



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.

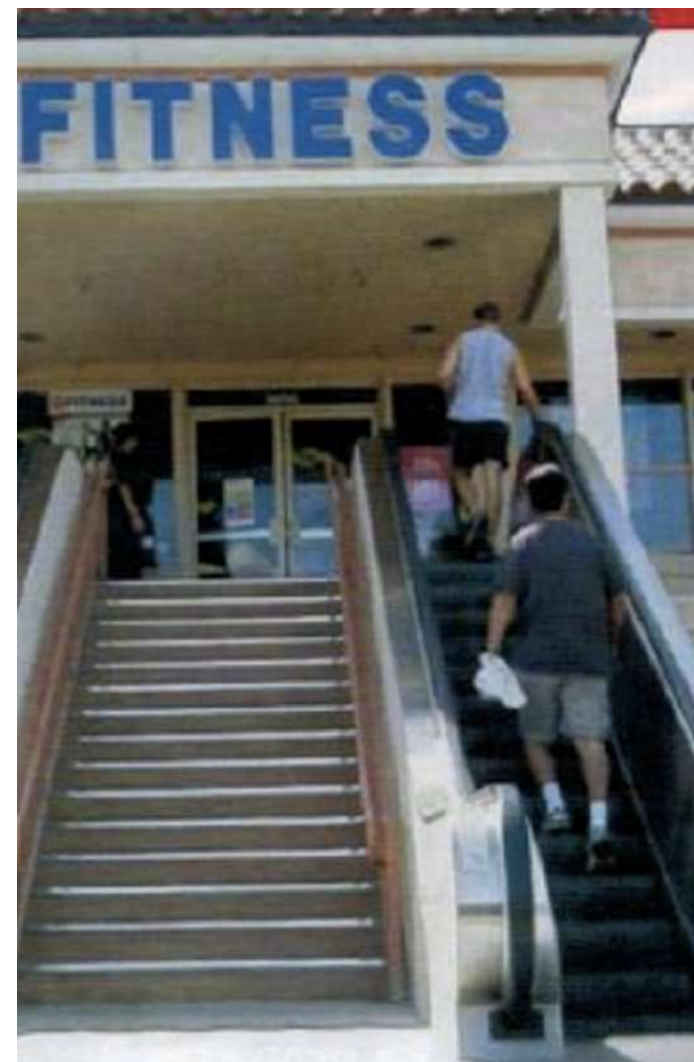
27% des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues, accru de 40%.

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 Parours 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 Parours 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 Parours du Cœur Hauts-de-France

Chiffres 2026

Grand public

550 communes des Hauts-de-France ont organisé
un Parours du Cœur
Environ 100 000 participants.

Scolaires

9 300 classes de 1 500 établissements scolaires
ont participé à l'un des 900 Parours du Cœur scolaires
organisés
Environ 250 000 enfants.

Total

Environ 350 000 participants



Une action cinquantenaire !

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-LOHME 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

LA MEHARI 100% ELECTRIQUE
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

SUPPLEMENT
Retrouvez Version Femina avec ce journal

femina
CH BLANC

Les Parours 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,
- 0 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 Parours du Cœur **POUR** les collégiens et lycéens

Pour renforcer leur **capital santé**, être un adulte plus résistant aux maladies cardio-vasculaires

Pour 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

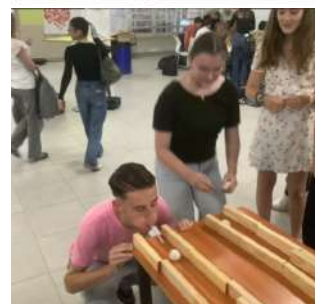


Les Parours du Cœur **PAR** les collégiens et lycéens

Des « **Projets Parours du Cœur** »
Qui s'appuient 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 Parours 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



Au collège

Le projet s'appuie essentiellement sur les programmes scolaires de **SVT** et **EPS**

Il peut évoluer:

- vers un travail pluridisciplinaire de plus en plus **collaboratif**,

- en associant d'**autres disciplines** d'enseignement,

- en devenant un **enseignement pratique interdisciplinaire (EPI)**.

- en permettant aux élèves de faire preuve d'initiatives, de s'exprimer à l'oral, de conduire un **projet en équipe**



Au lycée

Le Parcours du Cœur :

- valorise l'**engagement** des lycéens
- peut être à l'initiative du **conseil de vie lycéenne**
- peut s'inscrire dans un **parcours citoyen**
- sensibilise les élèves à des enjeux majeurs de **santé publique**
- donne les moyens de faire des choix éclairés en matière d'**hygiène de vie**

L'interdisciplinarité qui croise des notions communes des programmes d'EPS, SVT, PSE correspond aux **compétences civiques et sociales** communes à toutes les disciplines



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 Parours du Cœur Scolaires

Le Parours 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

Au niveau académique

Lettre annuelle du Recteur ou de la Rectrice qui promeut les PDCS

Pour l'Education nationale

1^{ère} illustration d'un Parcours éducatif de santé sur Eduscol

Pour les Hauts de France

1^{ère} action de prévention par le nombre de participants



Un outil au service du Parcours éducatif de santé

Référencé sur le site Eduscol


EDUSCOL

J'enseigne
Je 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

Où suis-je ?

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 Cœur 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 Parours 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.

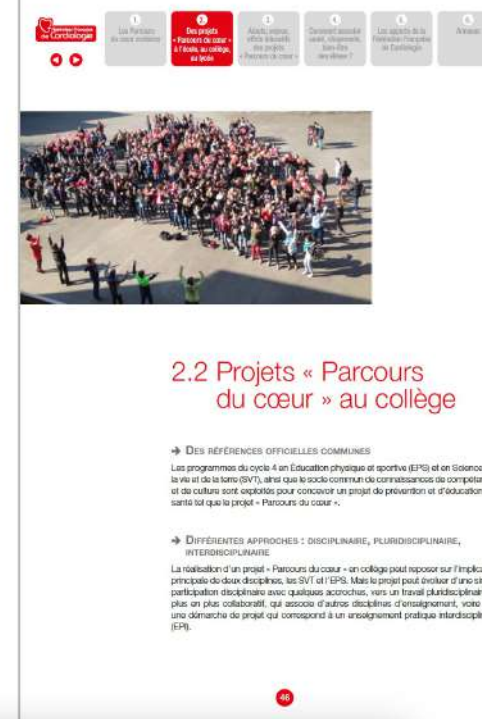
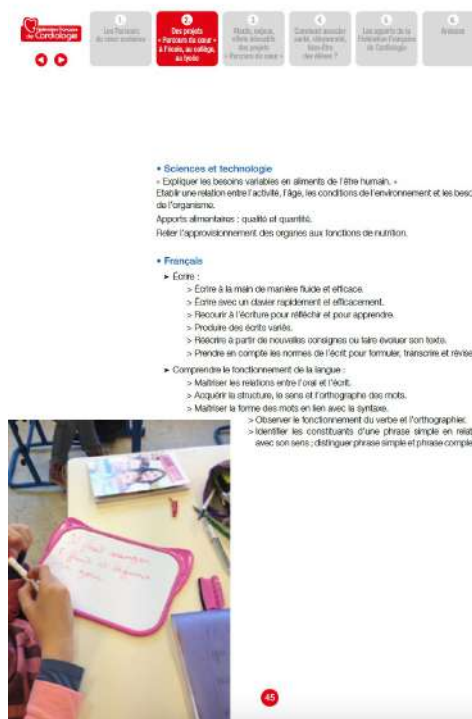


Les outils

Le guide pédagogique Parours 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>



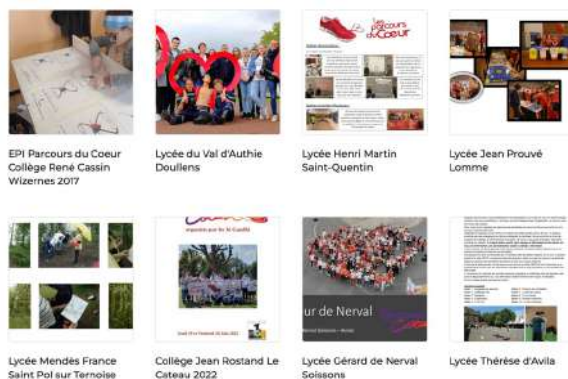
Les outils

Nombreux documents disponibles sur
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

La brochure Parours du Cœur

Les cahiers d'idées Parours 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)

Affiches de campagne



Dépliants
Gestes qui sauvent



Banderole

 Jeu mémo pour les maternelles

 Jeu des 7 familles pour les primaires

 Jeu questions/réponses défis pour les collèves

Diplôme



 Porte-clés pour les lycées

Les Trophées Parours du Cœur Hauts-de-France

Valoriser les actions remarquables

Partager les bonnes pratiques

180 nominés

24 Trophées

Un **Grand Jury** régional

Un événement le **3 octobre 2026**
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>



BFM

<https://www.youtube.com/watch?v=WNV41KKMoCU>



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.

Quelle longévité !

C'était le 9 mars 1975. Il y a un demi-siècle. Le Dr Haret Delbecq, cardiologue engagé dans la prévention, plaçait en avance sur son temps, et convaincu que pour combattre les maladies cardiovasculaires, il faut bouger, et non se reposer. Il organise avec une poignée d'adhérents 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 rallier des milliers de gens et à rendre ces parcours à l'échelle du département puis de courir la France », raconte Luc-Michel Goret, coordonnateur des Parcours du cœur. Dès la deuxième édition en 1976, ils sont 15 000 participants à travers 14 villes organisatrices, puis deux fois plus l'année d'après. « C'est assez phénoménal de filer entre 50 éditions, dit-il. Et les chiffres sont assez démentis ».

Avec 6 100 communes organisatrices (+ 25 % par rapport à 2023), les Hauts-de-France entrent de plein droit dans le premier rang de France à promouvoir les Parcours du cœur. « Deux tiers se font dans notre région », confirme Luc-Michel Goret. C'est entre le 1^{er} avril et le 30 juin. Avec ou sans soleil...

« A cause de la sédentarité, les enfants qui naissent aujourd'hui auront peut-être une durée de vie plus courte que la génération précédente. »



Ce samedi à Lille, les Parcours du cœur font escale devant l'Opéra. PHOTO ARCHIVES PHILIPPE BONNIN

Des milliers d'élèves sensibilisés

Près de la moitié des 11-17 ans présentent aujourd'hui un risque sanitaire très élevé en passant chaque jour plus de 4 h 10 devant un écran, contre 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 lorsque ils seront adultes.

Avec 6 125 Parcours du cœur scolaires organisés cette année dans la région, ce sont près de 101 000 classes (+ 20 %) dans près de 1 500 établissements scolaires qui mobilisent le matériel et le personnel. « C'est près de 25 % des enfants scolarisés dans les Hauts-de-France », raconte Luc-Michel Goret.

Souscrivant cette année les manifestations organisées en milieu scolaire le sont dans le cadre des 100e Paris. « Ce projet nous illustre », selon le coordonnateur des Parcours du cœur.

Un kit pour la convivialité

« Chaque année, quand on voit dans des communes des centaines de personnes se retrouver pour partager 9 kilomètres à travers champs, puis boire un pot tous ensemble et parler de questions de santé, on se dit que l'on crée du lien », raconte Luc-Michel Goret. La clé du succès des Parcours du cœur, c'est la convivialité saluée au « faire ensemble ». Pour ça, la Fédération de cardiologie distribue les kits organisateurs. Il suffit de faire la demande sur leur site internet. De quoi animer 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 21/05/2021



Les 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.



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

DL (20) | 08/05/2019



Ce samedi à Lille, les Parcours du cœur font escale devant l'Opéra. PHOTO ARCHIVES PHILIPPE BONNIN

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 parcours du Cœur, ce vendredi.



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.

Plus info signés le 04/05/2019 à 17:50



Les élèves ont choisi de donner du sens au parcours du cœur.

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

L'an dernier, le lycée professionnel Sonia Delaunay avait pris l'initiative d'organiser un parcours du cœur à destination des nouveaux élèves des classes de première année de CAP. Expérience reconstruite cette année, étendue aux nouveaux élèves de seconde de Bac Pro et aux troisièmes de Prépa Pro.





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

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



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.



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

Près de 260 Rosiérois, de 6 à 12 ans, ont participé à huit ateliers, vendredi, pour le Parcours du cœur.



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)

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.



Vie-sur-Aisne,
collège Le 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 une 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.

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. »



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

« 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

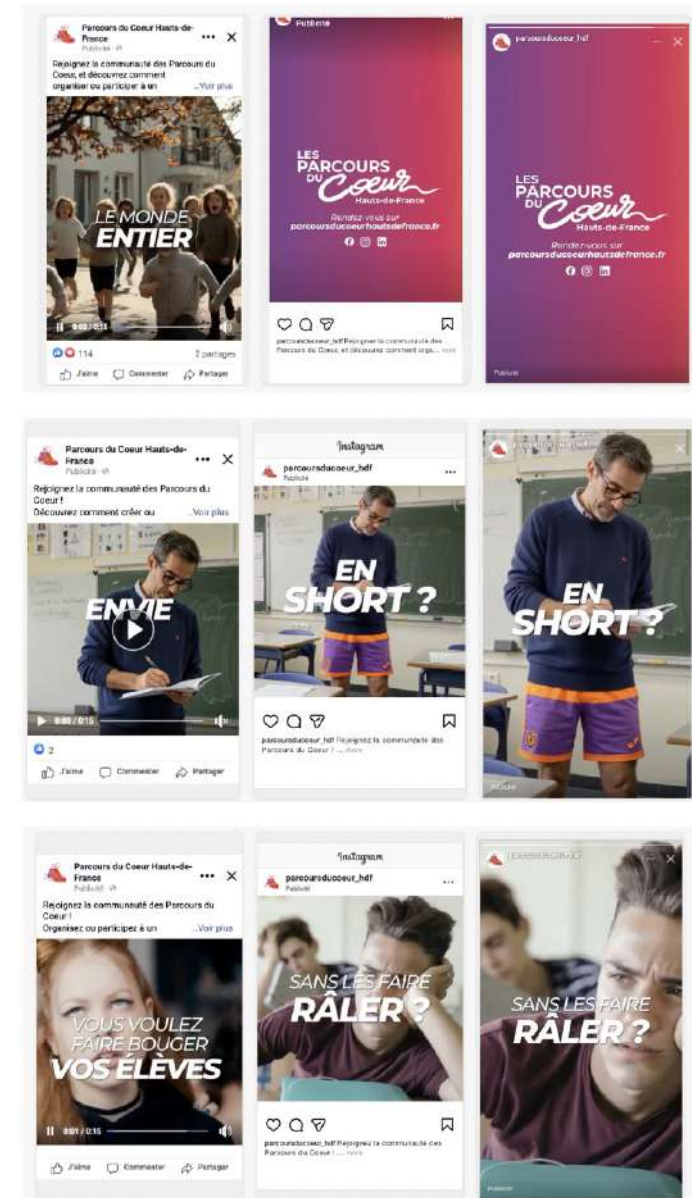
LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France

NOVEMBRE 2020
#04

6 Organisons
un Parcours du Cœur en 2026
**BONNES RAISONS
DE LE FAIRE**



Une campagne de communication sur les réseaux sociaux



Le calendrier 2027

Octobre 2026 à mi-janvier 2027

Inscriptions sur <https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr>

Février-mars

Envoi des **kits organisateurs**

1^{er} avril au 30 juin 2027

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** Parours du Cœur

Hauts-de-France





**1^{er} du
avril
au
30 juin
2026**

LES
PARCOURS
DU *Cœur*
Hauts-de-France



www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenu par



GOUVERNEMENT

Liberty
Equality
Fraternity

Région
Hauts-de-France

 Fédération Française de Cardiologie

 Fédération Française de Cardiologie



**ACADÉMIE
D'AMIENS**
Chant
Poésie
Dramatique



**Courrier
picard**



UGSEL
Fédération Sportive Éducative
de l'Enseignement Catholique



Federazione Nazionale
Sport in Milieu Rural

