

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 37 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



www.fedecardio.com

de 7h30 à 13h00
Salle du Dôme





Salle du Dôme

Départ et arrivée des Parcours

Présence de Caïna Bensalem Championne de France (cadette) de cross en 2011

Marraine du Parcours du Cœur 2012 de Carcassonne


Accueil de 7h30 à 13h00

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 2km (ASC athlétisme)
départs 9h00 et 11h00



Parcours VTT encadré par le Club CVC (Casque obligatoire): Boucle Aude 15 et 20 km

Départ 9h00

Pech Mary, Berges de l'Aude, Plaine Mayrevieille, Piboulette, Providence, Maternité, Auriac, Pech Mary, Chemin des Anglais, 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 d'information et démonstration

- ❖ **Les Archers de la Cité** : Information, démonstration, tir sur cloches
- ❖ **ASC Athlétisme** : Information, démonstration de marche nordique, athlé santé.
- ❖ **A.S.P.T.T** : Information, démonstration 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.
- ❖ **Club de sauvetage et secourisme** : démonstration de gestes de premiers secours. Jeu de société pour l'apprentissage des gestes de premiers secours et la protection dans les pièces d'une maison à partir de 6 ans.
- ❖ **CODES 11 Prévention Santé** : Information et animation pour les enfants autour de la nutrition.
- ❖ **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.
- ❖ **Danse de Salon de Palaja** : à partir de 11h30 démonstration, Rock, Cha-Cha, Tango Argentin.
- ❖ **Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire** : Information sur le programme de ACTI'MARCH®.
- ❖ **Institut de Formation en Soins Infirmiers** :
 - addiction, moi je dis non !
 - l'HTA , c'est pas pour moi !
 - roulez vers une alimentation saine et équilibrée
 - le diabète au coeur de nos vaisseaux
 - les actizen
 - la plaque d'athérome , comment ça se forme?
- ❖ **K'E CH'I.** : Information sur cet art martial, démonstration de 11h00 à 11h30.
- ❖ **M.J.C.** : Information, de 10h30 à 11h00 démonstration de Hip Hop
- ❖ **Mutualité Française du Languedoc Roussillon** : Information,
 - Sensibilisation sur les maladies cardiovasculaires.
 - Initiation aux premiers secours et au défibrillateur en cas d'arrêt cardio-pulmonaire.
 - Expositions : tabac, obésité (équivalence gras/sucré), coeur.