



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.

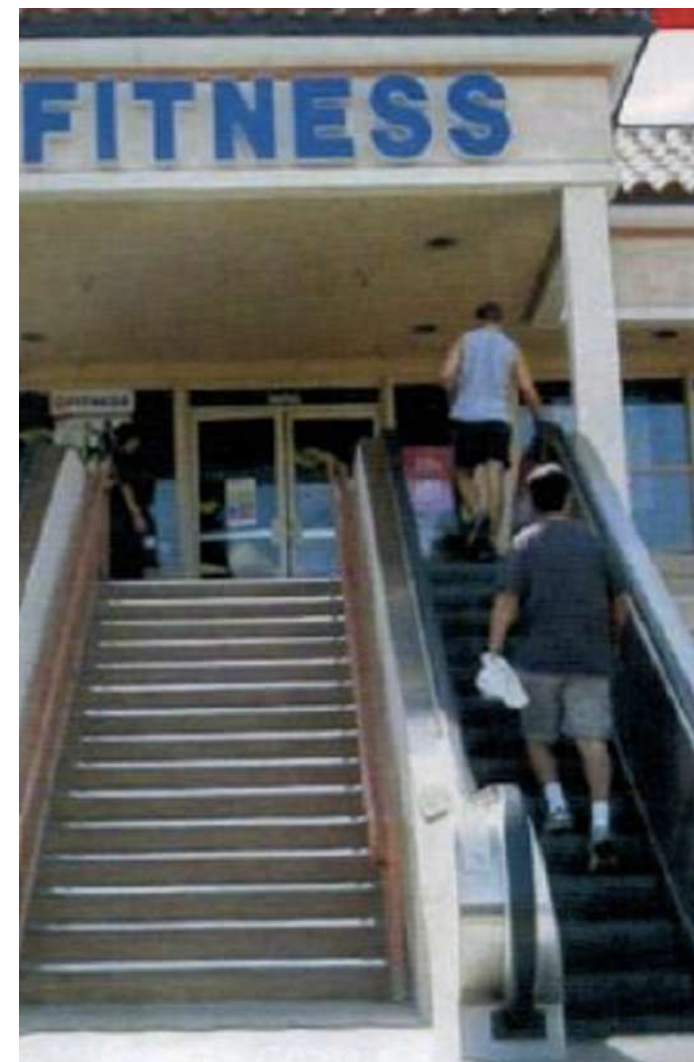
27% des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues, accru de 40%.

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



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



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

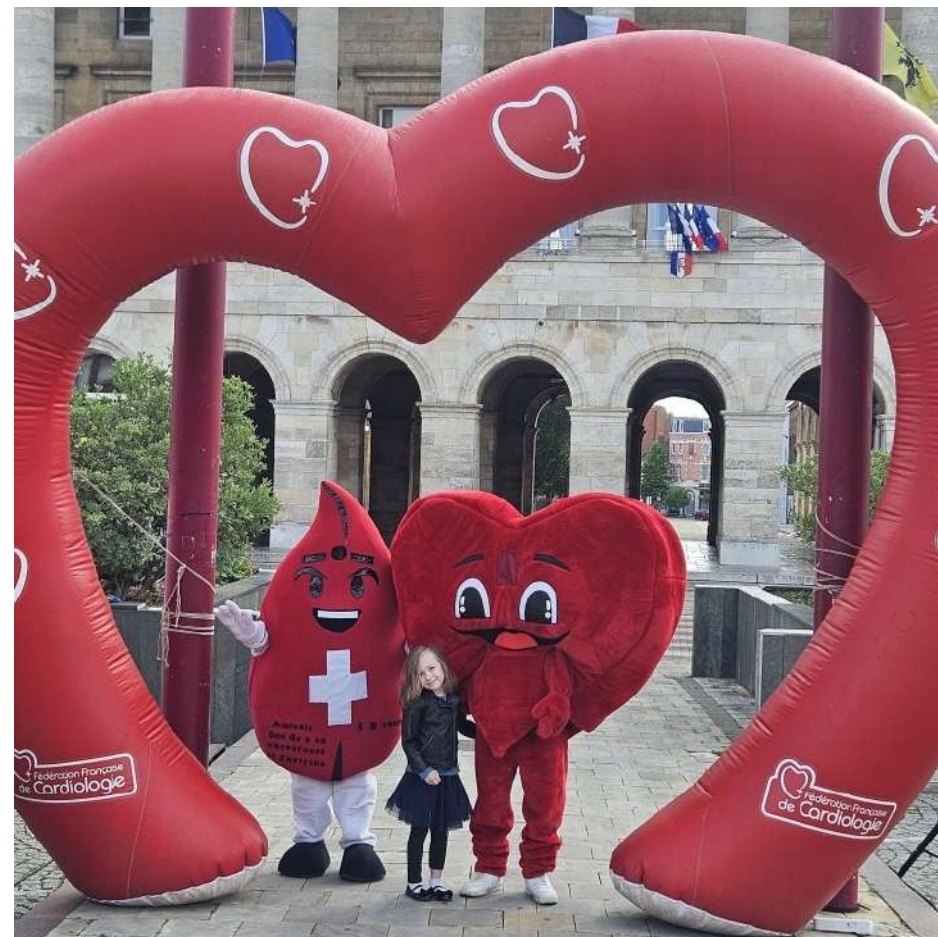
Mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, supérieure à la moyenne nationale :

+ 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



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

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 !

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



VDL
Route d'Elaples à ATTIN 462
LE TOUQUET www.littoral-vdl.com

LES PARCOURS DU CŒUR, UN SUCCÈS FOU



L'opération de prévention santé née dans le Nord fête son cinquantième anniversaire ce week-end. **PAGE 3**



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



Organiser un Parcours du Cœur grand public

Une demi-journée ou une journée au printemps 2026

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 le 31 janvier 2026

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



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'Éducation 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 - 200 000 enfants en 2025



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 2026

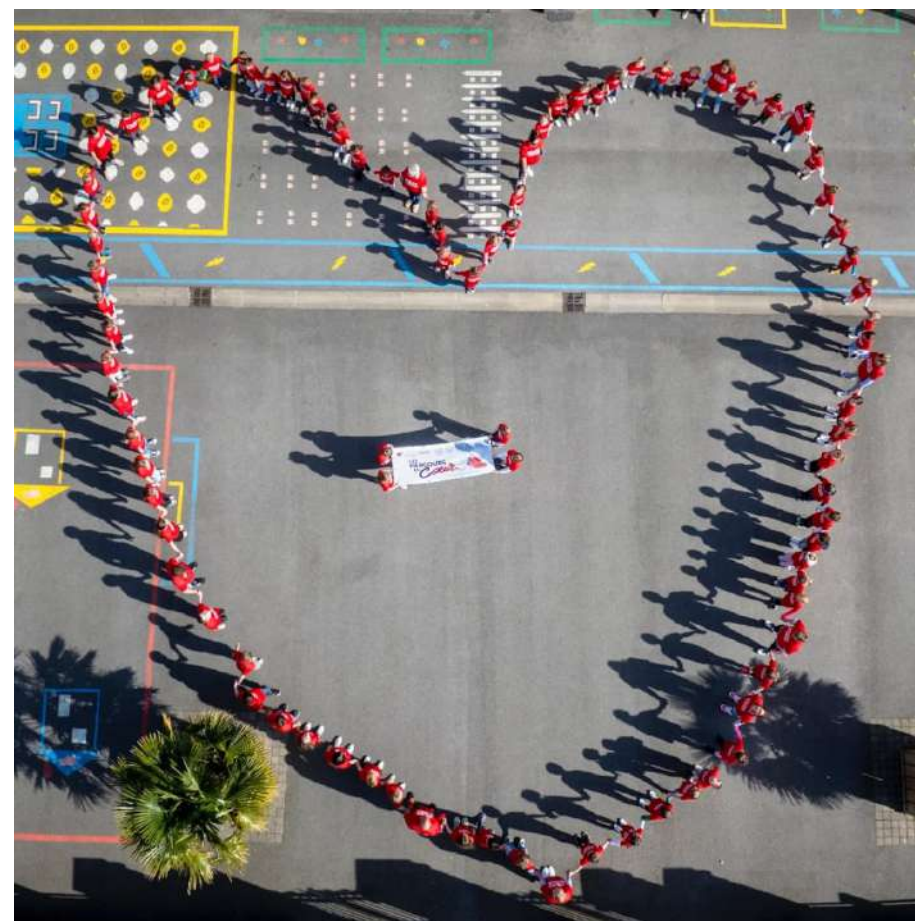
Inscription sur www.parcourducoeurhautsdefrance.fr

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

Nombreux documents disponibles sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

La brochure Parours du Cœur

Les cahiers d'idées Parours du Cœur

Les documents Hauts-de-France



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



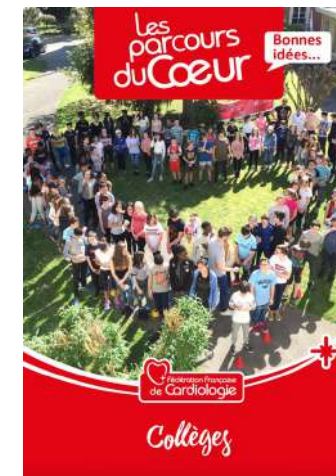
Le Parours du Cœur de l'école maternelle Françoise Dolto de Bouvissis



Ecole Voltaire Arras 2022



Le Parours 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

Affiches de campagne



Dépliants
Gestes qui sauvent



Affiches de campagne



Affiches de prévention



Diplôme



Jeu mémo pour les maternelles



Jeu des 7 familles pour les primaires



Jeu de carte «Le bon geste» pour les collèves



Stylo Bic 4 couleurs pour les lycées



Tirelire



Banderole



Cobelet

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>



WEQ

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



Ici Nord

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



Les retours dans les médias

LA VOIX DU NORD SAMEDI 7 - JUIN 2024 Région 3

Parcours du cœur : l'événement de prévention santé fête sa 50^e 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^e édition. Retour sur un succès national né dans le Nord.

PHO LAUREN MICHEL
Illustration : @lauramichelfr

Quelle longévité !

C'était le 9 avril 1975. Il y a un demi-siècle. Le Dr Henri Delbecq, cardiologue engagé dans la prévention, planifia en avance sur son temps, un événement qui pour convier les milliers de sédentaires, il faut bouger, et non se reposer. Il organisa avec une poignée de collègues les Parcours du cœur à Lille et à Cambrai. La recette est simple : dans un esprit bon enfant et humoristique, des gens se retrouvent pour courir ou marcher dans un site naturel. « Le Dr Delbecq a réussi à attirer des milliers de personnes et à transformer ces parcours en l'école des déjeunés puis à créer la FFCV », raconte Luc-Michel Gère, coordinateur des Parcours du cœur. Dès la dernière édition en 1976, ils sont 75 000 participants à travers 4 villes organisatrices, puis deux fois plus l'année d'après. « C'est assez phénoménal de faire vivre 50 millions de personnes. Et les chiffres sont impressionnants. Avec 4 10 communes organisatrices (+ 25 % par rapport à 2023), les Hauts-de-France ont été de loin la première région de France à promouvoir les Parcours du cœur. « Deux tiers se font dans notre région », confirme Luc-Michel Gère. C'est entre le 7^e avril et le 30 juin. Avec un succès total...

« 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

Près de la moitié des 11-17 ans présentement assignés à leur unique activité non-déplacement passent chaque jour plus de 4 h 10 devant un écran, comparé avec moins de 20 minutes d'activité physique. Il est donc essentiel pour les enfants de bouger au moins 60 minutes par jour pour se constituer un capital santé qui leur permettra de mieux résister aux maladies cardiovasculaires lorsqu'ils seront adultes. Avec 4 10 communes organisatrices, cette année dans la région, ce sont près de 10 000 classes (+ 20 %) dans près de 1 500 établissements scolaires qui mobilisent les milliers de bénévoles. « C'est près de 25 % des enfants scolarisés dans les Hauts-de-France », insiste Luc-Michel Gère. Sans compter cette année les manifestations organisées en milieu scolaire le week-end dans le cadre des 1000 Paris. « Ce dimanche notre objectif », selon le coordinateur des Parcours du cœur.



Ce samedi à Lille, les Parcours du cœur font école devant l'Opéra. PHOTO LAUREN MICHEL MICHEL

Derrière tout ça : préserver notre santé

Les Hauts-de-France ont les plus mauvais résultats côté maladies cardiovasculaires alors les organisateurs des Parcours du cœur comptent sur ces événements pour être un peu préventifs. Parmi les facteurs de santé, l'activité physique est la plus citée. La présidente de l'Association de Cardiologie Nord-Pas-de-Calais Claire Mouton-Vieljeux explique qu'elle cherche à agir pour le cœur des femmes, outre les femmes à faire de l'activité physique. « Ne pas bouger tue », résume l'un des messages de cet événement. « Personne n'est assis, ajoutent les organisateurs. À cause de la sédentarité, les enfants qui naissent aujourd'hui auront peut-être une durée de vie plus courte que la génération précédente. Santé solution ? Bougeons ! » Au moins 20 minutes d'activités physiques chaque jour. « Les parcours du cœur nous donnent rendez-vous pour de l'activité physique », dit-il. « Le 7 juin, de 9 h à 14 h, pour participer à une initiative de grande envergure sur notre territoire ».

Un kit pour la convivialité

« Chaque année, quand on sort dans des communes de centaines de personnes se retrouvent pour partager 9 à 10 heures à travers champs, puis boire un pot tous ensemble et parler de questions de santé, on se dit que l'on crée du lien », insiste Luc-Michel Gère. La clé du succès des Parcours du cœur, c'est la convivialité offerte au « faire ensemble ». Pour ça, la Fédération de cardiologie distribue les kits organisateurs. Il s'agit de faire la demande sur leur site internet. De quoi assurer la vie locale tout en sensibilisant le grand public aux enjeux médicaux de la santé.

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 Brédénarde. Ce projet a été proposé par la communauté de communes.

La Voix du Nord | Publié le 21/05/2023



Des élèves ont été sensibilisés à la santé du cœur et sont devenus ambassadeurs santé.

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

Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquies une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

La Voix du Nord | 20/05/2023



Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquies une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

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 2 versus de l'ensemble des établissements scolaires, de la maternelle au lycée, avaient rendez-parcours du cœur 2019.

DL (C) | 08/05/2019



Les élèves du cœur ont été sensibilisés à la santé du cœur et sont devenus ambassadeurs santé.

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

Près de 900 élèves de primaire des écoles publiques et privées ont participé en avant-première au parcours du Cœur, ce vendredi.

Jacqueline Ledereq (C) | 20/05/2023



Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquies une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

À Wassigny, les collégiens donnent du sens au parcours du cœur

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

PHO LAUREN MICHEL MICHEL



Les élèves du cœur ont été sensibilisés à la santé du cœur et sont devenus ambassadeurs santé.

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

En fin de semaine, le lycée Delaunay avait pris l'initiative d'organiser un parcours du cœur à destination des nouveaux élèves des classes de première année de CAP. Expérience reconduite cette année, ouverte aux nouveaux élèves de seconde de l'abc Pro et aux touristes de l'abc Pro.

LA VOIX DU NORD | 15/05/2023



Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquies une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.



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

Joué, les écoliers ont participé aux Parcours du cœur scolaires.

LA VOIX DU NORD | 15/05/2023



Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquies une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

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

Pour la première fois, la ville de Lambres-lez-Douai a organisé le Parcours du cœur scolaire en partenariat avec la Fédération française de cardiologie et les enseignants des écoles locales.

LA VOIX DU NORD | 15/05/2023



Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquies une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

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

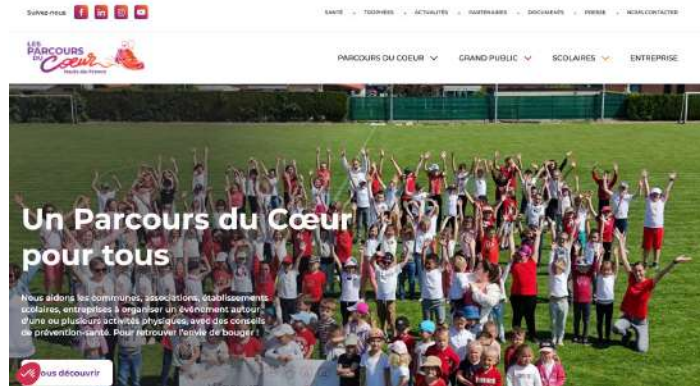
Près de 260 Rosiérois, de 4 à 12 ans, ont participé à huit ateliers, vendredi, pour le Parcours du cœur.

Philippe Rigau | 07/05/2023 | 09:46



Les enseignants de l'école Pierre-Corneille ont proposé aux enfants un programme varié visant à acquies une bonne hygiène de vie tout en leur faisant prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

Un site Internet et des réseaux sociaux



<https://paroursducoeurhautsdefrance.fr>



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

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



paroursducoeur_hdf



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

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



4

3/ Répondre aux attentes

Le Parcours du Cœur, c'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 !

LA SANTÉ, NOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX

Proposer une action bénéfique pour la santé de tous, c'est répondre à une attente de plus en plus importante de la population. En valorisant une action de prévention, une commune montre à ses concitoyens qu'elle est attentive à ce qui leur est le plus cher : la santé.

UN ENTHOUSIASME COMMUNICATIF

Organiser un Parcours du Cœur, c'est créer un formidable élan d'enthousiasme pour une action collaborative. Cette capacité à faire ensemble génère une satisfaction collective, qui incite à la reproduire chaque année.

UNE COMPLÉMENTARITÉ D'ACTEURS

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 (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.



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. »

MOTIVÉS !

Quelle motivation pousse plus de 600 communes des Hauts-de-France à organiser un Parcours du Cœur, dont certaines depuis des dizaines d'années ? L'enthousiasme, la transversalité, la bienveillance que génère l'implication dans cette action collective pas comme les autres... Essayez, et vous verrez !



Olivier Barbarin,
Maire du Portel

« Le Parcours du Cœur est un moment assez exceptionnel, car il permet le démarrage d'actions d'activité physique, mais aussi de réflexions sur la santé. »



Ham



« 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. »

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

4/ Impliquer les écoles

Vous pouvez organiser un Parcours du Cœur Scolaires pour les écoles de votre commune.

UNE ORGANISATION SELON LES MOYENS DE CHACUN

La commune définit un lieu où elle accueille les classes de ses écoles pour leur proposer des activités physiques. Elle peut y ajouter des conseils d'hygiène de vie par des associations partenaires et/ou des professionnels de santé.

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...



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. »

DES MESSAGES DE PRÉVENTION

Ils sont contenus dans les documents envoyés par la Fédération Française de Cardiologie

- 60 minutes d'activité physique par jour
- 5 fruits et légumes par jour
- 0 cigarette
- Une information sur gestes qui sauvent

UN MOMENT DE PARTAGE POSITIF

La prévention n'est pas une contrainte, elle peut être positive et ludique, à travers un événement qui associe la collectivité, l'Education Nationale, les associations locales, les parents d'élèves...



FAITES-VOUS AIDER

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

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^{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} du
avril
au
30 juin
2026

LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenu par

