROUSEL INCLUSION

VIDÉO CMA

TEASING REMISE DES TROPHÉES









POST CANIMARCHE

VIDÉO AMIENS

CARROUSEL COEUR

VIDÉO VITRY









VIDÉO SAINT-QUENTIN

CARROUSEL TOP NATURE

CARROUSEL TOP URBAIN

CARROUSEL BILAN











Parcours du Coeur Hauts-de-France

5'inscrire













Une campagne de communication sur les réseaux sociaux











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^{er} 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** Parcours du Cœur Hauts-de-France





J'aime mon cœur, je participe.

1^{er} avril 30 juin 2026



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr































