

# Les parcours du Cœur

Bonnes  
idées...



 Fédération Française  
de Cardiologie

## Grand public

## Organisez un Parcours du Cœur dans votre commune !

*Inspirez-vous de  
quelques exemples  
réussis !*

**Le Parcours du Cœur** est 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 !

Il fédère les énergies autour d'une démarche de santé publique, collective et collaborative au service de tous. Ensemble, nous pouvons faire progresser l'activité physique et l'hygiène de vie des Français, de tous âges, de toutes cultures et de toutes conditions !

**Organiser** un Parcours du Cœur, c'est se mobiliser pour le bien-être de tous autour d'une cause simple et vitale : la santé !

Téléchargez  
la brochure  
Parcours du Cœur  
sur [fedecardio.org](http://fedecardio.org)



DUNKERQUE	p. 4
LE LAMENTIN MARTINIQUE	p. 6
CLERMONT- FERRAND	p. 8
LILLE	p. 10
SAINT-JULIEN- EN-GENEVOIS	p. 12
LA BASSÉE	p. 14
PERPIGNAN	p. 16
MARCO-EN- BARŒUL	p. 18
DIEPPE	p. 20
ARGELÈS- SUR-MER	p. 21
ARGENTEUIL	p. 22
LAMORLAYE	p. 23
CIER-DE- LUCHON	p. 24
DELINCOURT	p. 25



### FORMAT

- Deux jours
- Trois Parcours

### ORGANISATION

- Communauté urbaine
- Espace Santé du Littoral
- Villes participantes : Dunkerque, Leffrinckoucke, Fort Mardyck, Saint-Pol-sur-Mer, Bourbourg, Coudekerque-Branche, Grande-Synthe...
- Préparation largement en amont, avec mobilisation des acteurs à travers des réunions successives.



## ACTIVITÉS

### Parcours du Cœur Solidaire

Un travail est réalisé en amont avec les services sociaux des maisons de quartier, qui prennent les inscriptions.

2 niveaux de marche sont proposés :

- ✓ 3,5 km, 1h, marche lente, possibilité de le faire avec des poussettes.
- ✓ 7 km, 1h30, boucle plus large, un peu plus sportif.

Il y a des arrêts sur le parcours pour l'observation et la description du paysage. Retour dans un espace d'accueil. Les personnes peuvent se restaurer sur place (avec leurs sandwiches), la ville offrant eau, jus de fruit et café.

Des stands de prévention santé sont disponibles, pour des dépistages et de l'information : pression artérielle (stand Club Cœur et Santé), diabète, gestes qui sauvent, alimentation...

### Parcours du Cœur pour les personnes handicapées

L'association Ty'Cœur va chercher dans une maison spécialisée des personnes handicapées en fauteuil roulant et leur fait faire un circuit dans Grande-Synthe, suivi d'un goûter convivial.



### Parcours du Cœur Grand public

- Activités physiques
  - ✓ Randonnée pédestre.
  - ✓ Initiation au Longe-côte.
  - ✓ Activités aquatiques en piscine.
- Stands de prévention.



## PARTENAIRES

- Espace Santé du Littoral.
- Direction des sports des villes, maisons de quartiers.
- Associations Ty'Cœur, Villenvie.
- Associations sportives et de prévention santé.
- Club Cœur et Santé.



## CONTACTS

Josseran Floch,  
Espace Santé du Littoral

# LE LAMENTIN MARTINIQUE

## FORMAT

- Une demi-journée
- 3 000 participants

## ORGANISATION

- Association Cœur et Santé Martinique



## ACTIVITÉS

- ✓ Fitness Bèlè.
- ✓ Fit'n dance.
- ✓ Marche du Cœur.
- ✓ Activités physiques pour tous en famille...
- ✓ Village Santé, quizz sur les maladies cardio-vasculaires...



## ET PUIS...

Jeux traditionnels, animation podium Show Musique et Danse avec la Jeunesse Lamentinoise.



## PARTENAIRES

- Mairie du Lamentin-Martinique, ARS Martinique, Office Martiniquais du Sport et des Loisirs, OMASS – EHPAD Henri Bourgeois, Mutuelle MGPA, RCI Martinique, Comité de la Randonnée Pédestre de la Martinique, Madin'Alternative Santé, EPGV 972, Transportexpress Caraïbes Capo Rosso réseau ermancia, la team lam trail 972, Ecole de l'asthme...



## CONTACT

Youri Rotin,  
Cœur et Santé Martinique



### FORMAT

Une journée  
200 participants



### ORGANISATION

Secours Populaire

## ACTIVITÉS

### Jeu de piste

Un parcours-randonnée sous la forme d'un jeu de piste, avec pour fil conducteur les facteurs de risque cardio-vasculaire : hypertension, tabagisme, addictions, stress, mauvaise alimentation, sédentarité...

Des indices sont donnés à chaque étape et permettent aux personnes de deviner les lieux suivants, mais aussi les mots clés représentant les causes des maladies cardio-vasculaires.

**Première étape.** Projection d'un film : scénettes jouées au préalable par la troupe de théâtre du Secours Populaire, évoquant des situations stressantes de la vie quotidienne.

**Deuxième étape.** Espace d'expérimentation artistique La Tôlerie, avec une installation d'objets symbolisant la sédentarité : télévision, ordinateur, voiture à porteur, fauteuil, pantoufles...



**Troisième étape.** Clinique de Durtol. Tout au long du parcours sont dissimulées des « lettres ballons » dans des lieux en rapport avec l'activité sportive, pour compléter le mot-clé « Addictions ».

**Quatrième étape.** Parc Montjuzet, avec des stands et des activités.

### Ateliers

- ✓ Gym, détente-sophrologie.
- ✓ Auto-massage.
- ✓ Gestes qui sauvent.
- ✓ Goûter équilibré.
- ✓ Dépistage glycémie...

### Jeux pour les enfants

Jeux de ballons, tir à la corde, la chamboule, chaises musicales, badminton...



## ET ENCORE...

Chorale du Secours Populaire, pique-nique familial préparé par l'atelier cuisine...



## PARTENAIRES

- GE sports63, Colloq'équilibre, la Maison du cœur, Conseil Départemental, Diabet63...



## CONTACT

Françoise Juillard,  
Coordinatrice Pôle Santé  
Secours Populaire Français 63



### FORMAT

- ✓ Une journée
- ✓ 1 000 participants

### ORGANISATION

- ✓ Ville de Lille
- ✓ FFC Nord - Pas de Calais

## ACTIVITÉS

### Activités physiques

- ✓ Randonnée pédestre ou cyclotouriste.
- ✓ Zumba.
- ✓ Gymnastique suédoise...

### Village Santé

Conseils d'alimentation équilibrée, arrêt du tabac, astuces pour gérer le stress, dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète, initiation aux Gestes qui sauvent, conseils prévention...



## PARTENAIRES

- Assurance Maladie Lille-Douai, Gymnastique Suédoise, EPGV, FF Randonnée Nord, Maison du Diabète, Hauts-de-France Addictions, Apreva Mutuelle, Association Nationale des Cardiaques Congénitaux, Samu du Nord, CHU de Lille.



## CONTACT

Ville de Lille,  
FFC Nord - Pas de Calais

# SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS

## FORMAT

Une journée

## ORGANISATION

- Club Cœur et Santé du Genevois et ville de Saint-Julien-en-Genevois
- Plus de 500 participants
- 170 passeports santé remis



## ACTIVITÉS

### Activités physiques

- ✓ Animation cyclisme sur vélos fixes.
- ✓ Marche nordique.
- ✓ Gymnastique d'entretien.
- ✓ Danse tonique.
- ✓ Découverte des tapis de marche...

### Ateliers santé

- ✓ Test d'adaptation à l'effort (Test Dixon Ruffier adapté), mesure de la fréquence cardiaque avant et après l'effort.
- ✓ Prise de tension.
- ✓ Dosage glycémie et cholestérol.
- ✓ Echographie des carotides.
- ✓ Conseils diététiques.
- ✓ Arrêt du tabac.
- ✓ Gestion du stress.
- ✓ Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation d'un défibrillateur.



## ET AUSSI...

Démonstration et initiation à la capoeira.



## PARTENAIRES

- ✓ CESU 74, CH Annecy-Genevois, France ADOT 74, AFD 74, Maison des Habitants, Harmonie Mutuelle, Saint-Julien Vélo Club, AGVA/EPGV, Athlé Saint-Julien...



## CONTACT

Lauriane Bietrix,  
Club Cœur et Santé du Genevois



### FORMAT

- Une demi-journée
- 150 participants

### ORGANISATION

- Ville de La Bassée

## ACTIVITÉS

### Activités physiques

- ✓ Parcours à réaliser à pied, en rollers, en skate... (6, 9 et 13 km).
- ✓ Motricité et travail sur l'équilibre.
- ✓ Jeux.



### Ateliers santé

Conférence sport-santé, information et prévention, initiation aux gestes qui sauvent...



## PARTENAIRES

- SDIS Nord – pompiers de La Bassée ;
- Associations locales : Bassée en balade, Yoga pour tous, Qi Gong – Gymnastique chinoise, Acti Body Mouv, Arts Martiaux Basséens, MV2S' Crew Street Dance, Forever Bien-être, les dés Punchés, La Ruche Qui Dit Oui...

## ET AUSSI...

Marché nature avec des produits locaux, collation offerte, concours photos, t-shirt Parcours du Cœur aux participants, dress code rouge et blanc, collecte...

## CONTACT

Laurent Delcourt,  
Ville de La Bassée





### FORMAT

Une journée

### ORGANISATION

Club Cœur et Santé  
de Perpignan et ville  
de Perpignan

Plus de 500 participants



## ACTIVITÉS

### Activités physiques

- ✓ Randonnées pédestres d'une ou deux heures.
- ✓ Randonnée cyclotouriste.
- ✓ Renforcement musculaire.



### Village santé

- ✓ Tests et dépistages médicaux : prise de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque, mesure du souffle, dépendance tabagique, taux de cholestérol, Indice de Masse Corporelle, Indice de Masse Grasse, glycémie...
- ✓ Stands d'information sur la santé, diététique et dégustations.
- ✓ Conférences : « On ne voit bien qu'avec le cœur... », « Sel et cœur », « Vers une nouvelle collaboration public-privé en pathologie cardiaque », « Suivi et pronostic de l'arrêt cardio-vasculaire ».



## ET AUSSI...

Animations festives : danses régionales catalanes, zumba, danses country...



## PARTENAIRES

CH Perpignan,  
Clinique Saint-Pierre Elsan,  
IFSI, AFD Pyrénées.



## CONTACT

Daniel Peix,  
Club Cœur et Santé de Perpignan



### FORMAT

- Une demi-journée
- 500 participants

### ORGANISATION

- Ville de Marcq-en-Barœul

## ACTIVITÉS

### Activités physiques

- ✓ Randonnée pédestre.
- ✓ Course à pied.
- ✓ Marche nordique.
- ✓ Randonnée cyclotouriste.
- ✓ Zumba.

### Village santé

- ✓ Prévention cardio-vasculaire.
- ✓ Prise de pression artérielle.
- ✓ Initiation aux gestes qui sauvent.
- ✓ Dépistage du diabète.
- ✓ Don du sang...



## ET AUSSI...

**Rallye du Cœur** : au fil d'une randonnée pédestre, les participants répondent à un questionnaire sur la santé, le sport, l'alimentation, le cœur, les défibrillateurs... Des cadeaux à l'arrivée pour les meilleures réponses !

## PARTENAIRES

- Notre cœur nos artères,
- Courir à Marcq-en-Barœul,
- Centre Français de Secourisme du Nord,
- Don du sang, EPGV, Marcq Rando,
- Marcq Actigym,
- Randonneur Club Marcquois,
- Eric Koloko coaching,
- professionnels de santé locaux...



## CONTACT

Myriam Morcrette,  
Ville de Marcq-en-Barœul



**FORMAT**

Une demi-journée

**ORGANISATION**

Ville de Dieppe,  
service des sports

**ACTIVITÉS**

**Activités physiques**

- ✓ Randonnée pédestre.
- ✓ Fitness.
- ✓ Yoga.
- ✓ Animation ergomètre avec la ligue d'aviron...

**Stand prévention santé**

**ET PUIS...**

Un bulletin à valider avec 3 activités sur 5 proposées, pour recevoir les lots Parcours du Cœur.

**CONTACT**

Jérôme Hautot,  
Ville de Dieppe



MARCHÉ

YOGA

FITNESS

ERGOMÈTRE

PREVENTION SANTÉ

*J'aime mon cœur, j'en prends soin*

**N'oubliez pas de faire valider, au moins 2 cases sportives et la case Prévention santé, pour recevoir les lots du Parcours du Cœur.**



**FORMAT**

Une demi-journée

**ORGANISATION**

Ville d'Argelès-sur-Mer

**ACTIVITÉS**

**Activités**

- ✓ Marche.
- ✓ Randonnée vélo.
- ✓ Prévention cardio-vasculaire.
- ✓ Prise de pression artérielle.
- ✓ Initiation aux gestes qui sauvent.
- ✓ Dégustations...

**CONTACT**

Agnès Roque,  
Ville d'Argelès-sur-Mer





### FORMAT

Une demi-journée

### ORGANISATION

Ville d'Argenteuil



### ACTIVITÉS

#### Activités

- ✓ Marche.
- ✓ Zumba.
- ✓ Prévention cardio-vasculaire.
- ✓ Prise de pression artérielle.
- ✓ Initiation aux gestes qui sauvent.
- ✓ Conseils arrêt du tabac.
- ✓ Conseils diététiques...



### CONTACT

Valérie Herry,  
Ville d'Argenteuil



### FORMAT

Deux jours

### ORGANISATION

Mairie de Lamorlaye



### ACTIVITÉS

#### Activités

- ✓ Marche.
- ✓ Course à pied.
- ✓ Marche nordique.
- ✓ Randonnée vélo.
- ✓ Danse, zumba.
- ✓ Gymnastique.
- ✓ Prévention cardio-vasculaire.
- ✓ Prise de pression artérielle.
- ✓ Initiation aux gestes qui sauvent.
- ✓ Conseils diététiques.
- ✓ Dégustations.
- ✓ Conférences...



### CONTACT

Valérie Caron,  
Mairie de Lamorlaye





**FORMAT**

Une journée

**ORGANISATION**

Comité des fêtes de Cier-de-Luchon



**ACTIVITÉS**

**Activités**

- ✓ Marche.
- ✓ Randonnée vélo.
- ✓ Gymnastique.
- ✓ Prévention cardio-vasculaire.
- ✓ Prise de pression artérielle.
- ✓ Initiation aux gestes qui sauvent.
- ✓ Conseils diététiques...



**CONTACT**

Yolande Venturin,  
Comité des fêtes de Cier-de-Luchon



**FORMAT**

Une demi-journée  
200 participants

**ORGANISATION**

Association sportive du Réveillon



**ACTIVITÉS**

**Activités**

- ✓ Marche.
- ✓ Randonnée vélo.
- ✓ Prévention cardio-vasculaire.
- ✓ Prise de pression artérielle.
- ✓ Initiation aux gestes qui sauvent...



**CONTACT**

Alain Robin,  
Association sportive du Réveillon

