

## Pour la bonne santé de votre cœur, venez tous aux Parcours du Cœur !

La Fédération Française de Cardiologie s'est donnée pour principale mission de faire reculer les maladies cardiovasculaires. En effet, grâce à quelques gestes simples, les facteurs de risques peuvent être diminués considérablement. C'est pourquoi la Fédération Française de Cardiologie organise chaque année depuis 34 ans, les Parcours du Cœur, partout en France.

L'activité physique régulière et adaptée demeure la meilleure des préventions et nous vous invitons le dimanche 29 mars à venir bouger pour votre cœur, dans une ambiance détendue et sans esprit de compétition. Et il y a mille manières de bouger pour son cœur et de s'apercevoir que l'activité physique n'est pas une contrainte, mais un grand moment de satisfaction personnelle et de bien-être !

### Le 29 mars 2009, venez nombreux !



Professeur  
**Jean-Noël Trochu**  
Président de l'association de Cardiologie Pays-de-la-Loire



**Stéphane Diagana**  
Parrain des Parcours du Cœur  
Champion du monde d'athlétisme

Un Tee-shirt et une bouteille d'eau seront remis à chaque participant aux activités physiques (dans la limite des stocks disponibles)



## Venez bouger pour votre cœur seul, en famille, avec vos amis...

Dimanche 29 de 10h à 18h

### Inscrivez-vous aux animations

Au stand de l'Association de Cardiologie, jusqu'à 15 minutes avant les départs, dans la limite des places disponibles.

#### LE VILLAGE DU CŒUR - PARC DU GRAND BLOTTEREAU

**Tramway :**  
ligne 1  
(station Mairie de Doulon)

**Bus :**  
12, 58, 70,  
75, 82, 92



### Merci à nos partenaires



Un événement sous le patronage du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports

**Fédération Française de Cardiologie**  
Association de Cardiologie Pays-de-la-Loire

Hôpital G et R Laennec - Clinique Cardiologique  
Boulevard Jacques Monod - 44093 Nantes cedex 1

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

Venez **bouger** pour votre cœur

# Les PARCOURS DU CŒUR

## Nantes, 29 mars 2009

PARC DU GRAND BLOTTEREAU

Dimanche 29 mars 2009 de 10h à 18h

Animations, démonstrations, informations... pour tous les âges !  
Randonnées pédestres et à vélo, fitness, aviron, escalade, rollers, danse Qi-gong, Yoga, tennis, marche nordique, dépistage, stands d'informations sur cœur et santé...

Photo SEVE - ville de Nantes - Ne pas jeter sur la voie publique



**Fédération Française de Cardiologie**  
Association de Cardiologie Pays-de-la-Loire

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

# Pour bouger, faites votre programme !



## Bougez à vélo

♥ **Balade Carnavalesque**  
Suivez le Défilé du Carnaval de Nantes avec l'association Place au Vélo  
Venez avec votre vélo (inscription sur place)  
Tous publics, tout âge  
Départ du Parc **dimanche 29** : 10h

♥ **Balade sur les bords de Loire**  
Avec l'Union Cycliste Nantes Atlantique et Place au Vélo  
Venez avec votre vélo (inscription sur place)  
Durée : environ 2h. Tous publics, tout âge  
Départ du Parc **dimanche 29** : 15h



## Bougez en rollers

♥ **Au gymnase du Parc avec l'Association Sportive du CHU de Nantes**  
Initiations et démonstrations pour tous (apportez vos rollers et protections)  
**Dimanche 29** : 10h à 12h - 13h à 15h



## Bougez en marchant

♥ **Marche tonique avec l'AS du CHU de Nantes**  
Départ du Parc **dimanche 29** : 10h30  
Durée : 1h30

♥ **Randonnée en famille avec l'UCNA**  
Départ du Parc **dimanche 29** : 15h  
Durée : 2h

♥ **Initiation à la marche nordique avec Retraite Sportive Ligérienne**  
Dans le Parc  
**Dimanche 29** : 10h à 12h



## Bougez jeunesse !

♥ **Au Parc du Grand Blottereau**  
Découvrez l'escalade avec l'ASPTT Nantes - Escalade  
Sur un mur de 7 m de haut

♥ **Initiation au tennis avec l'Orvault Cholière Tennis Club**  
**Dimanche 29** : 14h à 18h



## Bougez en douceur

♥ **Avec l'Association Sportive de Toutes Aides et l'AS du CHU de Nantes**  
Séances de fitness, de gymnastique  
**Dimanche 29** : 10h - 12h - 14h - 16h

♥ **Initiation au Qi Gong**  
Venez découvrir cette discipline santé d'origine chinoise  
**Dimanche 29** : 11h - 13h - 15h - 17h

♥ **Initiation au Yoga avec l'association N'Hata-Yoga**  
À partir de 12h (inscription sur place)  
**Dimanche 29** : 11h



## Bougez en dansant

♥ **Avec l'Amicale Laïque de Doulon**  
Initiation à la danse de salon à 15h30  
Puis après-midi dansant pour tous, de 16h à 18h

## FFC : QUI SOMMES-NOUS ?

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

### 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.

### ACCOMPAGNEMENT

La FFC compte 26 Associations de Cardiologie régionales et 190 Clubs Cœur et Santé, pour vous soutenir et vous accompagner.  
Pour connaître le Club le plus proche de chez vous : [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com) ou 01 44 90 83 83.

### PRÉVENTION

La FFC réalise de nombreuses actions de prévention dans toute la France, et tout particulièrement les campagnes « Parcours du Cœur », « Jamais la première cigarette » et « Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes ».

### ALLER PLUS LOIN...

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

Programme susceptible de changements sans préavis.

# Pour s'informer

♥ **Stand de l'Association de Cardiologie Pays de Loire, avec le Club Cœur et Santé Nantes Ouest**  
Accueil, inscriptions, informations.

♥ **Initiation aux « gestes qui sauvent » Avec les professionnels du SAMU44 et du Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence**  
Initiez-vous au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur.

♥ **Manger avec plaisir : une ressource pour votre santé, avec Résodiab44, Mutualité Française Pays de la Loire, Harmonie Mutuelle et Interfel**  
Conseils, jeux, animations pour apprendre à manger équilibré ; ateliers dégustation à 11h et 16h.

♥ **Atelier dépistage**  
Venez tester votre risque cardiaque avec des professionnels de santé, le Comité Départemental des Maladies Respiratoires 44  
Tension, diabète : faites le point sur votre santé. Testez votre dépendance au tabac et mesurez votre CO.

♥ **Stand Bien Bouger**  
Des professionnels du sport et de la santé vous apporteront des conseils personnalisés sur l'activité physique. Testez votre cœur sur vélo.

♥ **Stand clubs et associations**  
Venez découvrir les activités de l'UCNA, du Cercle de l'Aviron Nantais, essayer le rameur, et bien d'autres activités.

