

## RUDI GARCIA ET LE PROFESSEUR SALEM KACET S'ENGAGENT SUR LES PARCOURS DU CŒUR



### Rudi Garcia, entraîneur du LOSC

*"Prendre soin de son cœur, c'est prendre soin de sa santé et continuer à vivre des moments de bonheur auprès de ceux qui vous sont chers."*



### Professeur Salem Kacet, Président de l'Association de Cardiologie Nord-Pas-de-Calais

*"Avoir bon cœur, c'est d'abord être généreux avec soi-même et prendre soin de sa santé! C'est pourquoi la Fédération Française de Cardiologie se mobilise depuis plus de 45 ans pour vous informer sur les risques cardiovasculaires et la meilleure façon de les prévenir. En venant aux Parcours du Cœur, vous découvrirez comment notre devise "0 - 5 - 30", peut s'appliquer au quotidien, à vous-même ou à vos enfants, et avec plaisir."*

**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!

Elle ne reçoit aucune subvention de l'État et/ou des collectivités locales. Seule la générosité des particuliers (dons, legs et assurances-vie) lui permet de mener à bien ses actions.

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com) ou 01 44 90 83 83

## S'INSCRIRE AUX ANIMATIONS

**Samedi 2 et dimanche 3 avril,**  
sur les stands de nos partenaires,  
jusqu'à 15 minutes avant les départs et à tout moment  
pour les activités en continu, dans la limite des places  
disponibles. Tous les départs et retours se font  
sur le village des Parcours du Cœur.

## VENIR AUX PARCOURS DU CŒUR

En transports en commun :

Métro ou Bus : Ligne 1 station République-Beaux-Arts

En voiture :

Stationnement au parking République-Beaux-Arts

## MERCI À NOS PARTENAIRES



Un événement sous le patronage du Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé

**S'amuser, s'informer, se tester...  
Tout un programme d'animations et d'informations  
gratuites pour petits et grands.**

**Avec le parrainage  
de Rudi Garcia,  
entraîneur du LOSC**

# LES PARCOURS DU CŒUR

 **Fédération Française  
de Cardiologie**  
Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais



**LILLE 2 & 3 AVRIL 2011, Place de la République**

**Samedi 2 de 14h à 18 h  
Dimanche 3 de 10h à 17h**

**Venez bouger pour votre cœur et pour votre plaisir!**

 **Fédération Française  
de Cardiologie**  
Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)



# TOUT UN PROGRAMME POUR ÊTRE EN FORME!

## BOUGEZ EN MARCHANT OU EN COURANT

**Samedi 2 : à 15h et à 16h / Dimanche 3 : à 14h, 15h et 16h**

♥ **Marche nordique – initiations et randonnées.** Durée: env. 1h. Tout public, tout âge. Prêt de bâtons. Avec le concours de l'ASPTT et du Lille Université Club

**Samedi 2 : départ 15h15**

♥ **Randonnée pédestre** le long de la Deûle – 8,3 kms. Tout public. Avec le concours d'Inter'Ages de Lille et de l'Arsméli

**Dimanche 3 : départ à 10h**

♥ **Course à pieds.** Durée: 1h30. Avec le concours de l'ASPTT



## BOUGEZ À VÉLO



**Samedi 2 : départ à 14h**

♥ **Randonnée de 10 kms env.** Durée: 1h. Tout public. Avec le concours de la Ligue Nord-Pas-de-Calais de Cyclotourisme

**Dimanche 3 : départ à 10h30**

♥ **Randonnée de 20 kms env.** Durée: 1h30. Tout public. Avec le concours de l'ADAV et de l'Arsméli



## BOUGEZ EN GLISSANT

**Dimanche 3 : de 10h à 17h**

♥ **Initiation au roller en ligne,** à partir de 6 ans. Équipements et protections fournis. Avec le concours de Ride On Lille

## BOUGEZ EN DOUCEUR

**Samedi 2 : de 14h15 à 14h45**

♥ **Initiez-vous au taï-chi-chuan.** À 14h45: démonstration avec épée. Avec le concours d'Inter'Ages de Lille

**Samedi 2 : à 15h et à 16h30 / Dimanche 3 : à 11h et à 15h**

♥ **Gymnastique en musique,** sur le podium. Séances de 15 à 20 mn. Avec le concours de la FFEPGV

**Samedi 2 : de 14h à 18h / Dimanche 3 : de 10h à 17h**

♥ **Après l'effort, faites-vous masser** par les kinés de l'IFM KNF.



## BOUGEZ JEUNESSE

**Samedi 2 : de 14h à 18h / Dimanche 3 : de 10h à 17h**

♥ **3 Ateliers pour les enfants,**  
- « Dessine-moi un Cœur »,  
- « Le jardin du Cœur »,  
- « Cocktails de fruits ». Avec le concours de Réseau Diabète Obésité Métropole Lilloise



♥ **Viens escalader un rocher géant.** À partir de 7 ans.

## BOUGEZ EN DANSANT



**Samedi 2 : de 15h à 18h**

♥ **À 15h: initiation au moring,** équivalent de la capoeira brésilienne. Avec le concours de Talon z'hirondel

♥ **À 16h et à 17h: joignez-vous aux danses costumées sur le podium.** Avec le concours de l'Arsméli

## TESTEZ ET AMÉLIOREZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE

**Samedi 2 : de 14h à 18h**

♥ **Pédalez à votre rythme** sur des vélos d'entraînement. Avec le concours de Domyos, B'twin fit et le Club Cœur et Santé de Wattrelos

♥ **Mesurez votre taux de glycémie.** Avec le concours de la Maison du diabète

**Samedi 2 : de 14h à 18h / Dimanche 3 : de 10h à 17h**

♥ **Parcours équilibre et motricité.** Avec le concours de la FFEPGV

♥ **Évaluez votre condition physique** et faites calculer votre IMC. Avec le concours de l'IRBMS

♥ **Mesurez votre tension artérielle.** Avec le concours du Réseau HTAvasc

**Samedi 2 : à 16h / Dimanche 3 : à 14h30**

♥ **Initiation à Acti' March'®**  
Marche dynamique avec prise de fréquence cardiaque. Durée: 1h. Activité réservée aux adultes. Prévoyez des chaussures de marche ou baskets légères. Avec le concours de la FFEPGV

## BOUGEZ AUTREMENT

**Samedi 2 : de 14h à 18h / Dimanche 3 : de 10h à 17h**

♥ **Découvrez le Speedball.** Une balle légère, une raquette, un élastique: à vous de jouer! Avec le concours de la FFEPGV

## MANGER AUTREMENT

**Samedi 2 : de 14h à 18h / Dimanche 3 : de 10h à 17h**

♥ **Atelier découverte** pour mieux détecter les vrais et les faux amis de votre cœur, en cuisine! Avec le concours des étudiants de l'École Kienz

## POUR S'INFORMER

**Samedi 2 : de 14h à 18h / Dimanche 3 : de 10h à 17h**

Le programme des Parcours du Cœur de Lille est organisé grâce au dévouement des bénévoles de l'antenne Nord-Pas-de-Calais de la Fédération Française de Cardiologie.

**Venez les rencontrer et les soutenir!**

♥ **Initiez-vous aux gestes qui sauvent** et à l'usage des défibrillateurs. Avec le concours du SAMU du Nord

♥ **Testez votre dépendance au tabac** et mesurez le monoxyde de carbone dans l'air que vous expirez. Information et conseils lors de l'arrêt du tabac. Avec le concours de l'association Éclat-GRAA

♥ **Rencontrez des professionnels de la santé** pour tester votre niveau de risque cardiovasculaire et mieux comprendre comment le prendre en charge. Avec le concours du Réseau HTAvasc

♥ **Participez aux nombreuses animations** et profitez des conseils de professionnels de santé sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière. Nos partenaires proposent à chacune et chacun, des réponses claires et adaptées, selon son âge, sa condition physique, ses habitudes de vie... Avec le concours de la Mairie de Lille, de la Mutualité Française Nord - Pas de Calais, du Réseau Diabète Obésité Métropole Lilloise et la Maison du diabète

♥ **Spécial enfants, ados, jeunes adultes.** Comment gérer scolarité, sport, études, formation professionnelle, relation aux autres... en cas de cardiopathie. Avec le concours de l'ANCC – NPDC

Programme susceptible de changements sans préavis.