

Les Parcours du Cœur, c'est quoi ?

C'est la plus grande opération de prévention-santé organisée en France dans le but de faire reculer les maladies cardiovasculaires, responsables de 147 000 décès par an.

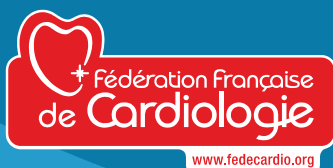
C'est l'occasion de diffuser largement le message 0-5-30 : le tiercé gagnant pour le cœur : 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour et 30 minutes d'activité physique au quotidien.

Sur chaque parcours, une ou plusieurs activités physiques sont proposées ainsi que des informations sur la façon de prendre soin de son cœur à tous les âges de la vie.

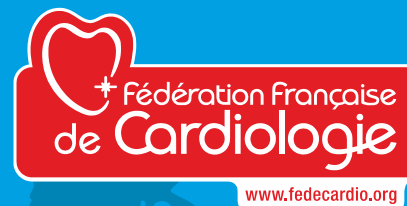
Les Parcours du Cœur sont ouverts à toutes les générations et sont organisés dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Pourquoi une collecte des euros solidaires ?

La Fédération Française de Cardiologie agit quasi exclusivement grâce à la générosité des particuliers pour mener ses principales missions de prévention et de recherche en cardiologie, elle a besoin de moyens humains et financiers.



Association reconnue d'utilité publique
5, rue des Colonnes du Trône
75012 - Paris



Les parcours du Cœur Carcassonne

Samedi 28 Mars 2015
Salle du Dôme



Ouvert à tout Public

Salle du Dôme

Départ et arrivée des Parcours

Accueil de 7h30 à 12h30

10^{ème} Parcours à Carcassonne

Ouvert à tout public même débutant

(prêt de vélo adulte et enfant possible)

1 euro solidaire demandé aux participants



"Parcours Santé" : le long de l'Aude 8 et 15 km
Marche – Course : Départs libres à partir de 9h00.

Marche Nordique (ASC athlétisme) Départ 9h00.



Parcours VTT encadré par le Club CVC:

Boucle Aude 17 km

Départ 9h00 (Casque obligatoire).

Dôme, Pont Vieux, Mayrevieille, Piboulette, Auriac,
Cazilhac, Palajanel, Pech Ange, Chemin de Ste Croix, La
Cité, Dôme.

Parcours Cyclo : avec la participation d'Handisport

75 km Départ 8h00

Carcassonne, Lavalette,
Pomas (ravitaillement),
St Hilaire, Palaja, Carcassonne.

45 km Départ 9h00

Carcassonne, Lavalette,
Pomas (ravitaillement), Verzeille, Leuc,
Carcassonne.

Stands : informations et démonstrations

Les Archers de la Cité : découverte du tir à l'arc sur cible.

ASC Athlétisme : Marche nordique, athlé santé.

A.S.P.T.T. : badminton, handibad, randonnée, cirque

Centre Hospitalier : prise de tension, dépistage du diabète information sur le CESU (Centre d'enseignement des Soins d'Urgence de l'Aude).

CODES 11 Prévention Santé : Alimentation et activité physique : petits ateliers autour de la nutrition fast food, légumady.

Comité Départemental de Gymnastique Volontaire : marche active .

Comité Départemental Handisport de l'Aude et EVA: sensibilisation aux handbikes, aux fauteuils de sports et aux tandems, badminton et tir à l'arc en fauteuil.

Danse de salon de Palaja : Rock, Salsa, ...

M.J.C. : Randonnée, escrime, country, hip hop, danses de salon, arts martiaux historiques européens (AMHE).

Mutualité Française du Languedoc Roussillon : Information,
- Expositions : tabac, obésité (équivalence gras/sucré), cœur.
- Premiers Secours Défibrillateur

Pelote Basque : diverses disciplines du jeu de pelote

Service des Sports : rameurs, sport pour les plus de 50 ans

Buffet Santé : après l'effort le réconfort (à partir de 11h)

