



## PARCOURS DU CŒUR (39<sup>ème</sup> édition)

<http://www.fedecardio.org/parcoursducoeur/>

« 0 + 5 + 30 » Le tiercé gagnant de votre cœur

**0 CIGARETTES**

**5 FRUITS ET LEGUMES** par jour

**30 MINUTES D'ACTIVITE PHYSIQUE** au quotidien

C'est le message de prévention santé diffusé par la Fédération Française de Cardiologie qui fête son 50<sup>ème</sup> anniversaire.

Au cours des 10 dernières années, elle a financé 30 projets de recherche, sensibilisé plus d'un million de personnes aux bienfaits de l'activité physique dans le cadre des PARCOURS DU CŒUR ainsi qu'un million d'enfants aux dangers de la cigarette.

Elle a contribué à faire passer le nombre de défibrillateurs en France de 2000 à 70 000 et poursuit sa campagne :

« 1 vie = 3 gestes »

Le Club Cœur et Santé de Thionville et environs relaye ces campagnes et organise son Parcours du Cœur

### **Dimanche 6 avril 2014 de 9 à 17h00 (limite des inscriptions 16h00)**

En forêt de Garche-Cattenom départ et arrivée au chalet de chasse. Fléchage à partir de la départementale D1 à gauche après Garche. Circuits de 3, 5 et 12 kilomètres (au rythme de chacun). En-cas aux points de contrôle et stands boissons à l'arrivée avec l'aide de CARREFOUR, du CREDIT MUTUEL et le support logistique du CCAS de la ville de Thionville.

### **Stands et Animations :**

**Club Cœur et Santé de Thionville** : prévention, tests de risques cardiovasculaires et risques tabagiques

**Croix Rouge Française** : Secourisme et démonstration de massage cardiaque et défibrillateur

**Dianolor** : Prévention et prise en charge du diabète

**VAIR** : Mesure du souffle avant et après le parcours

**ADOT** : Dons d'organes

**Entente sportive Thionville Yutz** : Démonstration de marche nordique

**Le Dragon Bleu de Yutz** : Démonstration de Tai Chi

*Participation du 40<sup>ème</sup> Régiment de Transmission de Thionville à cette marche en hommage au Caporal-Chef JACQUES décédé d'un problème cardiaque.*

**Club Cœur et Santé Thionville Madame Irma Madis 5 rue des Marronniers 57970 Stuckange tel 03 82 50 37 61**