

Laurent Madouas et le Professeur Jacques Mansourati s'engagent sur les Parcours du Cœur



« Je soutiens la Fédération Française de Cardiologie et les Parcours du Cœur parce que ses actions de prévention méritent d'être encouragées. Pratiquer une activité physique régulière et manger équilibré, ce n'est pas très compliqué et c'est vraiment la meilleure manière de garder la forme tout au long de la vie !

Le dimanche 7 avril, faites comme moi : venez aux Parcours du Cœur ! »

Laurent Madouas
champion cycliste Brestois

Chaque jour, nous apprenons que l'un de nos proches ou l'une de nos connaissances a été victime d'un accident cardiaque. Contrairement aux idées reçues, l'accident cardiaque n'est pas une fatalité et il est possible de l'éviter dans bien des cas.

Cela dépend de nous, de notre mode de vie, de nos habitudes alimentaires. Aux Parcours du Cœur, vous découvrirez la meilleure façon de prendre soin de votre cœur, dans une ambiance conviviale. Prendre sa santé en main, c'est assurer son avenir et celui de sa famille. Rejoignez-nous et avec nous, agissez pour prévenir les maladies cardiovasculaires et vivre en pleine forme !

Professeur Jacques Mansourati,
Président de l'Association de Cardiologie Bretagne Occidentale

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

Ses missions:

PRÉVENIR les maladies cardiovasculaires par l'information,
FINANCER la recherche en cardiologie,
AIDER les cardiaques à se réadapter,
INFORMER sur les gestes qui sauvent.

La FFC a besoin de vous !

Toutes les activités proposées sont gratuites.

La Fédération Française de Cardiologie étant uniquement financée par la générosité du public, une participation de 2€ sera demandée et vous donnera droit à un tee-shirt, une pomme et une bouteille d'eau (dans la limite des stocks disponibles).

www.fedecardio.org ou 01 44 90 83 83

INSCRIVEZ-VOUS AUX ANIMATIONS

Tous les départs et arrivées auront lieu au Village d'accueil. Inscriptions obligatoires pour toutes les randonnées sur le stand du club Cœur et Santé de Brest dès 8 heures et jusqu'à 15 minutes avant les départs.

VENIR AUX PARCOURS DU CŒUR

En transports en commun

Renseignements auprès du réseau Bibus
www.bibus.fr - 02 98 80 30 30

En voiture

Grandes possibilités de stationnement au Port de Plaisance.

Programme susceptible de changements sans préavis.

MERCI À NOS PARTENAIRES



Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative, Ministère des Affaires sociales et de la Santé, Ministère de l'Éducation nationale

Fédération Française de Cardiologie

Association de Cardiologie Bretagne - Occidentale

Club Cœur et Santé de Brest et de sa région
41, rue Armor - 29200 Brest - Tél. : 02 98 49 20 95
www.fedecardio.org

Laurent Madouas, champion cycliste Brestois, soutient les Parcours du Cœur et vous invite à venir le rencontrer dimanche 7 avril 2013. Venez rouler, marcher, glisser, danser et découvrir tous les bienfaits de l'activité physique pour votre cœur sur le village Cœur et Santé de Brest !



BREST
DIMANCHE 7 AVRIL 2013
de 8h30 à 18h

Parking d'Océanopolis

Toutes celles et tous ceux qui aiment leur cœur se retrouvent aux Parcours du Cœur

www.fedecardio.org



TOUT UN PROGRAMME POUR ÊTRE EN FORME!

Bougez à vélo

- ♥ **Départs à partir de 8h30**
4 randonnées en souvenir de Jean-Claude Patinec
Circuits de 17, 48, 60 et 72 km.
15 cyclistes maxi par groupe.
Réservées aux + de 18 ans.



- ♥ **Randonnée cycliste dominicale**
de la Ville de Gouesnou
Arrivée vers 11h au Village du Cœur

- ♥ **Départ à 14h30**
Rando familiale, conjuguée avec la randonnée « Roller ».
Les mineurs doivent présenter une autorisation parentale ou être accompagnés d'une personne majeure.
Avec le Cyclo Club de Bohars

Bougez en marchant

Participez à de belles randonnées guidées *Avec l'APIEDS*

- ♥ **Départ à 9h30**
1 circuit de 8 km pour marcheurs habitués

- ♥ **Départ à 14h**
2 circuits au choix, de 8 ou 10 km
Choisissez votre parcours selon votre condition physique.



- ♥ **De 8h à 17h**
Pour se promener librement, seul ou en famille, procurez-vous l'itinéraire fléché sur le stand du club Cœur et Santé.
Avec le club Cœur et Santé de Brest

- ♥ **Départ à 13h35**
Randonnée de marche nordique.
Environ 12 km.
Pour marcheurs confirmés, amenez vos bâtons !
Avec le Patronage Laique de la Cavale Blanche

Bougez en roller

- ♥ **De 10h à 17h, sur le village**
Journée d'initiation au roller. L'équipement est fourni.
Démonstrations de slalom

- ♥ **Départ d'une randonnée à 13h50**
Environ 11 km.
Apportez vos rollers et vos protections – casque obligatoire.
Conjuguée avec la « rando familiale » à vélo.
Réservée aux + de 18 ans
Avec le Patronage Laique Guérin section roller.



Bougez en dansant

- ♥ **De 14h à 15h30**
Nouveau : découvrez la Zumba, danse latine mêlée à de la gym aérobic, fortifiante et dynamique !
Association Zumba Fitness Party

Bougez en harmonie

- ♥ **À partir de 11h**
Initiez-vous au Taiji, au Qi Gong et au Kung Fu et découvrez les trésors de bienfaits de ces disciplines, accessibles à toutes et à tous.
École Brestoïse de Tai Chi Kung Fu
Association Sun Wu Kong



RENDEZ-VOUS SUR LE VILLAGE-SANTÉ

- ♥ **Venez tester votre niveau de risque cardiovasculaire**
Initiez-vous aux gestes qui sauvent et à l'utilisation du défibrillateur.
Profitez de séances gratuites, toutes les demi-heures.
Pour les enfants participant : 10 entrées à Océanopolis à gagner par tirage au sort - règlement sur place
Avec la Croix-Rouge française
- ♥ **Mesurez vos facteurs de risque cardiovasculaire**
et recevez les conseils personnalisés de professionnels de santé pour les diminuer : tension artérielle, glycémie, tabagisme, surpoids.
Avec nos partenaires : ADN29, les cadres infirmiers, les infirmières et infirmiers en activité ou en retraite de cardiologie et de pneumologie, les étudiants en Soins infirmiers de l'IFS du CHU, les étudiants en médecine, des diététiciennes, médecins et cardiologues.
- ♥ **Faites le point sur votre condition physique**
en effectuant des test adaptés.
Avec la Fédéthé 29
- ♥ **La Mutualité Française de Bretagne**
Animations, conseils pour manger équilibré et avec plaisir !
Tests individuels « alimentation et activité physique adaptée ». Une corbeille de fruits sera offerte au participant désigné par tirage au sort.
- ♥ **Découvrez les saveurs et les bienfaits des fruits et légumes**
Participez à nos ateliers sur le goût et le bon équilibre alimentaire. **Nombreux lots à gagner.**
Avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Finistère, l'Unité de Santé publique de la ville de Brest et la Mutualité Française Bretagne ainsi que le concours de la Société Le Roy Muribane, des Pommes Ariane et de Super U Keredern.
- ♥ **Trois associations pour s'informer**
Avec l'Amicale Pour le Don du Sang Bénévole de Brest et sa région, l'Association de Familles et de Malades ou Opérés Cardiovasculaires et l'Association pour le Don d'Organes et de Tissus humains.

Les Parcours du Cœur de Brest se dérouleront en musique

De 9h à 10h30, Le Club celtique de Guilers
De 11h à 14h, Strobell-Laouen
De 15h30 à 17h, Les Vents d'Iroise

COMMENT S'INSCRIRE AUX ANIMATIONS ? VOIR AU VERSO