



MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité



Colloque webinaire
Bouger pour bien grandir !
30 SEPTEMBRE 2021

LES PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRES ET LES PARCOURS CONNECTES EN 2020

CONTEXTE

En 40 ans nos enfants ont perdu 25% de leurs capacités cardio-vasculaires. Le niveau de preuve de l'efficacité de la lutte contre les facteurs de risques est non contestable. La sédentarité est dangereuse : favorisant le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle, c'est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires majeur, et tue plus que le tabac. Plus le temps journalier passé en position assise est élevé, plus courte est l'espérance de vie.



Fédération
Française de
Cardiologie

OBJECTIFS

Inverser la tendance à la baisse de la capacité cardio-vasculaire des enfants par une sensibilisation à une activité physique régulière en milieu scolaire.

MÉTHODE

Fort de l'expérience et de l'efficacité des parcours du cœur adultes, la FFC a lancé depuis 5 ans le projet des parcours du cœur scolaires. Il s'agit d'un rendez-vous familial et convivial pour bouger ensemble pendant une journée et prendre conscience de l'importance de le faire tout au long de l'année. Le but immédiat est de reconnecter les jeunes Français avec une activité physique régulière en leur montrant qu'elle peut être source de plaisir et qu'elle contribue à combattre le surpoids et le stress.

Les parcours du cœur fédèrent les énergies autour d'une démarche de santé publique collective et collaborative au service de tous. Ils sont aujourd'hui la plus large action de prévention santé en France, et un outil au service du parcours éducatif de santé. C'est l'aboutissement d'un projet éducatif et d'enseignement, et un moment remarquable pour la vie scolaire tout au long de l'année. Ils s'adressent à tous niveaux (écoles, collèges, lycées) en réalisant un projet de classe s'intégrant au parcours citoyen. Ils ont reçu l'agrément du ministère de l'Éducation Nationale en 2019.

En 2020, dans le contexte sanitaire, les parcours du cœur ont été remplacés par un parcours connecté. Le défi était de cumuler individuellement en restant à son rythme un maximum de kilomètres qui s'ajoutaient au compteur global, afin d'aller ensemble le plus loin possible !

RESULTATS

Une progression constante des parcours du cœur scolaires avait été notée entre 2018 et 2019 :

- +19,2% de classes (16 454 vs 13 797).
- +10,5% d'établissements (2 888 vs 2 614).
- +19,3% d'enfants sensibilisés (493 620 vs 413 730).

Pour les parcours connectés :

- **439 056 km** ont été cumulés. L'objectif Lune est donc atteint !!
- **147 Clubs Cœur et Santé** ont participé. Les Associations de Cardiologie régionale et les Clubs Cœur et Santé (CCS) totalisent 37% du total des km parcourus (32% pour les seuls CCS).
- **3 822** inscrits, dont **63%** de femmes et **37%** d'hommes ; et 19% de moins de 16 ans !
- Facebook a permis de toucher près de 220 000 personnes avec près de 2 500 réactions et plus de 10 000 clics vers le site internet.

DISCUSSIONS/PERSPECTIVES

Cette première édition prometteuse a rencontré son public et a permis de diffuser nos messages vers de nouveaux adeptes. L'idée serait donc de renouveler l'expérience l'année prochaine en parallèle des Parcours du Cœur classiques. La plateforme a très bien fonctionné.

Le PDC n'est pas la course d'un jour, c'est un éveil à la prise de conscience des bienfaits de l'activité physique, du bien-être que cela apporte, du plaisir que l'on peut y trouver, du bonheur de le partager à plusieurs. Passer de la pratique occasionnelle à la pratique régulière est une étape souvent plus difficile, les structures adaptées et les défis connectés sont des outils à préconiser et à évaluer.

Pr Paul Menu, Professeur émérite Université de Poitiers, Fédération Française de Cardiologie (FFC)
Pour aller plus loin : <http://www.parcoursducoeurconnectes.fr/>