

POUR VENIR AUX PARCOURS DU CŒUR

Parc de Gerland - Grande prairie
24 allée Pierre de Coubertin-Lyon 7^{ème}
Métro B : arrêt et sortie Stade de Gerland
Bus 60 : arrêt Institut Pasteur

Stations Vélo'v : Parc de Gerland (Allée Pierre de Coubertin) ;
Gerland (Avenue Jean Jaurès - au niveau du square Galtier) ;
Halle Tony Garnier (Avenue Tony Garnier)

PLAN DU PARC



A VOS AGENDAS !

Départ	Durée	Activités et rendez-vous
10h	30 min	Séance de taïchi
	2h30	Circuit découverte à vélo « nouvelles voies »
	2h	Randonnée familiale à roller. Départ T1 - Arrêt INSA - Villeurbanne
10h30	1h15	Course 10 km. Départ Domus - Villeurbanne
	1h	Marche nordique
	1h30	Randonnée à vélo vers Le Parc de la Tête d'Or
	30 min	Capoeira
11h	30 min	Danse - Flash mob
	1h	Randonnée à pied sur les rives du Rhône
11h30		Inauguration du Village
12h15	1h	Gym Suédoise
13h30	30 min	Danse - Flash mob
	30 min	Initiation au roller. Séances tout l'après-midi
14h	1h	Marche nordique
	2h30	Circuit découverte à vélo « nouvelles voies »
	30 min	Capoeira
14h30	2h	Parcours découverte à vélo « monuments de Lyon »
15h	30 min	Danse - Flash mob
	1h	Randonnée à pied sur les rives du Rhône
15h30	1h	Marche nordique
	30 min	Capoeira
16h		Tirage au sort de la tombola

MERCI À NOS PARTENAIRES



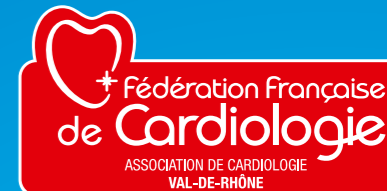
Sous le parrainage du Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des Femmes et du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports



La Maison du cœur de Lyon vous accueille toute l'année
5 place Edgar Quinet - 69006 Lyon - Tél : 04 78 65 09 89
www.fedecardio-acvr.org



Les parcours du Cœur



Samedi
28 mars 2015
de 10h à 17h

PARC DE GERLAND à LYON

www.fedecardio-acvr.org

bougez pour votre cœur

Service communication de la FFC - impression : alpha-com.eu Ne pas jeter sur la voie publique Programme susceptible de changements sans préavis.

Service communication de la FFC

LES PARCOURS À PIED

- ♥ **Course 10 km le long des berges**
Départ 10h30 - Accueil bâtiment Domus
4 bd Niels Bohr - Villeurbanne
Durée : 1h15 - arrivée Parc de Gerland. Avec l'Université Lyon 1.
- ♥ **Marche nordique**
Départs à 10h30, 14h, 15h30 – Parc de Gerland
Durée : 1 h- Circuit dans le Parc - bâtons fournis
Avec la Fédération Française de Retraite Sportive.
- ♥ **Randonnée sur les rives du Rhône**
Départs : 11h et 15h – Parc de Gerland
Durée : 1 h. Avec Amitié Nature Lyon.



LES PARCOURS À VÉLO

Des Vélo'v seront prêtés sur dépôt d'une pièce d'identité (dans la limite des vélos disponibles). Les casques sont vivement recommandés.

- ♥ **Circuit découverte – nouvelles voies à travers Lyon**
Départs à 10h et 14h – Parc de Gerland
Durée : 2h30 – 25 km. Avec l'Amicale des Cyclos Cardiaques et la FFCT.
- ♥ **Randonnée d'un parc à l'autre (aller-retour)**
Départ 10h30 – Parc de Gerland – Parc de la Tête d'Or
Durée : 1h30 – 15 km. Avec Lyon Vélo.
- ♥ **Parcours découverte – chefs-d'œuvre architecturaux de Lyon**
Départ 14h30 – Parc de Gerland
Durée : 2h – 18km. Avec la Ville à vélo.



LES PARCOURS À ROLLER

- ♥ **Randonnée familiale le long des berges**
Départ 10h – T1 – arrêt INSA Einstein - Villeurbanne
Durée : 2h. Avec Générations Roller.
- ♥ **Initiation au roller sur l'esplanade du skatepark**
A partir de 13h30.



BOUGEZ AUTREMENT

- ♥ **Taïchi**
10h : Rendez-vous à ne pas manquer pour commencer la journée en pleine forme. Avec la Fédération Française de Retraite Sportive.
- ♥ **Gymnastique**
Séances d'échauffement et d'étirement ; tests d'aptitude à l'effort ; tests de gym'mémoire. Avec La FF d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.
- ♥ **Danse - Flash mob**
A 11h, 13h30 et 15h pour bouger ensemble sur des rythmes de danse aéro-latino. Avec La FF d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.
- ♥ **Gym Suédoise**
A 12h15. Durée : 1h. Mouvements simples, musique entraînante, venez découvrir la nouvelle gym tendance. Apportez baskets et tapis. Avec la Gym Suédoise Lyon.
- ♥ **Capoeira**
A 10h30, 14h et 15h30. Découvrez cet art martial ludique et acrobatique. Initiations et démonstrations. Avec l'Association So Alegria et le Groupe ECU International.
- ♥ **Tests de forme**
Ateliers ludiques et pédagogiques pour évaluer sa forme physique auprès de professionnels. Avec la Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes et AG2R La Mondiale.
- ♥ **Escalade**
Initiations à l'escalade sur un mur de 6 mètres. Encadrement par des spécialistes et Ned Bouadjar, grand alpiniste Lyonnais. Avec le Club Alpin Français de Lyon-Villeurbanne.
- ♥ **Basketball**
Découverte et initiations au basket. Encadrement par des membres du comité sur une structure adaptée à tous les niveaux. Avec le Comité du Rhône et de la Métropole de Lyon de Basketball.
- ♥ **Badminton**
Initiations et démonstrations dans le Parc. Avec Amitié Nature Lyon.
- ♥ **Parcours du souffle**
Jeu adapté aux enfants.



Attention : Les enfants sont sous la responsabilité de leurs accompagnants.

Buvette organisée et tenue par les étudiants de l'AS Lyon 1.

Journée animée par Dominique Grégoire, Speaker de l'Olympique Lyonnais et de Lyon Basket Féminin

Ned Bouadjar, alpiniste ayant gravi le Mont Everest en 2010 et engagé dans le challenge des seven summits qui consiste à escalader les sept plus hauts sommets sur Terre. Présent toute la journée, il vous attend pour vous initier à l'escalade, échanger sur ses exploits et vous faire partager sa passion.



Participez à la tombola des Parcours du cœur !
Week-end pour deux à la montagne, places OL, ASVEL, France Aventures, de nombreux lots à gagner ...

TESTEZ VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

- ♥ Dosage de la glycémie, mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque auprès de médecins et infirmiers. Avec les IFSI de Lyon, le Réseau Dialogs
- ♥ Echanges autour de l'équilibre alimentaire auprès d'une diététicienne nutritionniste et dégustations à l'aveugle. Avec Eovi Mcd mutuelle
- ♥ Conseils sur l'arrêt du tabac et mesure du taux de Co dans l'air expiré Avec la Ligue contre le cancer
- ♥ Test d'évaluation de l'adaptation cardiaque à l'effort et entretiens avec médecins et cardiologues.

APPRENEZ LES GESTES QUI SAUVENT

- ♥ Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur Avec le Casc Rhône sapeurs-pompiers et D'fibrillateur.

QUI SOMMES-NOUS ?

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles. Elle compte 26 associations de cardiologie régionales et 200 Clubs Cœur et Santé, pour vous soutenir et vous accompagner.

SeS missions :

PRÉVENIR les maladies cardiovasculaires par l'information. AIDER les cardiaques à se réadapter. FINANCER la recherche en cardiologie. INFORMER sur les gestes qui sauvent.

La Fédération Française de Cardiologie a besoin de vous !
Elle ne reçoit aucune subvention de l'État et/ou des collectivités locales. Seule la générosité du public lui permet de mener à bien ses actions.



Pr Jacques Beaune
Past Président de la Fédération Française de Cardiologie



Dr Jean Boutarin
Président de l'Association de Cardiologie Val de Rhône