

Les parcours du Cœur



*Les Parcours du Cœur sont la plus grande opération de prévention-santé organisée en France. Ils ont pour but de faire reculer les maladies cardiovasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines afin d'éviter les comportements à risque. Depuis le milieu des années 1970, sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, ils sont organisés par des centaines de bénévoles dans tout le pays et fêteront leur quarantième édition **les 28 et 29 mars 2015**.*

Un Parcours, c'est quoi ?

C'est un événement que vous organisez...

... au sein de votre commune, de votre quartier, de votre entreprise, de votre résidence,

... autour d'une ou de plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition,

... en apportant aux participants des informations et des conseils sur la façon de prendre soin de leur santé cardiaque à tous les âges de la vie.

Le but immédiat est de reconnecter les Français avec un effort physique régulier en leur montrant qu'il peut être source de plaisir et contribuer à combattre très simplement l'obésité, l'hypertension artérielle, le stress. Puis de les amener à corriger certains traits de leur mode de vie qui augmentent leur risque de développer une maladie cardiovasculaire en diffusant les messages d'information et de prévention conçus par la Fédération Française de Cardiologie.



En quoi suis-je concerné ?

C'est sans doute un cliché, mais il est plus important de **ne pas tomber malade plutôt que de se soigner**.

Parce que la maladie cardiaque est plus ou moins invalidante et handicapante, qu'elle pèse toujours sur la vie du malade et de son entourage, il est important de développer et participer à cette prévention.

S'abstenir de fumer, manger équilibré, effectuer 30 minutes d'activité physique quotidienne et diminuer son stress... voici d'excellents moyens pour réduire l'apparition des maladies cardiovasculaires chez des personnes en bonne santé (prévention primaire) ou contenir les effets de la maladie chez ceux déjà atteints (prévention secondaire).



chaque jour je prends soin de mon cœur

Mais on peut aussi considérer le problème d'un point de vue collectif. Les tensions financières sur notre système de protection sociale vont aller en s'accroissant dans les années à venir et il faudra pratiquer des choix. Faire dès maintenant celui de rester le plus longtemps possible en bonne santé va devenir capital pour ne pas dépendre ni peser sur le système. La prévention devient alors autant un engagement personnel pour sa santé qu'un acte citoyen, militant, pour que puisse se perpétuer, autant pour nous que pour les générations à venir, notre système solidaire de protection sociale.

Pourquoi être organisateur ?

La satisfaction d'œuvrer pour le bien-être de tous autour de cette cause simple et vitale est la première raison avancée par les organisateurs d'un Parcours pour renouveler, année après année, leur engagement.

Préparer et réussir un Parcours est hautement gratifiant et cela est valable autant pour les individus, les associations, les collectivités que les agents économiques qui y participent. À une époque où les relations humaines tendent vers toujours plus de virtualité, se retrouver dans un événement prônant l'effort partagé (celui de la course, de la randonnée, etc.), en rassemblant, qui plus est, plusieurs générations, est **créateur d'un lien social**.

Enfin, le Parcours du Cœur est aussi un excellent moyen pour faire connaître ses activités au plus grand nombre (associations sportives, d'entraide, etc.), initier une population à l'utilisation d'équipements collectifs (parcours santé, sentiers de randonnée, piscine, mur d'escalade, etc.) ou montrer son engagement citoyen (professionnels de santé bénévoles, entreprises, sponsors, etc.)



Organiser un Parcours du Cœur

Même réduit à une marche et à la seule diffusion de la documentation de prévention de la Fédération Française de Cardiologie, un Parcours du Cœur demande du temps et de l'énergie. C'est pourquoi les premiers conseils que nous donnons sont avant tout de bon sens.

Bien dimensionner votre événement

Selon l'endroit où vous vivez, la nature et la richesse du tissu associatif, le nombre de bénévoles qui vous accompagneront dans votre démarche, vous organiserez votre Parcours à la dimension d'un quartier, d'une municipalité, d'un regroupement de communes ou d'une entreprise.

Il n'y a pas de minimum de participants. Ne prévoyez cependant pas un rassemblement de plusieurs centaines ou milliers de personnes s'il s'agit de votre premier Parcours. Il faut un certain nombre d'éditions, du bouche à oreille positif, l'arrivée de bénévoles supplémentaires, de sponsors et l'intérêt de la presse locale pour que votre événement s'installe dans le paysage et les habitudes du public.



Fédérer les énergies

Plus votre Parcours fédèrera les bonnes volontés autour de vous, moins la charge d'organisation sera lourde et plus vous pourrez proposer d'activités.

La municipalité

Les premiers avec qui prendre contact sont les services de la mairie, car un Parcours du Cœur s'inscrit naturellement dans une dimension communale. Souvent rodés à l'organisation de manifestations sur la voie publique, familiers des possibilités publiques et privées locales, ils pourront jouer un rôle indispensable en matière de logistique, d'appui et de facilitateur pour la suite de votre démarche.

Le tissu associatif

Dans le tissu local, vous trouverez des savoir-faire indispensables à la réussite de votre événement. Les comités des fêtes apporteront leur expérience dans l'organisation d'événements publics et certains de leurs moyens (salle, podium, sonorisation, etc.)

Les associations sportives sont évidemment les plus à même pour initier le public et l'attirer par la suite dans une pratique régulière de l'activité physique. Les associations de solidarité (autour d'une maladie, familiale, inter-générationnelles) compléteront par leurs informations le village santé que vous pourriez constituer au cœur de votre Parcours. Pompiers ou secouristes pourront faire d'efficaces démonstrations des **Gestes qui sauvent** ainsi que de l'usage d'un défibrillateur.



Ne négligez pas non plus les groupes folkloriques (qui apporteront la bonne humeur indispensable pour vivre au mieux cette journée) ou associations culturelles (marcher dans les rues d'une ville en découvrant son patrimoine). L'imagination, la vôtre, est vraiment au pouvoir.

Les professions de santé

Obtenir la participation bénévole de professionnels de santé à votre Parcours du Cœur est un plus indéniable. Ils seront en mesure de proposer aux participants des dépistages simples (prise de tension, test cholestérol et glycémie) qui peuvent se révéler précieux pour la détection d'un comportement à risque ou la prise en charge précoce d'une maladie cardiovasculaire. Certains organisateurs de parcours sont d'ailleurs, eux-mêmes, médecins ou infirmiers.

Recherchez prioritairement leur participation en les sensibilisant à ce travail de prévention auquel ils ne peuvent rester indifférents. C'est d'autant plus vrai dans des communes accueillant des centres hospitaliers, des unités de réadaptation.



Cette opportunité de dépistage est très importante pour certains participants à votre Parcours, qui n'ont pas l'habitude ou les moyens d'effectuer un suivi médical régulier.

Les entreprises locales

À condition d'être sollicitées et en échange d'une visibilité sur votre événement, les entreprises locales sont souvent prêtes à participer à un événement citoyen comme les Parcours du Cœur.

Si vous avez la chance d'être dans une région productrice, ses maraîchers peuvent contribuer à alimenter en fruits et/ou légumes frais un stand de diététique ou de dégustation dans lequel vous initierez le public à une alimentation équilibrée. Le secteur de la distribution s'implique fréquemment en offrant fruits ou eau minérale bien utiles, après l'effort, aux marcheurs et autres coureurs.

Certaines entreprises peuvent mettre à votre disposition des compétences internes qui serviront pour l'organisation ou la communication autour de l'événement, d'autres participer financièrement à la location d'un équipement, la fabrication d'une signalétique, etc. d'autres encore prêter du matériel ou une salle... Il existe beaucoup de bonnes volontés partout en France qui attendent parfois simplement d'être mobilisées.

Vous trouverez en téléchargement sur le site des Parcours du Cœur un *Guide de l'organisation des Parcours* qui pourra vous servir de fil conducteur.



Les engagements de la Fédération Française de Cardiologie

➤ La mise à disposition entièrement gratuite des outils de prévention et de communication prévus dans les kits,

➤ dès votre inscription, vous recevrez un récapitulatif de celles-ci ainsi qu'un lien vous permettant le téléchargement de l'attestation d'assurance,

➤ la conception, l'impression, la fabrication et l'expédition des kits de communication, dans la limite des stocks disponibles,

➤ des fichiers d'outils personnalisables pour réaliser à moindre coût vos affiches, vos flyers, vos tee-shirts, etc.

➤ un accès simplifié au site internet www.fedecardio.org/pdc pour vous inscrire en ligne, trouver des conseils utiles, répertorier votre Parcours,

➤ un plan de médiatisation, notamment sur les réseaux sociaux,

➤ Une équipe dédiée que vous pouvez joindre par téléphone : au **01 44 90 83 77** ou **01 44 90 83 83**, du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h et le vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 16h, par courriel : parcoursducoeur@fedecardio.org



Exemples d'affichette, fond pour flyer, fond pour dépliant triptyque, divers autocollants à personnaliser et imprimer par les organisateurs.

Collecte de l'euro solidaire

Notre association agit quasi exclusivement grâce à la générosité des particuliers (dons et legs).

Pour mener à bien ses principales missions de prévention et de recherche en cardiologie, la Fédération Française de Cardiologie a besoin de moyens humains et financiers. Tout le matériel que nous mettons à votre disposition, les assurances que nous contractons, les équipes que nous mobilisons et la médiatisation que nous effectuons ont un coût.

À défaut de subvention, nous avons besoin du soutien financier des participants pour la mise en œuvre annuelle de notre campagne et pouvoir continuer ainsi nos missions.

Au regard des activités et matériels fournis, cette participation est symbolique pour les participants mais elle est essentielle à la pérennisation de nos missions de santé publique.



Vos engagements en tant qu'organisateur

➤ Organiser bénévolement un Parcours du Cœur (programme d'activités physiques, pôle d'information et collecte des euros solidaires) pour la Fédération Française de Cardiologie, en soutien à sa cause, les **28 et 29 mars 2015**,

➤ Utiliser le visuel officiel de la campagne et citer la Fédération Française de Cardiologie en tant que co-organisateur de votre Parcours.

➤ Annoncer le Parcours du Cœur sur vos supports de communication : site internet, magazines, bulletins d'information et diffuser le message de prévention 0+5+30,

➤ Intégrer, lorsque c'est possible, un lien entre votre site internet et celui des Parcours du Cœur,

➤ Déclarer, si c'est nécessaire, votre événement en Préfecture selon les modalités en vigueur dans votre département ou votre région,

➤ Vous inscrire en ligne **avant le 9/01/2015** et nous retourner le compte rendu/remontée de fonds (téléchargé en même temps que l'attestation d'assurances) **avant le 30/04/2015**, accompagné de quelques photos de votre Parcours.

Inscription
www.fedecardio.org/pdc
avant le 9 janvier 2015

Kits et date limite de commande

Afin de négocier les meilleurs prix pour la réalisation des matériels que nous vous adressons gratuitement, la FFC doit quantifier ses commandes très en amont et les effectuer en une seule fois. C'est pourquoi nous devons connaître vos demandes à une date précise après laquelle nous ne sommes plus en mesure de modifier les quantités commandées, en raison des surcoûts alors appliqués.

Assurances

Seuls les Parcours du Cœur organisés aux dates nationales (28 et 29 mars 2015) seront couverts par les Assurances (Individuelle Accident et Responsabilités Civile Organisateur) contractées par la Fédération Française de Cardiologie auprès du Cabinet Verspieren. Pour la Guadeloupe, la Guyane, la Martinique et la Réunion, une dérogation de date n'est possible qu'en cas d'avis d'intempérie décrété par la Préfecture.

Les activités sportives suivantes sont garanties : aquagym, athlétisme, aviron, basket-ball, billard, boules, course d'orientation, cyclotourisme, golf, gymnastique, hand-ball, marche, natation, patinage à roulettes, randonnée pédestre (en campagne, en montagne à vaches, en raquette de neige), rollers, skateboard, ski de fond, tennis de table, volley-ball, yoga, etc. Attention ! Elles doivent être pratiquées sans aucune forme de compétition. **Pour toute autre activité, nous contacter.**

Sont exclues des garanties toutes activités nécessitant l'utilisation de véhicule terrestre, marin ou aérien à moteur ainsi que les sports à haut risque cardiaque : rugby, football, alpinisme, spéléologie, activités équestres, corridas et courses de vaches landaises. En cas de doute, contactez-nous.

Sont également garanties les activités d'information des participants sur la prévention des risques cardiovasculaires : stands d'exposition, conférences, prise de tension, testeur de souffle, glucotest, démonstrations des gestes de premiers secours, etc. Les personnes participant bénévolement à l'organisation ou à l'encadrement d'un Parcours du Cœur le jour de la manifestation sont également assurées.