

Les parcours du Cœur

Rendez-vous aux Halles Prosper Montagné
place Eggenfelden à Carcassonne
14 mai dès 7h

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 : zéro cigarette, cinq fruits et légumes par jour et trente 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 auprès des participants ?

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



bien vivre
À CARCASSONNE

www.carcassonne.org



HALLES PROSPER MONTAGNÉ - PLACE EGGENFELDEN
2017
le dimanche 14 mai de 7h à 13h

Les parcours du Cœur

J'aime mon cœur, j'en prends soin.



Parcours accessibles à tous

1€ solidaire demandé aux participants

bien vivre
À CARCASSONNE

www.carcassonne.org



Service des Affaires sociales, santé & contrat de ville
Tél. 04 68 77 74 12 - affairesociales@mairie-carcassonne.fr
45 rue Aimé Ramond 11835 Carcassonne cédex 9



Les Parcours sportifs

Inscriptions à partir de 7h

Départ et arrivée des Parcours

1 Parcours Santé : le long de l'Aude 8 et 15 km

Les Halles, rue A. Ramond, rue du Pont Vieux et rejoindre les Berges de l'Aude vers l'ASPTT puis passer sur le Pont Garigliano, redescendre pour

suivre l'autre rive de l'Aude, Pont Vieux et retour aux Halles

- Marche – Course : Départs libres à partir de 9h.
- Marche Nordique (ASC athlétisme) Départ 10h

2 Parcours VTT encadré par le Club CVC :

- Boucle Aude **25 km** Départ 8h30 (Casque obligatoire)

Boucle Aude : Les Halles, Arborétum, Cavayère, Palaja,

Pech Ange, Chemin de Ste Croix, La Cité, Les Halles.

3 Parcours Cyclo avec la participation d'Handisport

- **90 km** Départ 7h30 (casque obligatoire)

Les Halles, rue de Verdun, Place Davilla, Allée d'Iéna, Route de Limoux, Lavalette, Cornèzes (ravitaillement au théâtre Ravito), St Hilaire, Mas des Cours, Palaja, Carcassonne.

- **55 km** Départ 8h30

Les Halles, rue de Verdun, Place Davilla, Allée d'Iéna, Route de Limoux, Lavalette, Cornèzes (ravitaillement au théâtre Ravito), Couffoulens, Carcassonne.

Les Stands information et démonstrations

- **ASC Athlétisme :**

information sur la Marche Nordique, encadrement du parcours, athlé -santé

- **ASC Pelote Basque :**

possibilité de jouer avec pelote à «main nue» ou avec pala

- **L'Atelier des cinq sens :**

information, activités physiques favorables aux développements des cinq sens, marche active

- **Archers de la Cité :**

tir ludique à 8 mètres

- **ASPTT section randonnée :**

encadrement de la marche le long de l'Aude

- **Association ACIDE :**

prise de tension, diffusion d'un film sur les signes de l'AVC, information sur la malbouffe

- **Aviron Carcassonne :**

projection du film « Aviron Santé » et du reportage « des Racines et des Ailes » tourné au club sur le Canal du Midi. Atelier ergomètre (aviron Indoor). Expo photos sur les activités du club et bateau de compétition exposé.

- **Centre Hospitalier de Carcassonne et CESU 11 : service cardiologie et diabétologie :** prise de paramètres (tension, pouls, diabète), information

- **CODEP GV 11 (Comité Départemental de Gymnastique Volontaire) :** information sur les activités notamment la marche active et la Marche Nordique Sport Santé.

- **CVC (CycloVélo Club Carcassonne) :** encadrement des parcours cyclo et VTT

- **Danse de salon de Palaja :** démonstration de danses à 11h

- **Entrevues Audoises :** participation aux parcours rando et cyclo avec de tandem handisport

- **HBCC :** tournoi open de handball

- **K'E CH'I :** démonstration de Tai Chi Chuan à mains nues et avec une épée.

- **Buffet santé :** après l'effort le réconfort.



tabac



fruits et légumes
par jour



minutes d'activité
physique par jour



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

