Les parcours du Cœur

J'aime mon cœur, je participe.

Fédération Française de Cardiologie

Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.
Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

SAM. 6 AVRIL

10h / 18h

ESPACE SANTÉ PRÉVENTION

1, PLACE SAINTE-MARIE - CHALON-SUR-SAÔNE

Dépistages - Activités physiques - Circuits pédestres

INFOS : 03 85 46 14 57

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE DES SPORTS

La Fédération Française de Cardiologie organise, comme chaque année, un « Parcours du Cœur », manifestation nationale qui a pour but d'inciter chacun à pratiquer une activité physique régulière pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Le club « Cœur et Santé », en collaboration avec la direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon, en est l'organisateur à Chalon-sur-Saône. Il sera rappelé combien la pratique d'une activité physique est importante pour l'entretien du cœur et de la santé en général. Cardiologues, kinésithérapeutes, infirmières, seront présents pour répondre à toutes vos questions.

SAM. 6 AVRIL

10h / 18h

> **Démonstration des gestes qui sauvent**
à l'Espace Santé Prévention et à l'Espace Nautique par les associations de secourisme

> **Ateliers de prévention** sur le tabac, le diabète, les AVC. Une diététicienne vous donnera des conseils pour une alimentation simple et équilibrée.

> **Dépistages** dosage de la glycémie, prise de tension et mesure de l'I.M.C.
par des professionnels

> **Stand d'information** sur la pratique d'exercices physiques à disposition du public,
par des kinésithérapeutes. Venez vous initier au rameur et pratiquer du vélo ergomètre

> **Parcours pédestres :** 2 km entre les Ponts de Bourgogne et Saint-Laurent et 4,5 km en faisant le tour du lac des Prés Saint-Jean. Circuits ouverts à tout public, à faire à votre rythme

> **Point information sur la prévention cardio-vasculaire :** bungalow au départ du tour du lac des Prés Saint-Jean

> **11 h, 15 h et 16 h 30 :** séance découverte de la sophrologie
Inscription sur place *(attention places limitées)*

Tous les départs se font de l' Espace Santé Prévention
Participation facultative : 1 € solidaire reversé à la Fédération Française de Cardiologie

---

LES PARCOURS DU CŒUR DANS LE GRAND CHALON

7 AVRIL
CRISSEY

9 AVRIL
CHÂTENOY LE-ROYAL

+ D'INFOS :

Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon
1, place Sainte-Marie, Chalon-sur-Saône / Tél. : 03 85 46 14 57
sante.prevention@legrandchalon.fr

Club Cœur et Santé
Medic Center - 5, rue Capitaine Drillien, Chalon-sur-Saône / Tél. : 03 73 27 05 59
coeuretsante.chalon@gmail.com