

Les parcours du Cœur

*J'aime mon cœur,
je participe*

8 et 9 avril
2017



Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires. Sous le parrainage du Ministère des Affaires Sociales, de la Santé et des Droits des Femmes, du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports. www.fedecardio.org

SAM. 8 AVRIL

14h / 18h

DIM. 9 AVRIL

9h / 13h

ESPACE SANTÉ PRÉVENTION

1, PLACE SAINTE-MARIE - CHALON-SUR-SAÔNE

Dépistages - Activités physiques - Circuits pédestres



La Fédération Française de Cardiologie organise, comme chaque année, un « Parcours du Cœur », manifestation nationale qui a pour but d'inciter chacun à pratiquer une activité physique régulière pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Le club « Cœur et Santé », en collaboration avec la direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalons, en est l'organisateur à Chalon-sur-Saône. Il sera rappelé combien la pratique d'une activité physique est importante pour l'entretien du cœur et de la santé en général. Cardiologues, kinésithérapeutes, infirmières, seront présents pour répondre à toutes vos questions.

> **Démonstration des gestes qui sauvent**

à l'Espace Santé Prévention et à l'Espace Nautique par les associations de secourisme

> **Ateliers de prévention** sur le tabac, le diabète, les A.V.C. Une diététicienne vous donnera des conseils pour une alimentation simple et équilibrée.

> **Dépistages** dosage de la glycémie, prise de tension et mesure de l'I.M.C. par des professionnels

> **Stand d'information** sur la pratique d'exercices physiques à disposition du public, par des kinésithérapeutes. Venez vous initier au rameur et pratiquer du vélo ergomètre

> **Parcours pédestres** : 2 km entre les Ponts de Bourgogne et Saint-Laurent et 4,5 km en faisant le tour du lac des Prés Saint-Jean. Circuits ouverts à tout public, à faire à votre rythme

SAMEDI 8 AVRIL

> **14 h 30** : balade à vélo sur les pistes cyclables (*apporter son vélo et son casque - possibilité de prêt*)

> **15 h** : Découverte du Panthéon des Illustres Chalonnais (*Circuit commenté - 1 h environ*)

> **15 h** : Planète Cirque : initiation aux arts du cirque

DIMANCHE 9 AVRIL

> **9h30** : footing de 7 à 8 km, avec un coach sportif (débutants acceptés). Départ et retour de l'Espace Santé Prévention, avec collation offerte.

> **10 h** : balade à vélo sur les pistes cyclables (*apporter son vélo et son casque - possibilité de prêt*)

> **10 h** : Découverte du Panthéon des Illustres Chalonnais (*Circuit commenté - 1 h environ*)

*Tous les départs se font de l' Espace Santé Prévention
Participation facultative : 1 € solidaire reversé à la Fédération Française de Cardiologie*

+ D'INFOS :

Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalons

1, place Sainte-Marie, Chalon-sur-Saône

Tél. : 03 85 46 14 57 - sante.prevention@legrandchalon.fr

Club Cœur et Santé

Medic Center - 5, rue Capitaine Drillien, Chalon-sur-Saône

Tél. : 03 73 27 05 59 - coeursante.chalon@gmail.com

