

Les « Parcours du Cœur, 0, 5, 30... partez !

Les Parcours du Cœur sont la plus importante manifestation nationale de prévention-santé organisée par la Fédération Française de Cardiologie et son réseau de bénévoles depuis 38 ans, en partenariat avec les Municipalités et les associations sportives. Ce n'est pas une compétition mais un grand rendez-vous convivial pour promouvoir l'activité physique régulière sous toutes les formes et à tous les âges de la vie.

Avez-vous la « 0-5-30 » attitude ?

0 cigarette, 5 fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique par jour, c'est le mot d'ordre donné par la Fédération Française de Cardiologie.

Une participation d'un "euro solidaire" est demandée à chaque participant au profit de la Fédération Française de Cardiologie (Association loi 1901 ne bénéficiant d'aucune subvention de l'Etat).

Les partenaires



Samedi 06 avril 2013
de 7h30 à 12h30
Salle du Dôme





Salle du Dôme

Départ et arrivée des Parcours

Présence d'**Henri MAURIES**

Parrain du Parcours du Cœur 2013 de Carcassonne

Médaille d'Or en Ukraine Champion d'Aérobic

Accueil de 7h30 à 12h30

1 euro solidaire demandé aux participants

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



Marche – Course : Départ à partir de 9h00



Marche Nordique 4km (ASC athlétisme)
départs 9h00 et 11h00

Parcours VTT encadré par le Club CVC:

Boucle Aude 15 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** : Information, démonstration, tir sur cible à 10 m.
- ❖ **ASC Athlétisme** : Information, démonstration de marche nordique, athlé santé.
- ❖ **A.S.P.T.T** : Information, démonstration d'aérobic à 9h30 et 11h30, de badminton, handibad, randonnée.
- ❖ **Clinique du Sud et Club Cœur et Santé** : Information.
- ❖ **Association des diabétiques** : Information sur l'alimentation et les bienfaits de l'activité physique, dépistage de glycémie.
- ❖ **CODES 11 Prévention Santé** : Information exposition autour de l'alcool.
- ❖ **Comité Départemental Handisport de l'Aude**: Information, démonstration, sensibilisation aux handbikes, aux fauteuils de sports et aux tandems, badminton en fauteuil et tir à l'arc en fauteuil.
- ❖ **Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire** : Information sur le programme de ACTI'MARCH®.
- ❖ **Institut de Formation en Soins Infirmiers** :
 - Tabac et alcool
 - Alimentation et les maladies cardio vasculaires
 - Hyper Tension Artérielle et les maladies cardio vasculaires
 - Sédentarité, Stress et maladies cardio vasculaires
 - Cholestérol et maladies cardio vasculaires
 - Coup de coeur
- ❖ **Association K'E CH'I.** : Information sur l'art martial Tai Chi Chuan, démonstration à 10h30.
- ❖ **Kizumba** : Démonstration à 10h.
- ❖ **M.J.C.** : Information, démonstration à 11h de Zumba, Salsa, Tango Argentin.
- ❖ **Mutualité Française du Languedoc Roussillon** : Information,
 - Sensibilisation sur les maladies cardiovasculaires.
 - Initiation aux premiers secours et au défibrillateur en cas d'arrêt cardiaque.
 - Expositions : tabac, obésité (équivalence gras/sucré), cœur.
 - Self virtuel " le Petit Resto Santé" avec résultats du plateau en terme de calories.

Venez nombreux,... des podomètres à gagner !!