

Organiser un Parcours du Cœur en 2025 pour se donner envie de bouger plus !

24 Trophées Parours du Cœur Hauts-de-France seront remis au Nouveau Siècle à Lille le samedi 12 octobre prochain à partir de 10h, pour valoriser les actions remarquables réalisées au printemps dernier. C'est aussi l'occasion d'inciter les communes, les associations et les établissements scolaires à organiser un Parcours du Cœur.

Les Parours du Cœur fêteront leurs 50 ans au printemps 2025 ! Pour faire reculer la sédentarité et sauver des vies...

Pour partager les bonnes pratiques, **les Parours du Cœur Hauts-de-France récompenseront 24 lauréats parmi 144 nominés**, Parours du Cœur remarquables organisés au printemps dernier dans les Hauts-de-France. Ils recevront un Trophée 2024 sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, **le samedi 12 octobre à partir de 10 h.**

Télécharger l'invitation avec ce lien

<https://paroursducoeurhautsdefrance.fr/wp-content/uploads/2024/09/Invitation-Trophees-2024.pdf>



Cet événement rassemblera plusieurs centaines de personnes venant de tous les territoires de la région : élus, responsables associatifs, directeurs d'établissements scolaires, enseignants, acteurs de la santé, du sport et de l'éducation... **Il est ouvert au public.**

Il sera l'occasion de reprendre la parole sur l'importance de pratiquer une activité physique régulière et d'adopter une bonne hygiène de vie.

Télécharger la liste des nominés avec ce lien

<https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/wp-content/uploads/2024/09/Liste-des-nomines-2024.pdf>

Un constat inquiétant

Nous ne savons pas aujourd'hui mesurer toutes les conséquences de la forte progression actuelle de la sédentarité sur notre santé future. Bouger davantage est un enjeu majeur pour les années à venir. « Sitting is the new smoking » : l'indifférence vis-à-vis de l'inactivité physique fait penser à celle face au tabac il y a 40 ans !

95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la 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 identifiés pour être en bonne santé

27 % des adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de 40 % par rapport au reste de la population

Enquête Anses 2022

50% des hommes et 40% des femmes sont « en situation de surpoids ou d'obésité ».

Santé Publique France 2024

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

Retrouver le plaisir de bouger

« Les Parcours du Cœur, c'est bouger ensemble une fois par an pour retrouver l'envie de le faire tous les jours ! s'exclame Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France. La prévention punitive ne fonctionne pas, il faut prendre du plaisir dans le mouvement, retrouver le réflexe de bouger au lieu d'aller s'asseoir systématiquement dès que l'on peut... Le premier cadeau immédiat, c'est se sentir bien. Et le second cadeau à plus long terme, c'est que dans 8 cas sur 10 la maladie cardiovasculaire est évitable par une bonne hygiène de vie et un suivi médical régulier. »

Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie chronique et favorise le bien-être mental. Toutes les actions d'envergure qui contribuent à faire prendre conscience de

l'importance de bouger, comme les Parcours du Cœur Hauts-de-France, méritent d'être développées.

Les recommandations

Pour les adultes : 150 minutes d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue par semaine... Que l'on peut simplifier par 30 minutes d'activité physique modérée par jour, ce qui représente environ 4 000 pas.

Pour les enfants et ados : 60 minutes par jour

Recommandations de l'OMS

Pour tous : après 2 heures passées assis, se lever au moins 5 min pour faire quelques pas, boire de l'eau, prendre l'habitude de téléphoner debout, par exemple.

De bonnes raisons d'organiser un Parcours du Cœur

En 2024, **près de 350 000 personnes ont participé** à un Parcours du Cœur dans les Hauts de France. **610 communes** ont organisé un Parcours et ont rassemblé environ 100 000 participants. Près de **10 000 classes de 1 500 établissements scolaires** ont participé à l'un Parcours des 825 Parcours du Cœur Scolaires, soit près de 250 000 enfants. Cela représente environ 25 % des élèves scolarisés dans notre région. Record à battre en 2025 !

Avec les Parcours du Cœur, on se fait plaisir de bouger tous ensemble. Ils sont une grande fête conviviale, collective, collaborative, qui fait du bien à la santé. Chacun peut organiser un Parcours du Cœur au printemps prochain : dans sa ville, dans son quartier, dans son établissement scolaire, dans son entreprise ! Cela se prépare dès maintenant, avec de bonnes raisons de le faire.

6 **bonnes raisons**
d'organiser un
Parcours du Cœur
au printemps 2024



LES PARCOURS DU Cœur
Hauts-de-France

www.parcoursducœurhautsdefrance.fr



5 **bonnes raisons**
d'organiser un
Parcours du Cœur
au printemps 2024



LES PARCOURS DU Cœur
Hauts-de-France

www.parcoursducœurhautsdefrance.fr



Les inscriptions sont à partir de mi-octobre en ligne sur <https://parcoursducoeurhautsdefrance.fr/organisez-un-parcours-du-coeur-en-2023/>

Jusqu'à mi-janvier, pour organiser un Parcours Grand Public, Scolaire ou Entreprise entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2025. Chaque organisateur est couvert par une assurance pour l'organisation de son 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, il reçoit un kit d'animation entièrement gratuit contenant des affiches, des goodies et des documents de prévention à remettre aux participants.

2025 : les 50 ans des Parcours du Cœur Hauts-de-France

Les premiers Parcours du Cœur ont été organisés à Lille et à Cambrai le 9 mars 1975, à l'initiative du Dr Henri Delbecque, cardiologue très engagé dans la prévention. Ils fêteront donc leur 50^e anniversaire en 2025.

Les Parcours du Cœur sont ainsi nés dans le Nord et le Pas-de-Calais, où ils se sont vite développés les années suivantes. Ils se sont ensuite étendus à tout le territoire national quelques années plus tard, sous l'impulsion de la Fédération Française de Cardiologie.

Les Hauts-de-France restent de loin la première région de France organisatrice de Parcours du Cœur. Ils y sont un véritable événement régional.

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France sont organisés avec le soutien de la Région Hauts-de-France.

Toutes les informations sont disponibles sur www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Contact

Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France

luc-michel.gorre@orange.fr

06 16 48 13 35