



Lille, le 6 novembre 2023

Organisez un Parcours du Cœur au printemps 2024 !

Nos enfants sont de plus en plus sédentaires et nous n'en maîtrisons pas les effets à long terme sur leur santé d'adultes.

Nous savons que **les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique depuis 40 ans**, et que près de la moitié d'entre eux passe chaque jour plus de 4h30 devant un écran, cumulé avec moins de 20 minutes d'activité physique.

Vous pouvez agir en organisant un Parcours du Cœur au printemps prochain dans votre établissement scolaire. Ce sera la **50^e édition** en 2024 de cet **événement convivial autour de l'activité physique et de l'hygiène de vie**, qui mobilise la communauté éducative, les enfants, les parents, les partenaires extérieurs...

Le Parcours du Cœur est **un outil opérationnel** au service de l'Ecole Promotrice de Santé, référencé sur le site Eduscol de la Dgesc. Il crée des synergies avec les actions visant à faire pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour dans les écoles.

L'évènement festif « Parcours du Cœur » au printemps 2024 peut constituer le point d'orgue d'un **projet pédagogique « Parcours du Cœur »** mené en amont. Le projet et l'évènement se matérialisent à travers une proposition d'activités physiques, accompagnées de messages sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et les gestes qui sauvent.

Un guide pédagogique interactif très complet accompagne les acteurs de l'enseignement dans la mise en place d'un projet Parcours du Cœur répondant aux trois axes du parcours éducatif de santé. Il propose des illustrations détaillées de projets, de la maternelle au lycée. Il est téléchargeable sur le site **www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr**.



Pour vous accompagner, la Fédération Française de Cardiologie vous fait bénéficier d'une assurance, répertorie votre Parcours sur son site, vous envoie des **kits organisateurs gratuits** (affiches, documents de prévention, goodies...) et vous propose des idées d'actions. Il vous suffit de vous inscrire sur le site **www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr** **avant mi-janvier 2024.**

Vous pourrez également participer aux **Trophées Parcours du Cœur Hauts-de-France 2024**, qui valorisent les meilleures initiatives et favorisent les échanges de bonnes pratiques. Ils sont remis chaque année en octobre.

Événement collectif et collaboratif unique au service de la prévention santé, les Parcours du Cœur Hauts-de-France créent du lien social en donnant l'occasion de « faire ensemble ». 500 communes, 1 200 établissements scolaires, 8 200 classes et plus de 300 000 personnes y ont participé en 2023, ce qui en fait un événement régional de grande envergure. Ensemble, nous pouvons aller plus loin en 2024 !

Les Parcours du Cœur se dérouleront du 1^{er} avril au 30 juin 2024. Rendez-vous sur le site www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr pour davantage d'informations et pour **vous inscrire avant la mi-janvier 2024.**

Les Parcours du Cœur créent de la convivialité, de l'enthousiasme et de la joie de vivre. Vous pouvez en être un acteur. Rejoignez-nous !

Luc-Michel Gorre
Coordonnateur des Parcours
du Cœur Hauts-de-France

PS : Merci de rendre visible l'affichette ci-jointe, pour donner à chacun l'envie de s'impliquer dans l'organisation d'un Parcours du Cœur !