

# LES PARCOURS DU *Cœur* Hauts-de-France



# 6

## Organisons

un Parcours du Cœur en 2026

# BONNES RAISONS DE LE FAIRE

Margny-les-Compiègne  
Collège Claude Debussy



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Nord-Pas-de-Calais



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Picardie



Région  
Hauts-de-France

# 1\_Agissons

## pour la santé des enfants

En perdant l'habitude de bouger, les enfants mettent en péril leur capital santé et risquent d'être plus fragiles à l'âge adulte.



Etaples



**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 » !

### NOS ENFANTS SONT EN DANGER

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*

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

*Enquête Anses 2022*

### RETROUVER LE RÉFLEXE DE BOUGER

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

*Recommandations de l'OMS*

### ORGANISONS UN PARCOURS DU CŒUR

Nous proposons aux établissements scolaires d'organiser un événement sur une demi-journée ou une journée, autour d'une ou plusieurs activités physiques et d'en profiter pour donner des conseils d'hygiène de vie.



### NOUS VOUS OFFRONS UN KIT D'ORGANISATION

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

### REJOIGNEZ UN GRAND ÉVÉNEMENT RÉGIONAL

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

#### ENVIRON 300 000 PARTICIPANTS EN 2025

**820 Parcours du Cœur scolaires**  
ont rassemblé près de **9 000 classes**  
de **1 400 établissements scolaires**,  
soit environ **200 000 enfants**.

**600 communes des Hauts-de-France**  
ont organisé un Parcours du Cœur  
grand public et ont rassemblé  
environ **100 000 participants**.

# 2\_ Développons

## un projet Parcours du Cœur



Le Parcours du Cœur est un outil qui s'adapte à toutes les ambitions, d'un événement ponctuel à un projet pédagogique sur une période.



### TROIS NIVEAUX D'IMPLICATION

**Niveau 1.** Une action ponctuelle, moment de vie scolaire festif et convivial autour de la santé.

**Niveau 2.** Pour aller plus loin : un événement à visée éducative, préparé en amont, qui s'appuie sur au moins un enseignement.

**Niveau 3.** Encore plus loin : le point d'orgue d'un projet pédagogique interdisciplinaire qui associe les membres de la communauté éducative.

Le niveau d'implication peut évoluer au fil des années.

### UN PROJET À FORT POTENTIEL

Le Parcours du Cœur s'appuie sur les programmes d'enseignement. Il est soutenu par le Comité d'Education à la Santé, à la Citoyenneté et à l'Environnement, il s'inscrit dans le Parcours éducatif de santé de l'établissement. Il peut être renforcé par des partenariats et participer à un Projet éducatif de territoire : axes éducatifs, loisirs, solidarité, environnement et développement durable, sport et santé.

### UNE PRÉVENTION POSITIVE !

Le Parcours du Cœur constitue une occasion ludique de diffuser des messages de prévention santé : effets bénéfiques d'une activité physique régulière, alimentation équilibrée, méfaits de la consommation de tabac... Un Guide pédagogique Parcours du Cœur très complet est disponible en téléchargement sur notre site.



**Nathalie Tajan et Delphine Belynyck,**  
Médecin, conseillère technique et infirmière,  
conseillère technique auprès de la Rectrice  
de l'Académie de Lille

**« Les Parcours du Cœur sont des outils opérationnels au service des projets pédagogiques et éducatifs des établissements scolaires. »**

### DES PRINCIPES FONDAMENTAUX

- > 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 Mobilisons-nous à l'école

Grâce au Parcours du Cœur, nous exprimons des conseils de santé en nous appuyant sur les programmes scolaires.



*Campagne-lès-Wardrecques,  
école Marcel Pagnol*

## UNE CONCRÉTISATION DES ENSEIGNEMENTS

Les messages du Parcours du Cœur se fondent sur le socle commun de compétences et de culture, tout en contribuant à l'acquisition de valeurs. Ils mettent à profit les connaissances dans plusieurs domaines d'apprentissage.

## UN PROJET GLOBAL OUVERT VERS L'EXTÉRIEUR

Le Parcours du Cœur constitue une occasion pour les parents d'élèves, la commune et des partenaires extérieurs de s'engager efficacement aux côtés des enseignants.

## CONTRIBUONS À L'APPRENTISSAGE

- > Exploitions le langage dans toutes ses dimensions
- > Agissons à travers l'activité physique
- > Construisons les premiers outils pour structurer la pensée
- > Explorons le monde.



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

## FAVORISONS LES RENCONTRES ÉCOLE-COLLÈGE

Organisé en lien avec le collège, un Parcours du Cœur peut regrouper les classes de CM2 et de 6<sup>e</sup> dans un événement partagé, en stimulant un échange de qualité.

**« 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. »**

# 4\_ Suscitons l'adhésion au collège

Les élèves élaborent et s'approprient les messages de prévention, en associant plusieurs disciplines, chacune avec son apport spécifique.



*Vic-sur-Aisne,  
collège La Feuillade*

## DES ACTIVITÉS PHYSIQUES TRÈS DIVERSIFIÉES

- > Quelques kilomètres de marche dans la campagne ou 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...



**Yohanna 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. »**

## DEUX DISCIPLINES PRINCIPALES : EPS ET SVT

Les activités proposées en EPS sollicitent le système cardiorespiratoire. Elles créent un climat favorable au bien-être, à la santé et développent le plaisir de pratiquer ensemble. En SVT, elles concernent l'alimentation, le rôle du système cardio-vasculaire, l'adoption de comportements responsables face à la santé, à la sécurité et à l'environnement.

## UNE DÉMARCHE INTERDISCIPLINAIRE

Le Parcours du Cœur peut associer d'autres disciplines. Français : étude de textes littéraires relatifs à des notions de bien-être, réalisation d'une vidéo... Mathématiques : représentations graphiques des conséquences du tabagisme, recherche sur les menus équilibrés en lien avec les calculs mathématiques... Langues vivantes ou géographie : alimentation dans différents pays...

## VALORISONS L'ESPRIT D'ÉQUIPE

Le projet Parcours du Cœur permet aux élèves de conduire un projet en équipe durant une période de l'année scolaire. L'événement Parcours du Cœur est le point d'orgue de la démarche.

# 5\_ Adoptons une vision citoyenne **au lycée**

Un projet Parcours du Cœur aide les lycéens à prendre conscience qu'ils sont acteurs de leur santé.

## UNE VISION COLLECTIVE

Les lycéens contribuent eux-mêmes à l'organisation du Parcours du Cœur. Ils construisent les messages de prévention qu'ils souhaitent diffuser. Les activités physiques proposées sont ludiques et réalisées de préférence par groupes.



**Emilie Cazé,**

Professeur d'EPS  
au lycée Henri Martin  
de Saint-Quentin

## UNE SENSIBILISATION AUX ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

Le Parcours du Cœur est un point d'ancrage de projets de prévention et d'éducation à la santé. Il sensibilise les élèves à leur propre santé, en leur donnant les moyens de faire des choix éclairés en matière d'hygiène de vie.



**Isabelle Famechon et Luc Verghote,**  
Professeurs de Sciences Sanitaires  
et Sociales et d'EPS au Lycée du Val  
d'Authie à Doullens

**« Le Parcours du Cœur est un vrai projet pédagogique structuré et intégré au cursus scolaire de la Terminale ST2S qui l'organise chaque année pour le lycée et dans la ville. »**

**« Nous avons monté un projet pédagogique avec les classes de Première option EPS pour sensibiliser deux classes d'école primaire aux thématiques liées à la santé, aux premiers secours, au tabac et à l'activité physique. »**

## UN ENGAGEMENT SOLIDAIRE

Les lycéens mettent à profit leurs compétences civiques et sociales communes à toutes les disciplines d'enseignement dans l'organisation d'un projet Parcours du Cœur. Il est un élément concret du parcours citoyen.



*Saint-Quentin, lycée Henri Martin*

# 6\_ Gagnons un Trophée

## Parcours du Cœur pour notre établissement !



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

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

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



**Edith Ego,**  
École Edouard Herriot  
à Hellemmes

**« Quand ils sont arrivés le premier jour de la rentrée, mes nouveaux CP m'ont demandé cette année : c'est quand ce fameux Parcours du Cœur ? »**

### 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 établissement scolaire 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 ?

Choisissez une demi-journée ou une journée  
lors de laquelle vous proposerez des activités  
physiques et des conseils d'hygiène de vie,  
entre le 1<sup>er</sup> 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](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)**



Soutenu par

