

Parcours du Cœur 2010 de Lille

Les ch'tis bougent leur cœur de 7 à 77 ans !

Le samedi 24 et le dimanche 25 avril 2010, venez bouger pour votre cœur sur la place de la République à Lille. Toute la journée, la Fédération Française de Cardiologie et l'ensemble de ses partenaires vous invitent gratuitement sur son village Cœur et Santé. Quels que soient votre âge, votre condition physique ou votre attirance pour l'activité physique, vous pourrez bouger librement et de multiples façons!



Cette 35ème Édition des Parcours du Cœur est soutenue par la Mairie de Lille et elle est parrainée par Nicolas Hénard, double champion olympique. Il sera présent, Place de la République, samedi 24 avril à 16h.

Des activités pour tous!

Randonnées pédestres: (re)-découvrez Lille, seul ou en famille, en compagnie des guides de l'association Retraite Active

Initiations et randonnées roller: venez glisser avec l'association Ride On Lille.

Randonnées vélo: pédalez sereinement en petit groupes avec les associations cyclo et découvrez de nouveaux itinéraires.

Gymnastique douce et tonique : pour reprendre une activité physique régulière, gérer sa dépense énergétique dans un groupe, développer son potentiel cardio-respiratoire et obtenir des effets positifs sur les facteurs de santé.

UN VILLAGE DU CŒUR POUR S'INFORMER

De nombreux professionnels de la santé seront à votre disposition pour vous apporter conseils et informations sur les maladies cardiovasculaires et le meilleur moyen de les prévenir.

Le SAMU 59 proposera gratuitement des démonstrations aux Gestes qui sauvent et à l'usage des défibrillateurs.

Activités spécifiques pour les enfants.

Du 24 avril 2010 au 25 avril 2010

📍 Adresse: Place de la République à Lille

🕒 Horaires: de 14 h à 18 h le samedi de 10 h à 17 h le dimanche

🌐 Site web: <http://www.fedecardio.com/parcours>

Avec le parrainage de Nicolas HÉNARD, double champion olympique

Les PARCOURS DU CŒUR

Lille, 24 et 25 avril 2010

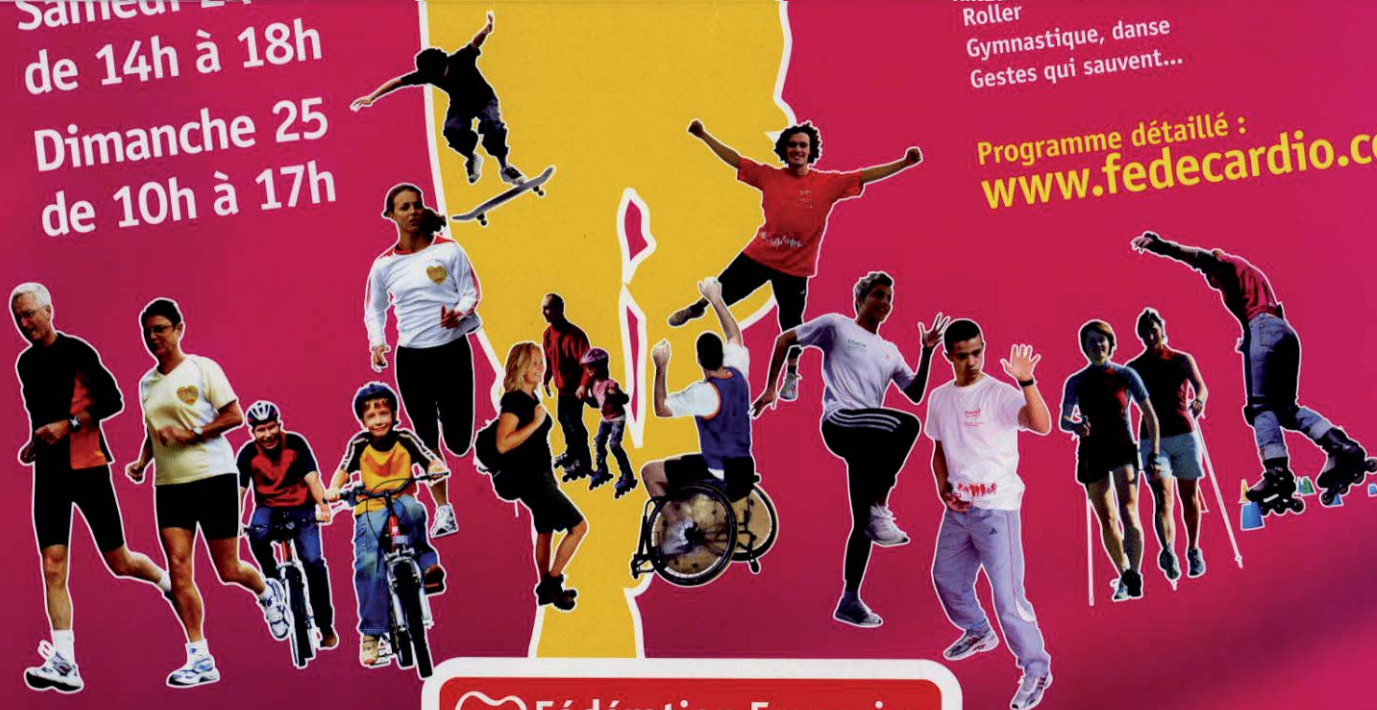
PLACE DE LA
RÉPUBLIQUE

Samedi 24
de 14h à 18h
Dimanche 25
de 10h à 17h

Animations gratuites !

Conseils santé
Dépistages des risques cardiovasculaires
Diététique
Ralades à vélo et à pied
Roller
Gymnastique, danse
Gestes qui sauvent...

Programme détaillé :
www.fedecardio.com



Fédération Française
de Cardiologie

Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais



Pour toutes les activités, inscription au stand du Club Cœur et Santé, et jusqu'à 15 mn avant de le départ pour les randonnées roller, vélo et pédestres.

Pour bouger, faites votre programme!



Bougez en marchant

♥ Avec l'Association Inter'Âges de Lille
Samedi 24 : départ 14h45 et retour 17h
Place de la République
Trajet : découverte des parcs et jardins lillois - 8 kms
Tous publics

♥ Avec la Fédération Française de Randonnée
Samedi 24 : départ 15h et retour 17h
Place de la République
Trajet : Vieux Lille - 7 kms
Tous publics

♥ Avec l'association Arsméli (Retraite sportive)
Dimanche 25 : Marche verte de 8 kms
2 départs de la Place de la République : à 10h et à 14h30
Durée : 2 heures
Tous publics

♥ Initiation à la marche nordique avec le LUC
Départs de la Place de la République
Samedi 24 : 14h et 15h30
Dimanche 25 : 10h, 11h30, 14h et 15h30

Rejoignez les Ambassadeurs bénévoles de Lille depuis votre arrondissement.
Dimanche 25 à 10h30 : Au départ de la Porte des Postes, du Quai de Waut & du Parvis de la Treille et Place Mitterrand. Balade vers le Village Cœur et Santé où un accueil chaleureux vous sera réservé.



Bougez à vélo

♥ Avec l'association Arsméli
Dimanche 25 : 2 départs de la Place de la République
À 10h et à 14h30
Durée : 1h30 heure
Circuit de 20 kms
Tous publics



Bougez en glissant

♥ Avec Ride On Lille
Les Roll - Parades
Dimanche 25 : Départ Place de la République
À 15h - Retour vers 15h40 - 3,5 kms
À 16h - Retour vers 17h30 - 9 kms
Apportez vos rollers et vos protections

Bougez en douceur

♥ Avec l'Association Inter'Âges de Lille
Samedi 24 : de 14h à 18h
Initiez-vous au tai-chi-chuan
Durée : 15 à 20 minutes

♥ Avec la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
Démonstrations de gymnastique chorégraphiée
Samedi 24 : à 15h45 et à 16h30
Dimanche 25 : à 11h et à 12h

♥ Avec l'IFMKNF (Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie du nord de la France)
Samedi & dimanche :
Après l'effort, faites-vous masser par les kinés de l'IFMKNF et détendez-vous !



Bougez en images

♥ Avec les CCAS du Nord - Pas de Calais et sanofi-aventis
Samedi 24 : De 14h à 18h
Concours photos « Tout le monde se bouge » : prenez la pose la plus expressive qui illustrera la meilleure façon de bouger son cœur.



Bougez jeunesse

♥ Avec le Réseau Diabète Obésité
Samedi & dimanche :
De 14h à 18h
Atelier de dessin pour les enfants
« Dessine-moi un cœur »

♥ Parcours acrobatique
Pour les 7 - 12 ans, des sensations inédites !



Bougez en dansant

♥ Le groupe « La Bande à Paulo » accompagnera les Parcours du Cœur
Dimanche 25 :
De 12h à 13h30 et de 15h à 17h30
Venez danser pour votre cœur !

♥ Avec Talon z'hirondel
Démonstrations de moring, équivalent de capoeira brésilienne.

Programme susceptible de changements sans préavis.

Pour s'informer

♥ Avec le SAMU du Nord
Samedi & dimanche
• Initiation aux gestes qui sauvent et à l'usage des défibrillateurs.

♥ Avec l'association Éclat
Samedi & dimanche
• Testez votre dépendance au tabac et mesurez le monoxyde de carbone dans l'air que vous expirez.
• Information et conseils sur le tabagisme.

♥ Avec la Maison du diabète et du risque Cardiovasculaire
Samedi & dimanche
• Mesure de votre taux de glycémie.
• Conseils santé pour une alimentation équilibrée.
Dimanche 25
• Conseils sur l'activité physique adaptée à la personne diabétique.

♥ Avec le Réseau HTAvasc
Samedi & dimanche
• Rencontrez des professionnels de la santé pour mieux comprendre les risques cardiovasculaires.
• Testez votre niveau de risque cardiovasculaire.
• Prise de tension artérielle.

♥ Avec la Mutualité Française Nord - Pas de Calais
Samedi & dimanche
• Découvrez les bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière : animations et conseils.
• Faites évaluer votre niveau d'activité afin de déterminer celle qui vous convient quel que soit votre âge ou votre condition physique.

♥ Avec l'IRBMS
Samedi & dimanche
• Évaluez vos aptitudes physiques pour bouger à votre convenance.

♥ Avec la Mairie de Lille
• Découvrez toute l'offre lilloise pour bien bouger toute l'année.

Avec le concours des étudiants-infirmiers de l'IFSI de Lille et des étudiants de la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de l'Université Lille 2.

POUR LA BONNE SANTÉ DE VOTRE CŒUR, VENEZ TOUS AUX PARCOURS DU CŒUR!

Avec le parrainage de **Nicolas HÉNARD**,
Médaille d'or aux Jeux olympiques d'été de 1988 à Séoul et de 1992 à Barcelone.

Il sera présent sur le village le samedi 24 avril à 16h.

La Fédération Française de Cardiologie s'est donnée pour principale mission de faire reculer les maladies cardiovasculaires. En effet, grâce à quelques gestes simples, les facteurs de risques peuvent être diminués considérablement. C'est pourquoi la Fédération Française de Cardiologie, via l'Association Régionale de Cardiologie du Nord - Pas de Calais, organise, avec ses partenaires, chaque année depuis 35 ans, les Parcours du Cœur.

L'activité physique régulière et adaptée demeure la meilleure des préventions et nous vous invitons le samedi 24 et le dimanche 25 avril à venir bouger pour votre cœur, dans une ambiance détendue et sans esprit de compétition. Et il y a mille manières de bouger pour son cœur et de s'apercevoir que l'activité physique n'est pas une contrainte, mais un grand moment de satisfaction personnelle et de bien-être !



Pr Salem Kacet
Président de l'association de Cardiologie du Nord - Pas de Calais

Les 24 et 25 avril 2010, venez nombreux!

VENEZ BOUGER POUR VOTRE CŒUR SEUL, EN FAMILLE, AVEC VOS AMIS...

Samedi 24 avril de 14h à 18h
Dimanche 25 avril de 10h à 17h

Comment venir aux Parcours du Cœur ?

En transports en commun :
Métro ou Bus : Ligne 1 station République-Beaux-Arts

En voiture :
Stationnement au parking République-Beaux-Arts



Merçi à nos partenaires



Un événement sous le patronage du Ministère de la Santé et des Sports

Fédération Française de Cardiologie
Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais

L'Association de Cardiologie du Nord - Pas de Calais vous accueille toute l'année
TÉL. 03 20 44 53 59 - Fax: 03 20 44 65 29
www.fedecardio.com

Avec le parrainage de **Nicolas HÉNARD**,
double champion olympique

Les PARCOURS DU CŒUR

Lille, 24 et 25 avril 2010

PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

Samedi 24 avril de 14h à 18h
Dimanche 25 avril de 10h à 17h

Toutes les activités proposées sont gratuites.



Venez rouler, marcher, glisser, escalader et découvrez tous les bienfaits de l'activité physique pour votre cœur sur le village Cœur et Santé de Lille !

Fédération Française de Cardiologie
Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais