

## Le Parcours du Cœur pour lutter contre les dégâts de la sédentarité

Les confinements ayant encore aggravé les comportements sédentaires, près de la moitié des enfants de 5 à 17 ans présentent aujourd'hui un risque sanitaire très élevé en passant chaque jour plus de 4h30 devant un écran, cumulé avec moins de 20 min d'activité physique. Pourtant, il est 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 cardio-vasculaires lorsqu'ils seront adultes.

**La sédentarité est devenue la norme pour les enfants et les adolescents.** Une sédentarité encore accélérée par les confinements, qui sont des accélérateurs des mauvais comportements de santé : depuis un an, 56% des 5-17 ans semblent avoir réduit drastiquement leur niveau d'activité physique... avec plus de stress, un moins bon sommeil, plus de grignotage et de prise de poids.

Nous en connaissons les conséquences : **depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique.** C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, un enfant courait 600 mètres en 3 minutes en 1971. Il lui en faut aujourd'hui 4 pour parcourir la même distance. Cette évolution est liée à la progression du surpoids et de l'obésité chez les jeunes, ainsi que de la sédentarité. Rappelons que la capacité physique est le meilleur marqueur actuel d'espérance de vie.

### Retrouver le plaisir de bouger

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.

Pour lutter contre la sédentarité et inciter les enfants à adopter une bonne hygiène de vie, **les établissements scolaires peuvent organiser un Parcours du Cœur au printemps 2022. Les inscriptions sont ouvertes sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)** et se prolongeront jusqu'à mi-janvier, pour obtenir un kit organisateur fourni par la Fédération Française de Cardiologie (affiches, goodies, flyers...).

### Un projet pédagogique

Le Parcours du Cœur Scolaires peut parfaitement s'inscrire dans la dynamique du parcours éducatif de santé au travers du projet d'établissement ou du projet d'école.

L'évènement festif « Parcours du Cœur » est le point d'orgue de ce projet éducatif prenant la forme d'un parcours d'activités physiques, accompagné de messages sur l'hygiène de vie (alimentation, addictions) et des gestes qui sauvent.

L'évènement organisé au sein de l'établissement scolaire, d'une commune, d'un territoire en associant les établissements de proximité ou d'une circonscription permet de mobiliser les différents membres de la communauté éducative, les parents et d'associer les partenaires de l'Education nationale autour d'enjeux communs de santé publique.

Un guide pédagogique « Parcours du Cœur Scolaires » 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 <https://fedecardio.org/wp-content/uploads/2021/04/FFC-Guide-Pedagogique-parcours-du-coeur-scolaires-2.pdf>

## Valoriser et partager les initiatives

Pour faciliter le partage des bonnes pratiques et valoriser les actions remarquables, **les Parcours du Cœur Hauts-de-France ont récompensé des Parcours du Cœur remarquables, qui ont reçu un Trophée sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, le 9 octobre dernier.** Les lauréats ont été désignés par le Grand Jury des Parcours du Cœur Hauts-de-France composé de personnalités régionales et de tous les organisateurs d'un Parcours du Cœur ces trois dernières années.

<https://youtu.be/Qmj-QimCw24>

Liste des nominés

<https://nord-pas-de-calais.fedecardio.org/evenements/remise-des-trophees-parcours-du-coeur-hauts-de-france-2021/>

### Lauréats pour l'Académie d'Amiens

Parcours Ecoles organisé par une école élémentaire

Ham, Institution Notre Dame.

Liesse-Notre-Dame, école des Marais.

Parcours Lycées

Saint-Quentin, lycée Henri Martin

Personnalité Scolaires

Catherine Rousseau, Infirmière Conseillère Technique auprès du Recteur de l'Académie d'Amiens

**En 2019**, 8 700 classes de 1 400 établissements scolaires des Hauts-de-France ont participé à un Parcours, soit près de 250 000 enfants.

**En 2022**, notre objectif est d'aller encore plus loin, ensemble.

<https://www.weo.fr/video/parcours-du-coeur-lutter-ensemble-contre-la-sedentarite>