

LES PARCOURS DU CŒUR



La Fédération Française de Cardiologie finance :
la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs.



**1^{ère} association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires**

REPÈRES



600 000

PARTICIPANTS aux
Parcours du Cœur 2018



950

VILLES
organisatrices



2 600

ÉTABLISSEMENTS
SCOLAIRES



100

ENTREPRISES

25%

C'est la baisse de la capacité cardio-vasculaire des enfants de 9 à 16 ans depuis 40 ans. En cause : le manque d'activité physique, la sédentarité, la progression du surpoids et de l'obésité...

400

Personnes par jour en France décèdent de maladies cardio-vasculaires. Elles sont la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans.

Les chiffres à retenir pour une bonne hygiène de vie



tabac



minutes d'activité
physique par jour
pour les adultes



fruits et
légumes
par jour



minutes d'activité
physique par jour
pour les enfants

ORGANISEZ UN PARCOURS DU CŒUR !

Les maladies cardio-vasculaires tuent sans prévenir, mais ne frappent pas par hasard ! Elles sont des maladies du mode de vie...

La prévention doit devenir culturelle en France. Elle est à initier dès l'enfance, en insistant sur les mesures d'hygiène de vie optimales, en impliquant les parents, les enseignants et les professionnels de santé. Nous ne devons pas attendre d'être malades pour prendre soin de nous !

Par leur force collective et l'enthousiasme qu'ils génèrent, les Parcours du Cœur sont devenus le plus large événement de prévention santé de notre pays. Ils appartiennent avant tout à tous ceux qui les organisent, partout en France.

L'idée est simple : bouger ensemble et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie pendant une journée, pour avoir envie de le faire pendant toute l'année.

Vous aussi, rejoignez-nous en organisant un Parcours du Cœur. Nous vous offrons des kits d'animation entièrement gratuits !



Pr Claire Mounier-Vehier

Présidente de la Fédération Française de Cardiologie



LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère les maladies cardio-vasculaires comme la prochaine épidémie mondiale, insuffisamment prise en charge à ce jour.

L'activité physique en est l'une des préventions les plus efficaces. Pour les adultes, l'OMS recommande au moins 30 min/jour d'activité physique modérée (marche soutenue 6-7 km/h) au minimum 5 jours par semaine ou au moins 25 minutes par jour d'activité physique intense 3 fois par semaine.

Les adultes ne bougent pas assez...

L'inactivité physique et la sédentarité – temps passé assis ou allongé en dehors des heures de repas et de sommeil – constituent l'un des tout premiers facteurs de risque pour des maladies cardio-vasculaires. Selon l'étude Esteban publiée fin 2017 par l'agence Santé Publique France, le temps moyen passé par les adultes devant les écrans est passé de 3h10 par jour en 2006 à 5h07 en 2016. Il a progressé de 44% chez les hommes et 66% chez les femmes ! Seulement 53% des femmes en France satisfont aux recommandations de l'OMS en matière d'activité physique, contre 70% des hommes. On observe depuis dix ans, une baisse préoccupante (-16%) de la proportion de femmes physiquement actives...

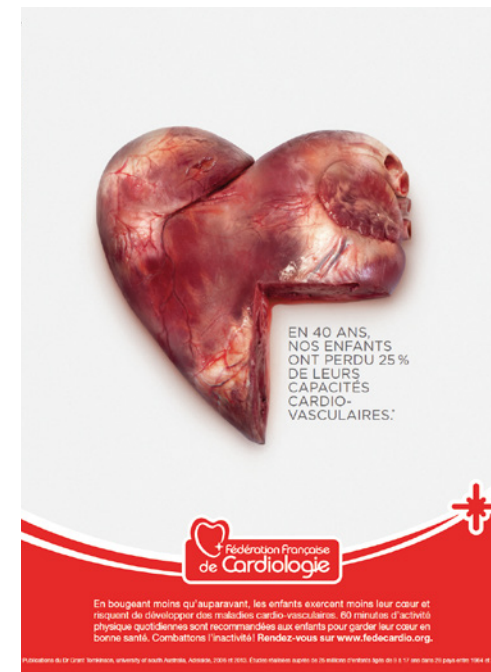
« Grâce à la Fédération Française de Cardiologie, l'activité physique et sportive n'est plus seulement considérée sous l'angle du loisir ou de la compétition, mais bien comme l'un des éléments de la restauration d'un « capital santé » pour tous les Français. Les Parcours du Cœur relient les notions de sport, d'inclusion, de santé, de bien-être et de prévention. Je tiens à vous remercier pour vos actions dans les établissements scolaires, là même où les enfants de tous milieux se retrouvent. Parmi les jeunes Français de 6 à 17 ans, seul 1 sur 4 atteint les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé en matière d'activité physique. Celle-ci devient un enjeu plus que jamais décisif dans nos sociétés. Les Parcours du Cœur y contribuent. »



Agnès Buzyn,
ministre des Solidarités et de la Santé

... et les enfants encore moins !

Le niveau d'activité physique chez les enfants et les adolescents est alarmant. 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 collégien courait 600 mètres en 3 minutes en 1971. Il lui en faut aujourd'hui 4 pour la même distance. Cette évolution est liée à la progression de la sédentarité chez les jeunes, elle-même en phase avec le développement du surpoids et de l'obésité. L'OMS recommande aux 5-17 ans de pratiquer 60 minutes d'activité physique par jour afin de renforcer leur capital santé cardio-vasculaire. Ce niveau est loin d'être atteint en France, où les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 3h par jour devant des écrans, moyenne qui monte à 6h le week-end.



* Publications du Dr Grant Tomkinson, University of South Australia, Adelaide, 2006 et 2013.

LE PARCOURS DU CŒUR, QU'EST-CE QUE C'EST ?

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 !

La Fédération Française de Cardiologie propose aux villes, aux communes, aux associations, aux établissements scolaires, aux entreprises... d'organiser un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition. La FFC apporte aux participants des informations et des conseils sur la façon de prendre soin de leur santé cardio-vasculaire, à tous les âges de la vie.

Le but immédiat est de reconnecter les Français avec une activité physique régulière, en leur montrant qu'elle peut être source de plaisir, contribuant à combattre le surpoids et le stress... Puis de les amener à faire évoluer leur mode de vie en diffusant les messages d'information et de prévention.

Organisez votre Parcours du Cœur !

Rien de plus facile : il suffit de choisir une journée ou une demi-journée au printemps et de proposer aux participants de l'activité physique (course à pied, randonnée pédestre, marche nordique, vélo, natation, gymnastique, zumba...) et des conseils de prévention-santé.



Toujours plus de participants !

600 000 personnes dans toute la France ont participé à l'édition 2018 des Parcours du Cœur. 950 villes, 2 600 établissements scolaires et une centaine d'entreprises y ont contribué.

Une force collective

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 de France. S'ils sont pilotés par la Fédération Française de Cardiologie, les Parcours du Cœur appartiennent d'abord et avant tout à ceux qui les organisent !

Une idée simple

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. C'est pour cela que les ministères des Solidarités et de la Santé, de l'Education Nationale et des Sports sont partenaires des Parcours du Cœur.

« Je remercie la Fédération Française de Cardiologie d'avoir eu l'initiative des Parcours du Cœur et je m'y associe avec plaisir. Les études se succèdent et nous confortent dans l'importance de l'activité physique pour la santé. Les Français en sont de plus en plus convaincus et il est du devoir du ministère des Sports d'en faire un axe majeur de son action. Les Parcours du Cœur sont une très belle démonstration : bouger pour sa santé, avec les autres, dans son école, son entreprise, son village, bouger pour vivre mieux ensemble... C'est pourquoi je propose de déployer une stratégie sport-santé en mobilisant tous les acteurs du sport, de la santé et de l'éducation. »



Laura Flessel,
ministre des Sports



LE PARCOURS DU CŒUR GRAND PUBLIC

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

C'est aussi un excellent moyen pour une ville, une commune ou une association de faire connaître la richesse des activités qu'elle propose. C'est encore une occasion de développer des relations étroites avec d'autres associations sportives et des partenaires santé. C'est enfin une animation qui permet de lutter contre la solitude, en stimulant les relations entre les participants. Et c'est surtout un formidable élan d'enthousiasme pour une action collective et collaborative. A vous de jouer !

« Faire ensemble » contribue à la santé cardio-vasculaire

Lancez-vous dans l'organisation d'un Parcours du Cœur ! Pour vous aider, vous pouvez fédérer les bonnes volontés autour d'une action à forte visibilité. Les services de la mairie peuvent accompagner la démarche et tout particulièrement le service des sports.

Plus vous réussirez à convaincre de partenaires, plus vous pourrez proposer d'activités.

« L'AMF soutient et encourage toutes les communes volontaires, engagées dans des actions de prévention santé et de renforcement du lien social. Nous sommes fiers d'être aux côtés de la Fédération Française de Cardiologie pour les Parcours du Cœur, qui répondent parfaitement à nos objectifs. Partout en France, en ville ou en milieu rural, il existe de nombreuses initiatives incitant à pratiquer une activité physique. Il est très intéressant d'insister sur leur importance pour la santé. »



Isabelle Maincion,
maire de la Ville-aux-Clercs (41) et rapporteur de la commission Santé
de l'Association des Maires de France (AMF)

« Pour l'ANDES, le sport santé bien-être est une réalité concrète et une priorité. C'est la raison pour laquelle nous nous sommes engagés avec les Parcours du Cœur. L'ANDES investit dans le sport santé en sensibilisant le grand public à cette thématique et en fédérant les associations sportives locales. Nous encourageons l'engagement citoyen autour de l'enjeu de santé publique, à travers de nombreuses initiatives, dont la mise en place de Parcours du Cœur au sein de nos territoires. »



Didier Ellart,
1^{er} vice-président de l'Association Nationale
Des Elus en charge du Sport (ANDES)

BON À SAVOIR

Inscrivez votre parcours en 5 minutes sur www.fedecardio.org et recevez vos kits !

Vous attendez 20 personnes ou 6 000 ? La Fédération Française de Cardiologie met gratuitement à votre disposition des goodies et des documents de prévention santé pour tous les participants à votre Parcours. Les conseils de prévention ne s'arrêtent pas à la fin de la journée et continuent à la maison ! Vous recevrez également des affiches grand format, avec des conseils pour vivre en bonne santé : tabac, activité physique, alimentation, sel...

Des conseils santé

Dans le tissu associatif local, des savoir-faire contribuent à la réussite de l'événement : associations sportives, de solidarité, de prévention-santé... La participation de professionnels de santé au Parcours du Cœur permet de proposer des informations et des dépistages simples pour un événement encore plus réussi ! Les entreprises locales sont également prêtes à contribuer à un événement citoyen.



LE PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Réponse collective à la sédentarité des enfants, le Parcours du Cœur Scolaire implique les établissements scolaires dans une action structurante, en lien étroit avec le parcours éducatif de santé mis en place par le ministère de l'Éducation Nationale.

Un projet de classe ou d'établissement

Au-delà d'être un événement ponctuel d'envergure, le Parcours du Cœur Scolaire peut devenir un véritable projet pédagogique au service d'une politique éducative d'établissement scolaire. Il s'appuie sur le projet d'établissement, s'inscrit dans le cadre du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) ou du conseil de la vie lycéenne (CVL). Il peut constituer un point d'appui à des actions plus pérennes ou être envisagé comme le point d'orgue d'un travail de prévention mené sur l'hygiène de vie pendant l'année scolaire.

Une charte du Parcours du Cœur Scolaire

- ✓ Il fait partie d'un projet global d'éducation à la santé et à la citoyenneté.
- ✓ L'action s'inscrit dans une politique d'établissement scolaire.
- ✓ L'établissement scolaire est maître du projet.
- ✓ Le projet développe la prévention par l'estime de soi, les compétences psychosociales, le bien-être des élèves, un climat d'établissement favorable.

Les Parcours du Cœur ont obtenu l'agrément et le soutien du ministère de l'Éducation Nationale.

Un guide pédagogique

La Fédération Française de Cardiologie met à la disposition des enseignants un guide pédagogique, pour les accompagner dans la mise en place d'un projet Parcours du Cœur au sein de leur établissement scolaire et l'inscrire dans les axes du parcours éducatif de santé. Entièrement interactif, le guide permet d'accéder facilement à l'information souhaitée, à partir d'un sommaire détaillé.



Il met en avant les enjeux de santé publique et les intérêts éducatifs de la démarche. Il fait référence à l'ensemble des textes officiels de l'Éducation Nationale qui concernent la prévention et l'éducation à la santé et à la citoyenneté.

Il apporte quelques éclairages théoriques pour une efficacité accrue. Le document propose également des illustrations détaillées de projets Parcours du Cœur menés par des enseignants. Il est téléchargeable sur www.fedecardio.org.

Certaines municipalités organisent un Parcours du Cœur Scolaire pour les écoles de la commune ou de la ville.

« Le nombre de participants aux Parcours du Cœur Scolaires progresse fortement chaque année. C'est le signe qu'ils répondent à une véritable attente de la part des établissements scolaires pour une action structurante de prévention. Pour les écoles, les collèges et les lycées, ils sont l'occasion de s'impliquer dans un projet collaboratif réunissant les chefs d'établissements, les enseignants (EPS, SVT, Français, CPE...), les professionnels de santé scolaire, les membres du personnel (cuisiniers...), les élèves, les parents d'élèves... Le Parcours du Cœur est un projet collectif et de partage, qui crée du lien entre tous. Il est porté par l'exceptionnel enthousiasme qu'il génère auprès des organisateurs et des participants ! »



Luc-Michel Gorre,
coordonnateur des Parcours du Cœur pour la FFC

BON À SAVOIR

Un kit pour vos élèves !

Après avoir inscrit votre Parcours sur www.fedecardio.org, vous recevrez gratuitement un kit d'animation : affiches pédagogiques pour la classe, goodies et documents de prévention pour les élèves !

L'EXPLOITATION ÉDUCATIVE D'UN PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Le Parcours du Cœur s'envisage avec différents niveaux d'exploitation éducative.

Il peut évoluer au fil des expériences accumulées :

- ✓ une action ponctuelle. C'est un moment de vie scolaire festif et convivial ;
- ✓ un événement à visée éducative. Il s'appuie sur au moins un enseignement pour élaborer des messages de prévention, le plus souvent EPS ou SVT ;
- ✓ un élément structurant d'une démarche éducative commune. Il vise à associer différents membres de la communauté éducative autour des messages de prévention ;
- ✓ un élément d'un projet global de prévention et d'éducation à la santé, participatif et collaboratif. Il s'inscrit dans le projet d'établissement, et prône une bonne hygiène de vie, répondant à des besoins identifiés.



« De la maternelle au lycée, le parcours éducatif de santé suit les élèves, dans tous les établissements, à tous les niveaux scolaires. Il regroupe plusieurs dispositifs : l'éducation à la santé, à travers des activités pédagogiques conformes aux programmes scolaires ; la prévention des conduites à risques ; la protection de la santé des élèves, pour favoriser santé et bien-être. Les Parcours du Cœur sont une des actions auxquelles les élèves peuvent participer dans le cadre du parcours éducatif de santé, en lien avec les équipes éducatives des établissements d'enseignement. »



Jean-Marc Huart,
directeur général de l'enseignement scolaire,
ministère de l'Éducation Nationale

DANS UNE ÉCOLE

Le Parcours du Cœur Scolaire trouve sa place dans toutes les écoles, qu'elles soient rurales ou citadines. Dans la vôtre aussi !



Il illustre comment :

- ✓ appuyer les messages de prévention sur les programmes et impliquer différents enseignements ;
- ✓ enrichir une liaison école-collège ;
- ✓ associer des partenaires ;
- ✓ établir des liens avec les nouvelles activités périscolaires (NAP).

Un engagement de la communauté éducative

Le Parcours du Cœur, s'il est exploité sur l'année scolaire, contribue à une éducation à la responsabilité et à la santé. Il constitue aussi un levier pour permettre aux parents d'élèves de s'engager efficacement aux côtés des enseignants. Chacun peut être à l'origine d'un Parcours du Cœur dans son école ou celle de ses enfants !

« L'Apel réunit 935 000 adhérents et a une réelle responsabilité vis-à-vis de toutes les familles. L'un de nos objectifs est d'accompagner les parents dans leur mission d'éducation, de les informer et de les aider. Nous sommes partenaires des Parcours du Cœur et souhaitons les développer en partenariat avec l'association sportive de l'enseignement catholique, l'UGSEL. Un enfant qui fait du sport, qui se sent bien, est un enfant bien dans sa tête. La pratique du sport peut l'aider à améliorer ses résultats scolaires. Au-delà d'être positif pour sa santé, c'est donc tout son avenir qui est en jeu. »



Caroline Saliou,
présidente sortante de l'association
des parents d'élèves de l'enseignement libre (APEL)

DANS UN COLLÈGE

Le Parcours du Cœur enrichit le projet global de prévention et d'éducation à la santé.

Pour les collèges, les projets s'appuient sur les programmes scolaires de SVT et EPS, pour que les élèves élaborent et s'approprient les messages de prévention. Ils associent plusieurs disciplines, chacune avec son apport spécifique.

Un événement au cœur d'un projet

Le projet Parcours du Cœur, mené sur une partie de l'année scolaire, permet aux élèves de proposer, de s'exprimer à l'oral, de conduire un projet en équipe.

L'événement Parcours du Cœur, point d'orgue de la démarche d'enseignement interdisciplinaire, concrétise et valorise le projet mené par les élèves durant une période de l'année scolaire.

« Chaque collège et chaque lycée dispose d'une association sportive, qui adhère à la fédération UNSS. L'EPS à l'école est enseignée par des personnes qui se sont questionnées fortement sur la notion de santé et la manière dont il faut la faire passer auprès des élèves. J'apprécie la façon dont la Fédération Française de Cardiologie implique directement les enseignants avec les Parcours du Cœur. Nous travaillons sur les mêmes objectifs. Nous espérons pouvoir transmettre dans nos actions les messages positifs de santé de la FFC. »



Laurent Petrynka,
directeur général de
l'Union Nationale du
Sport Scolaire (UNSS)

Une cohésion interdisciplinaire

En SVT, différentes notions du programme se rattachent à l'activité cardiaque. En EPS, l'ensemble des activités physiques, sportives et artistique proposées sollicite le système respiratoire et cardiaque. En français, un travail peut être mené sur l'étude de textes littéraires relatifs à des notions de bien-être. En mathématiques, sur des représentations graphiques des conséquences du tabagisme. En langues vivantes ou en géographie, sur l'alimentation dans différents pays.

DANS UN LYCÉE

Le Parcours du Cœur valorise l'engagement des lycéens et peut s'inscrire dans un parcours citoyen.

En classe de Seconde, la thématique « Corps humain et Santé » permet à chacun de comprendre le fonctionnement de son organisme, ses capacités et ses limites. Elle constitue un tremplin vers les métiers qui se rapportent aussi à la santé : médecine, odontologie, diététique, épidémiologie...

Une organisation collective

L'adhésion des lycéens passe surtout par une prise en charge de l'organisation du Parcours. Les activités physiques proposées doivent également être ludiques.

La mise en place d'un projet Parcours du Cœur au lycée peut être un point de départ de projets plus généraux de prévention et d'éducation à la santé. Ils sensibilisent les élèves à des enjeux majeurs de santé publique. Il s'agit de leur donner les moyens de faire des choix éclairés en matière d'hygiène de vie.

« De nombreux parents se disent « mon fils fait du sport c'est bien ». Or, ce sont les autres qui devraient se dire « il ne fait pas de sport, c'est dangereux ». Ce n'est pas pareil. On se retrouve dans le contexte du tabac il y a quelques années. Tout le monde fumait, jusqu'au jour où l'on s'est dit « c'est dangereux de fumer » et il a fallu faire évoluer les comportements. Aujourd'hui, les anglo-saxons disent « sitting is the new smoking ». La sédentarité, c'est le nouveau tabac. Si nous ne bougeons pas, nous développerons des pathologies qui risquent d'être très graves. Il en va de notre responsabilité citoyenne de nous réhabituer à bouger. »



Pr François Carré,
cardiologue au CHU de Rennes





LE PARCOURS DU CŒUR ENTREPRISE

Le Parcours du Cœur est un outil de RSE au service de la démarche de bien-être au travail. Organisez-le dans votre entreprise !

Les entreprises et les institutions prennent en compte de plus en plus fréquemment l'activité physique et les conseils de prévention dans leurs démarches de santé et de qualité de vie au travail. Les Parcours du Cœur représentent un réel outil fédérateur.

Agir sur le bien-être au travail

Vous cherchez une action à mettre en place dans votre entreprise pour mobiliser vos salariés ? Le Parcours du Cœur est facile à réaliser ! Avec une vision positive de la prévention santé et du bien-être, il agit sur la cohésion de groupe et la communication interne. Entreprises et institutions sont de plus en plus nombreuses à organiser un Parcours. Parmi elles : le siège du groupe Carrefour, les sièges parisiens de BNP Paribas, la direction de la Recherche de l'Oréal, le Ministère de l'Éducation Nationale, Havas Group... Le Parcours du Cœur répond à une attente des salariés et s'inscrit dans les actions de responsabilité sociale d'entreprise (RSE).



« Notre Parcours du Cœur nous permet d'aborder la santé d'une manière ludique et conviviale. C'est une action positive et communicante, qui donne envie d'y participer. Nous organisons un événement très complet sur une journée, avec des activités physiques, des dépistages, des conseils de prévention santé. Il est fédérateur, car il réunit des salariés d'une quinzaine d'entités du groupe, lors d'ateliers collectifs. Cet événement annuel à forte visibilité contribue aussi à donner envie aux salariés de participer à d'autres actions plus ponctuelles, liées au bien-être et à la santé, au cours de l'année. »

Maya Géry-Mermet,
chargée de communication RH
Havas Group

DES PARTENAIRES ENGAGÉS

La Fédération Française de Cardiologie s'est entourée de partenaires qui soutiennent le développement des Parcours du Cœur, pour en élargir l'audience.

Les ministères : des Solidarités et de la Santé, de l'Éducation Nationale et des Sports.

Le Comité National Olympique et Sportif Français et son programme **Sentez-vous sport**.

Les associations d'élus : Association de Maires de France (AMF), Association des Maires Ruraux de France (AMRF), Association Nationale des Elus aux Sports (ANDES).

Les fédérations sportives : Natation, Athlétisme, Education Physique et Gymnastique Volontaire (EPGV), Sport en Milieu Rural (FNSMR), Sport en entreprise.

Les associations sportives scolaires : USEP (Union Sportive de l'Enseignement Primaire), UGSEL (l'Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre), UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire).

Les associations de parents d'élèves : PEEP (Fédération des parents d'élèves de l'enseignement public), FCPE (Fédération des conseils de parents d'élèves), APEL (Association des parents d'élèves de l'enseignement libre).

Et aussi : Union Nationale des Centres Communaux d'Action Sociale (UNCCAS), TF1, GIE Objectif Transport Public, La Salvetat.





LES VALEURS DES PARCOURS DU CŒUR

Au-delà de la santé, les Parcours du Cœur portent des valeurs fédératrices, stimulant un engagement collectif : solidarité, mobilisation, partage, générosité... Ils regroupent des actions diverses dans les domaines de l'activité physique et de l'hygiène de vie. Ils leur donnent de la visibilité, dans une vision citoyenne de la prévention.

« Nous avons des actions et une philosophie communes avec la Fédération Française de Cardiologie et les Parcours du Cœur : l'activité physique pour protéger le capital santé que chacun reçoit à sa naissance. Nous partageons la même inquiétude et le même objectif : que les enfants bougent. Il faut se rapprocher d'eux et comprendre quelles sont leurs aspirations. Puis, faire ce qu'il faut pour les amener à faire du sport, d'abord pour le plaisir. Peut-être les plus doués d'entre eux viendront-ils à la compétition, qui peut également offrir un plaisir dans le dépassement de ses propres performances. A tous les âges de la vie, le sport reste un atout essentiel pour s'épanouir. »



Denis Masseglia,
président du Comité National Olympique
et Sportif Français

COMMENT ORGANISER UN PARCOURS DU CŒUR ?

Vous pouvez être le moteur de l'organisation d'un Parcours du Cœur au sein de votre commune, votre ville, votre établissement scolaire, votre association, votre entreprise... !

Choisissez une ou plusieurs journées lors desquelles vous proposerez des activités physiques et des conseils de prévention santé, entre la mi-mars et la fin mai.

Inscrivez-vous sur www.fedecardio.org avant la mi-janvier. Vous serez couvert par une assurance pour l'organisation de votre événement et celui-ci sera répertorié sur le site.

Pour un Parcours du Cœur Scolaire, **téléchargez** le Guide pédagogique sur www.fedecardio.org.

Au moins un mois avant la date de votre Parcours du Cœur, vous recevrez **un kit d'animation entièrement gratuit** contenant des affiches, des goodies et des documents de prévention à remettre aux participants. De nombreux éléments, exemples et documents sont téléchargeables sur www.fedecardio.org.

En panne d'idées ? Trouvez l'inspiration dans nos quatre « Cahiers pratiques », qui vous aideront à organiser votre Parcours du Cœur : Grand public, Ecole, Collège ou Lycée !

Si vous souhaitez aider la Fédération Française de Cardiologie dans ses missions de prévention et de recherche, vous pouvez **organiser une collecte** à l'occasion de votre Parcours du Cœur.

Merci pour votre engagement !

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent plus de 600 000 participants dans plus de 950 villes de France et 2 600 établissements scolaires.

FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année plus de 3 M€ au financement de projets de recherche.

AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 240 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 16 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10 % de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : 5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris ou par carte bancaire sur notre site sécurisé www.fedecardio.org

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur www.fedecardio.org
ou appelez-nous au + 33 (0)1 44 90 83 83.

