

# Bilan du Parcours du Cœur 2025

Commune de Rouvroy – Samedi 29 mars 2025



Événement soutenu par la Fédération Française de Cardiologie

# Sommaire

## 1. Un événement porteur de sens

- Objectifs : bouger, manger mieux, prévenir les risques
- Mobilisation citoyenne et associative

## 2. Participation

- Répartition par sexe et par âge
- Un événement intergénérationnel

## 3. Déroulement de la journée

- Accueil convivial
- Marche organisée (*La Marche c'est l'Pied*)
- Initiations sportives (judo, basket, handball, football, crossfit, parkour, gym douce, breakdance...)
- Prévention santé (cœur, diabète, nutrition, addictions, gestes qui sauvent, cuisine saine)
- Animations ludiques et culturelles (graffiti, structures gonflables)

## 4. Impacts et retombées

- Pour la commune
- Pour les participants
- Pour les associations

## 5. Un événement fédérateur

- Rôle des associations et partenaires santé
- Engagement de la commune et soutien de la FFC

## 6. Les partenaires à l'honneur

- Associations sportives, santé et culturelles
- Jeunes Sapeurs-Pompiers
- Bénévoles et agents municipaux

## 7. Conclusion et perspectives

- Un succès collectif et solidaire
- Vers une dynamique durable

# Bilan détaillé du Parcours du Cœur 2025

Commune de Rouvroy – Samedi 29 mars 2025

Événement soutenu par la Fédération Française de Cardiologie

---

## 1. Un événement porteur de sens et d'énergie collective

La commune de **Rouvroy (Pas-de-Calais)** a organisé, le samedi **29 mars 2025**, son **Parcours du Cœur**, en partenariat avec la **Fédération Française de Cardiologie** et grâce à l'engagement actif d'un large tissu **associatif, sportif, culturel et de santé**.

Cet événement a permis de rassembler **203 participants**, âgés de **3 à 85 ans**, issus de **22 communes différentes** du Nord et du Pas-de-Calais (dont **128 habitants de Rouvroy**).

Au-delà de la fréquentation, ce Parcours du Cœur a démontré la capacité de la commune et de ses partenaires à mobiliser, sensibiliser et fédérer autour de trois axes essentiels :

- **Bouger plus** : encourager l'activité physique sous des formes variées et accessibles à tous.
  - **Manger mieux** : informer et éduquer sur la nutrition et ses impacts sur la santé.
  - **Arrêter de fumer et réduire les risques** : accompagner les habitants dans des comportements protecteurs pour la santé cardiovasculaire.
- 

## 2. Participation

Répartition par sexe :

- **88 hommes**
- **115 femmes**

| Sexe   | Nombre |
|--------|--------|
| Hommes | 88     |
| Femmes | 115    |
| Total  | 203    |

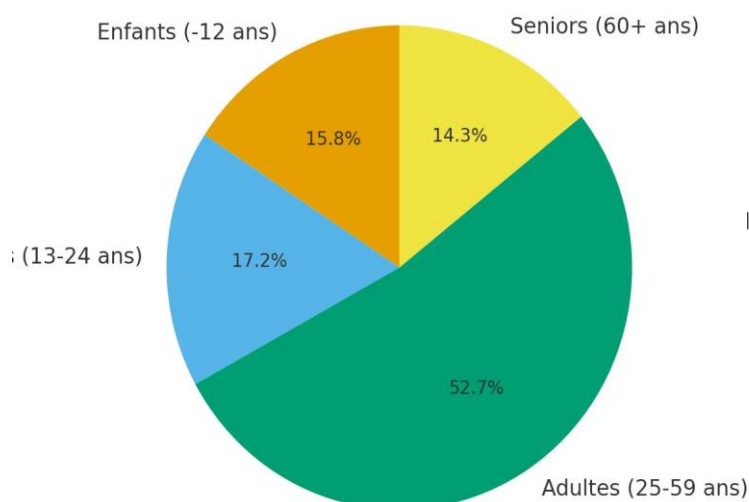
## Répartition par âge :

La participation a été **intergénérationnelle**, allant des **plus jeunes (dès 3 ans)** aux **seniors (jusqu'à 85 ans)**.

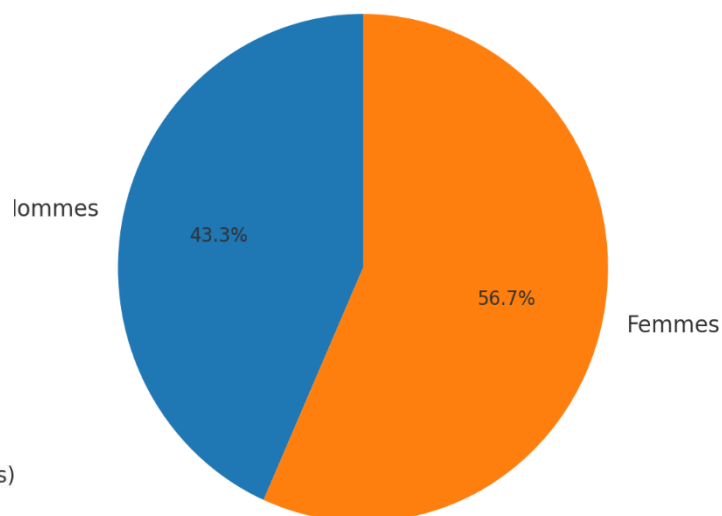
- Enfants de moins de 12 ans : **32 participants** sourire aux lèvres, ils ont découvert la marche, les jeux sportifs et les animations ludiques.
- Jeunes de 13 à 24 ans : **35 participants** fortement présents dans les activités dynamiques comme le breakdance, le football ou le crossfit.
- Adultes de 25 à 59 ans : **107 participants** très nombreux, confirmant leur intérêt pour le sport santé et la prévention.
- Seniors de 60 ans et plus : **29 participants** avec plusieurs participants de plus de 70 ans, dont deux doyens de **85 ans**, qui ont montré que l'activité physique reste accessible à tout âge.

Cette diversité a donné à l'événement une **dimension humaine exceptionnelle**, chacun trouvant une activité adaptée à ses envies et à ses capacités et confirme que le Parcours du Cœur est un **événement inclusif, ouvert à toutes et tous**.

Répartition par tranche d'âge



Répartition par sexe



---

### 3. Déroulement de la journée

#### Accueil convivial

Dès **9h00**, le **complexe sportif Maurice Thorez** a ouvert ses portes.

Un **petit-déjeuner équilibré** (jus de fruits, café, barres de céréales) a permis de démarrer la journée dans la convivialité, et de rappeler que bien manger fait aussi partie de la prévention santé.

- Petit-déjeuner équilibré (jus de fruits, café, barres de céréales) offert aux participants.
- Point central au **complexe sportif Maurice Thorez**, véritable cœur logistique de l'événement.

---

#### 3.1. Activité phare : la marche

L'association **La Marche c'est l'Pied** a brillamment organisé une marche intersites, permettant aux participants de découvrir les installations sportives de Rouvroy tout en pratiquant une activité douce et accessible à tous.

- Objectif : encourager une activité physique douce et régulière, accessible à tous.
- Découverte des **city stades** et des espaces sportifs de la ville.
- Encadrement par un **coach sportif diplômé d'État**, garantissant une pratique sécurisée et adaptée.

---

#### 3.2. Les associations sportives partenaires

Les clubs locaux ont proposé de nombreuses initiations permettant à chacun de découvrir de nouvelles pratiques :

- **IPPON CLUB** :
  - Initiation au **taïso** (adultes)
  - Initiation au **judo** (enfants et jeunes)
- **MJC de Rouvroy** :
  - **Basket-ball** (matin et après-midi)
- **Handball Club de Rouvroy** :
  - Initiation au **handball** (toutes générations)
- **Tennis de Table Rouvroysien** :
  - Ateliers ouverts à **tous les publics**, y compris les **personnes à mobilité réduite (PMR)**
- **Ufolep** :

- Découverte de nouvelles disciplines ludiques : **cornhole** et **soft archery**
  - **French Monkey Family** :
    - Parcours urbain type **street workout / parkour**
  - **Jeunes sapeurs-pompiers** :
    - Parcours sportif ludique et éducatif, valorisant l'endurance et l'esprit d'équipe
  - **Radical Coaching** :
    - Séances de **crossfit**, accessibles et dynamiques
  - **Bboy France** :
    - Initiation au **breakdance**, activité sportive et artistique
  - **Gym des Acacias** :
    - Initiation à la **gym douce**, adaptée aux seniors et aux débutants
  - **U.S. Rouvroy** :
    - Initiation au **football**, très suivie par les jeunes
- 

### 3.3. Prévention santé et accompagnement

Des **stands de prévention** ont été animés par des associations et organismes partenaires :

- **Club Cœur et Santé**
  - Prévention des risques cardiovasculaires
  - Sensibilisation à l'activité physique régulière
  - Information sur les méfaits du tabac et de la vapote
  - **Prise de tension artérielle** gratuite
- **La Terre est Ronde**
  - Sensibilisation à la **malnutrition** et aux **risques liés à l'obésité**
  - Accompagnement des personnes en surpoids
- **Association des Diabétiques d'Artois**
  - Prévention sur le **diabète**
  - Tests de **glycémie** proposés aux participants
  - Conseils personnalisés et écoute active
- **Les Potes**
  - Sensibilisation aux risques liés à l'**alcool**
  - Atelier ludique reproduisant les effets de l'alcool sur le champ visuel
- **Protection Civile**
  - Initiation aux **gestes qui sauvent**
  - Formation simplifiée aux premiers secours
- **Laetitia Knopik (atelier cuisine)**
  - Présentation de recettes **simples, saines et rapides**
  - Conseils pratiques pour une alimentation équilibrée

---

### 3.4. Animations culturelles et ludiques

Parce que la santé passe aussi par le bien-être et la convivialité, des activités récréatives ont été proposées :

- **Sork-Art** : initiation au **graffiti**
- **B'Event** : structures gonflables pour les enfants

---

## 4. Impacts et retombées positives

### Pour la commune

- Image de **ville dynamique et solidaire**, engagée pour la santé publique.
- Mise en valeur des **infrastructures sportives locales**.
- Création d'un moment fort de cohésion entre habitants et communes voisines.

### Pour les participants

- **Découverte de nouvelles activités** accessibles à tous.
- **Sensibilisation active** aux enjeux cardiovasculaires.
- **Acquisition de gestes de premiers secours** grâce aux pompiers.
- **Expérience familiale et intergénérationnelle**, vécue comme un moment de fête.

### Pour les associations

- **Visibilité accrue** auprès du grand public.
- Opportunité de **recruter de nouveaux adhérents**.
- Fierté d'avoir contribué à une cause nationale de santé.

---

## 5. Un événement fédérateur

Le Parcours du Cœur 2025 a démontré :

- La **capacité de mobilisation exceptionnelle des associations locales**, qui ont offert une grande variété d'activités sportives et éducatives.
- L'importance des **partenaires santé**, qui ont apporté expertise, accompagnement et actions de prévention concrètes.
- L'engagement de la **commune de Rouvroy**, garante de l'organisation et du lien entre tous les acteurs.
- Le soutien déterminant de la **Fédération Française de Cardiologie**, moteur national de cette initiative.

---

## 6. Les partenaires et associations à l'honneur

La réussite du Parcours du Cœur repose avant tout sur la **synergie des acteurs locaux**. Chaque association, chaque partenaire a joué un rôle essentiel :

- **Fédération Française de Cardiologie** : cadre national, outils pédagogiques, crédibilité scientifique.
- **La commune de Rouvroy** : coordination logistique, communication, mise à disposition des infrastructures.
- **Associations sportives** :
  - *La Marche c'est l'Pied* pour l'organisation de la marche.
  - Les clubs de **judo, taïso, basket, handball, football, tennis de table** → chacun a su adapter ses disciplines pour les rendre accessibles et attractives.
  - Les animateurs de **crossfit** et de **gym douce** pour la diversité des pratiques.
- **Associations de santé et prévention** : infirmiers, diététiciens et bénévoles mobilisés sur la nutrition, les addictions, le diabète.
- **Jeunes Sapeurs-Pompiers** : mobilisation citoyenne et sensibilisation aux gestes qui sauvent.
- **Acteurs culturels et éducatifs** : atelier graffiti, structures gonflables, activités pour les enfants.
- **Bénévoles et agents municipaux** : souvent dans l'ombre mais indispensables au bon déroulement de la journée (accueil, logistique, sécurité, orientation des participants).

Sans eux, l'événement n'aurait pas eu la même richesse ni la même convivialité.



---

## 7. Conclusion et perspectives

Avec **203 participants** de tous âges, **22 communes représentées**, et la contribution de plus d'une **dizaine d'associations sportives, culturelles et de santé**, le **Parcours du Cœur 2025 de Rouvroy** s'impose comme un **succès collectif et solidaire**.

Il a permis :

- De promouvoir la **santé par le sport et la prévention**,
- De renforcer la **cohésion intergénérationnelle et intercommunale**,
- De valoriser le **dynamisme associatif local**, véritable richesse de la commune.

La municipalité et ses partenaires envisagent déjà de **renouveler et développer cette action** afin de pérenniser la dynamique créée et de toucher encore davantage d'habitants dans les années à venir.