

LES PARCOURS DU Cœur

Hauts-de-France



Organiser

un Parcours du Cœur en 2027

**6 BONNES
RAISONS**



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Picardie



1. Bouger

Nous avons le réflexe de nous asseoir, alors que nous passons la majorité de notre temps assis... Nous devons acquérir le réflexe de bouger dès que possible !

4 000 PAS PAR JOUR
POUR 20 % DE RISQUE
CARDIOVASCULAIRE EN MOINS

A partir de **7 000 pas**,
les effets sont encore
plus importants.



Saint-Saulve

UNE GÉNÉRATION SÉDENTAIRE

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.

Enquête Anses 2022

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*

CHAQUE PAS COMPTE !

Pour les adultes : 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue par semaine... Soit environ 30 minutes d'activité physique modérée par jour, environ 4 000 pas.

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

Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé

Pour tous : après 2 heures passées assis, se lever au moins 5 minutes pour faire quelques pas, boire de l'eau. Et bouger dès que possible. Téléphoner debout, par exemple.



« 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 » !

Pr François Carré,
Cardiologue et médecin
du sport, Rennes

2. Faire ensemble

Bougeons ensemble une fois par an, pour se donner envie de le faire tous les jours.

Si vous n'avez pas encore organisé de Parcours du Cœur, c'est le moment ou jamais de le faire : c'est une grande action conviviale !

FACILE À ORGANISER !

Votre collectivité propose un événement sur une demi-journée ou une journée, autour d'une ou plusieurs activités physiques. Vous diffusez des conseils de bonne hygiène de vie. Faites-vous aider par les associations !

KIT D'ORGANISATION

La Fédération Française de Cardiologie vous fait bénéficier d'une assurance, répertorie votre Parcours sur son site et vous envoie gratuitement un kit avec affiches, documents de prévention, goodies...

ÉVÉNEMENT RÉGIONAL

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



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. »

PRÈS DE **350 000**
PARTICIPANTS EN 2026

550 communes ont organisé un
Parcours et ont rassemblé environ
100 000 participants.

9 300 classes de **1 500** établissements
scolaires ont participé à l'un des
900 Parcours du Cœur Scolaires,
soit environ **250 000** enfants.



3. S'enthousiasmer



Oisy-le-Verger

En organisant un Parcours du Cœur, vous vous mobilisez pour le bien-être et la santé de tous !

UNE ACTION BIENVEILLANTE

Près de **600** communes des Hauts-de-France organisent chaque année un Parcours du Cœur ! Essayez, et vous verrez !

LA SANTÉ, C'EST PRÉCIEUX

La santé est une préoccupation essentielle pour chacun. En proposant une action qui y contribue, vous répondez à une attente.

UNE INITIATIVE COLLECTIVE

C'est une occasion de faire mieux connaître les activités liées à l'activité physique proposées directement par la collectivité ou par des associations partenaires. Et de développer les relations avec des acteurs de la santé.

UN ENTHOUSIASME COMMUNICATIF

Le Parcours du Cœur crée un élan d'enthousiasme collectif, chez les organisateurs et les participants.

Des acteurs partenaires :

- > associations sportives ;
- > professionnels de santé : prévention et dépistages ;
- > pompiers : gestes qui sauvent ;
- > entreprises : un événement citoyen.



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. »

4. Enseigner

Vous pouvez organiser un Parcours du Cœur pour les écoles de votre commune, en lien avec l'Education Nationale, pour communiquer aux enfants les bonnes habitudes d'hygiène de vie.

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- > 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 ;
- > des ateliers variés...



Valentin Martin,
Adjoint aux sports,
ville de Lille



« Plus de 50 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. »

DES CONSEILS SANTÉ

Les messages de prévention sont relayés par les enseignants, dans le cadre des programmes scolaires :

 **60** minutes d'activité physique par jour

 **5** fruits et légumes par jour

 **0** cigarette

 Les gestes qui sauvent.

UNE PRÉVENTION POSITIVE

Vous êtes acteur d'une prévention ludique, à travers un événement qui crée une dynamique collective.

FAITES-VOUS AIDER !

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



5. Prendre soin

En organisant un Parcours du Cœur Entreprise, l'employeur affirme sa volonté de prendre en compte la santé de ses collaborateurs.



Chambre de Métiers et de l'Artisanat Hauts de France

UN FORT DÉVELOPPEMENT

Entreprises et institutions sont de plus en plus nombreuses à organiser un Parcours du Cœur.

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Vous proposez quelques activités physiques et des conseils de prévention-santé lors d'un temps défini dans la journée. C'est une action de responsabilité sociale d'entreprise (RSE), au service de la démarche de bien-être au travail.

AGIR POUR LA SANTÉ

Au-delà de lutter contre les maladies cardiovasculaires, le Parcours du Cœur met en valeur l'engagement des salariés et crée une animation autour d'un événement qui a du sens.

UNE ACTION MOBILISATRICE

Le Parcours du Cœur agit sur la cohésion de groupe. Il constitue un levier de communication interne autour du bien-être et de la santé.



Simon Clavier,
Directeur général de la
Chambre de Métiers
et de l'Artisanat
Hauts-de-France

« Nous faisons passer des messages de prévention santé, mais aussi de bien vivre dans son travail et dans sa vie personnelle, les deux vont ensemble. »

6. Valoriser

Les Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France récompensent chaque année les Parcours du Cœur remarquables. Le vôtre en 2027 ?

23 TROPHÉES

Des nominations sont réalisées dans 23 catégories. 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.

Le 3 octobre 2026, 23 lauréats parmi plus de 180 nominés reçoivent un Trophée.



Eric Skyronka,
Président de la Métropole
Européenne de Lille,
Maire de Saisy-lez-Lannoy

**« J'apprécie l'enthousiasme
et l'esprit convivial des Parcours
du Cœur Hauts-de-France. »**



Anthony Podgorski,
Conseiller municipal,
Ville de Mouvaux

**« On s'est dit allons-y ! L'équipe
organisatrice s'est rapidement
constituée et il a suffi de
quelques réunions pour définir
un programme d'activités. »**

LA RÉCOMPENSE D'UN ENGAGEMENT

Le gain d'un Trophée constitue une valorisation régionale pour votre collectivité, à travers la reconnaissance de la qualité de votre action.



Organiser

Vous choisissez une demi-journée ou une journée lors de laquelle vous proposez des activités physiques et des conseils d'hygiène de vie, entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2027.



Inscrivez votre Parcours du Cœur à partir de mi-octobre et avant le 31 janvier 2027 sur le site.

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>

Vous bénéficiez d'une assurance et votre événement est répertorié sur le site de la Fédération Française de Cardiologie.

Vous recevez un kit d'animation gratuit : affiches, des goodies et des documents de prévention à remettre aux participants, au moins un mois avant la date de votre Parcours du Cœur.

Pour vous aider, de nombreux éléments, exemples et documents sont disponibles et téléchargeables sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



Soutenu par

