

# Fédération Française de Cardiologie

Reconnue d'utilité publique

## Organiser un Parcours du Cœur Scolaires



## Maladies cardiovasculaires : une grande cause nationale

- Nous sommes tous concernés
- 147 000 décès chaque année en France (soit 400 morts/jour)
- **1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les femmes** (8 fois plus que le cancer du sein), avec **forte progression actuelle**
- **1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les plus de 65 ans**
- Sous-estimées, sous-dépistées, en particulier chez les femmes.
- Dans le Nord - Pas de Calais, **surmortalité de + 30 %**

## La FFC : 50 ans de combat

- Créée en 1964, reconnue d'utilité publique en 1977
- 26 Associations Régionales de Cardiologie
- L'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais la plus importante :  
20 Clubs Cœur et Santé et 420 Parcours du Cœur

## Les Parcours du Cœur

- Un événement régional unique
- Le plaisir de faire de l'activité physique et des conseils de prévention santé
- 2015 : 27 mars Scolaires, 28 et 29 mars Familles
- 4 partenaires institutionnels, 4 partenaires médias
- 2 parrains : Mathieu Debuchy, Fabien Gilot



## Les Parcours du Cœur Familles

- 800 Parcours du Cœur en France en 2014, dont 423 dans le Nord - Pas de Calais
- 1 commune sur 3 de la région impliquée
- 50 000 participants
- Marche, course pédestre, cyclotourisme, marche nordique, zumba, natation, etc.
- Village-santé



## Les Parcours du Cœur Scolaires

- 70 000 enfants de près de 400 établissements scolaires en 2014 dans la région, les deux-tiers des Parcours de France
- Partenariat avec le Rectorat
- Point d'orgue des actions de prévention santé menées par les établissements, s'intégrant dans le Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté.



## Les Parcours du Cœur Scolaires

- Le vendredi 27 mars 2015. Et par extension, les semaines du 23 et du 30 mars, pour davantage de souplesse d'organisation.
- Pour les écoles, les collèges, les lycées
- Organiser un parcours d'activité physique et en profiter pour faire passer un message santé
- Message : 0-5-60 : 0 cigarette, 5 fruits et légumes/j, 60 mn d'activité physique/j



# 1. Organiser un parcours d'activité physique

- Quelques kilomètres de marche dans la campagne ou dans un espace vert urbain
- Du sport dans un stade
- Des activités physique dans un gymnase ou une salle : gymnastique, jeux de ballons collectifs...



## 2. Donner des conseils santé

- Organiser un goûter équilibré
- Expliquer comment fonctionne le cœur et les artères
- Le pourquoi de l'importance de l'activité physique
- Des conseils simples d'alimentation
- Les méfaits du tabac
- Des documents fournis par la Fédération Française de Cardiologie
- Les parents d'élèves peuvent s'impliquer

## Aller plus loin

- Utiliser le Parcours du Cœur comme le point d'orgue d'une action de prévention et d'éducation à la santé, qui prend du sens dans un parcours éducatif initié en amont et suivi en aval.
- 4 thématiques d'intervention dans les classes (enseignants d'EPS, de SVT, infirmières ou parents) :
  - cœur et activité physique
  - alimentation
  - tabac
  - gestes qui sauvent
- Intégrer le Parcours du Cœur dans un projet d'établissement scolaire, le contrat d'objectifs éventuellement, le projet d'EPS et d'AS, en valorisant la participation de la communauté éducative et l'implication active des élèves.

## Organiser un Parcours pour l'établissement scolaire

- L'établissement organise son propre Parcours du Coeur
- Tous les niveaux scolaires peuvent y participer, avec une implication différente selon les classes
- Les enseignants en EPS organisent un parcours d'activité physique
- Les enseignants et les infirmières scolaires transmettent une information sur le cœur, l'activité physique, la santé, l'alimentation, l'hygiène de vie
- Les parents d'élèves organisent un « village santé »
- C'est une coproduction qui peut s'inscrire dans le projet de prévention-santé du groupe scolaire

## Et aussi, si c'est possible...

Exploiter un événement sportif dans le cadre de l'UNSS, pour sensibiliser, informer, impliquer les élèves dans une démarche de prévention et d'éducation à la santé, par exemple :

- au niveau de l'établissement, comme le cross d'établissement, la journée du sport scolaire (pour l'année prochaine) et sensibiliser ainsi les élèves à la thématique qui sera approfondie jusqu'au Parcours du Coeur
- au niveau du district, du département, voire au niveau académique
- avec implication des élèves qui ne participent pas à la compétition, qui peuvent parrainer d'autres élèves..
- avec des élèves des sections sportives etc..

Voir ce qui est le plus pertinent : intérêt éducatif et faisabilité

## S'informer et communiquer les expériences

- site académique EPS
- courrier des IA IPR EPS qui informent des dates du délai d'inscription
- auprès de la fédération régionale de cardiologie du Nord Pas de Calais:  
[fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)

Le récit des expériences pourra servir à tous !

## Les Défis Parcours du Cœur

- « Le Parcours du Cœur est gratuit, mais la prévention a un coût. Merci d'aider la Fédération Française de Cardiologie en faisant un don »
- Soutenir ma participation aux Parcours du Cœur pour aider la FF Cardiologie
- « Les Défis Parcours du Cœur »
- Un dépliant explicatif  
Objectif : trouver 5 contributeurs



## Les Trophées Parcours du Coeur

- Le 4 octobre 2014 à Lille
- 60 nominés pour 12 Trophées,
- pour valoriser les communes,
- les établissements scolaires
- les bénévoles et les initiatives !



## S'inscrire

Remplir le bulletin d'inscription bientôt en ligne sur

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) pour :

- Bénéficiaire de l'assurance Fédération Française de Cardiologie
- Avoir des conseils d'organisation
- Recevoir un kit d'animation
- Être répertorié sur la liste des Parcours du Cœur Scolaires

Contact pour toute information et aide à l'organisation : Fédération Française de Cardiologie Nord Pas de Calais 03 20 44 51 71 et [fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)

**Luc-Michel Gorre, Communication et Partenariats**

**06 16 48 13 35**

**luc-michel.gorre@orange.fr**

**Sylvie Lewandowski, Assistante Projets**

**03 20 44 51 71**

**fedecardionpc@yahoo.fr**

