



« Chaque jour, nous apprenons que l'un de nos proches ou l'une de nos connaissances a été victime d'un accident cardiaque. Contrairement aux idées reçues, l'accident cardiaque n'est pas une fatalité et il est possible de l'éviter dans bien des cas. Cela dépend de nous, de notre mode de vie, de nos habitudes alimentaires. Aux Parcours du Cœur, vous découvrirez la meilleure façon de prendre soin de votre cœur, dans une ambiance conviviale. Prendre sa santé en main, c'est assurer son avenir et celui de sa famille. Rejoignez-nous et avec nous, agissez pour prévenir les maladies cardiovasculaires et vivre en pleine forme ! »

**Professeur Hervé Douard,**  
Président de l'Association de Cardiologie Aquitaine

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

## S'INSCRIRE AUX ANIMATIONS

Dimanche 6 avril,  
sur les stands de nos partenaires (sauf roller),  
jusqu'à 15 minutes avant les départs  
et à tout moment pour les activités en continu,  
dans la limite des places disponibles.

Les dégustations et jus de fruits, les pommes et l'eau sont réservés aux participants ayant effectué au moins deux activités physiques et / ou dépistages. Faites valider votre passeport santé auprès des animateurs et des professionnels de santé et présentez-le sur le stand de la Mutualité Française d'Aquitaine.

Tous les départs et retours se font sur le village des Parcours du Cœur, sauf randonnée roller.

## VENIR AUX PARCOURS DU CŒUR

**En transports en commun :** tram B – arrêt Chartrons  
**En voiture :** parkings Colbert, Cité Mondiale,  
Allée des Chartres

## MERCI À NOS PARTENAIRES



LIMITE - Photos: DR FFC - Ne pas jeter sur la voie publique

 **Fédération Française de Cardiologie**  
Association de Cardiologie Aquitaine

Hôpital Cardiologique - Avenue de Magellan - 33604 Pessac Cedex  
Tél.: 05 57 65 65 18 - E-mail: [nicole.faucouneau@chu-bordeaux.fr](mailto:nicole.faucouneau@chu-bordeaux.fr)  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Grimper, marcher, courir, pédaler, bouger, glisser, s'amuser, s'informer, se tester...  
Tout un programme d'animations et d'informations gratuites pour petits et grands.



**BORDEAUX**  
DIMANCHE 6 AVRIL 2014  
de 10h à 18h

Quai Des Chartrons (près du Skate Park)

Toutes celles et tous ceux qui aiment leur cœur se retrouvent aux Parcours du Cœur

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



# TOUT UN PROGRAMME POUR ÊTRE EN FORME!

## Bougez à vélo

### ♥ En balade dans Bordeaux

Groupes limités à 20 personnes par balade.  
Durée : environ 2h. Tout public, tout âge.

**10h30 - 14h - 16h**

Avec le concours du CD33-FFCT



**Des randonnées à vélo s'organisent au départ de plusieurs villes de la CUB :**

**Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître l'heure et le lieu de rendez-vous !**

## Bougez jeunesse

Activités en continu

### ♥ Parcours d'escalade

Partez à l'assaut d'un rocher haut de 8 mètres.  
À partir de l'âge de 6 ans.

### ♥ 4 trampolines élastiques

Animation à sensations pour tout public  
à partir de 4 ans : sauts à plus de 8 m, saltos, fusées,...

### ♥ Échasses urbaines

Initiation à l'utilisation de ces échasses à ressorts mécaniques pour prendre de la hauteur.  
Pour tous : poids minimum 30 kg – maxi 120 kg

### ♥ Pour les tout-petits de 2 à 7 ans

Parcours ludique pour découvrir  
et apprendre les bienfaits du sport.  
Avec le concours du Comité Départemental EPGV Gironde



## Bougez en douceur

Pour vous sentir bien !

### ♥ Offrez-vous 10 minutes de détente absolue

grâce à la méthode Amma Assis.  
Avec le concours de Wazen

### ♥ Évaluez votre condition physique avec Diagnoform.

5 tests de condition physique pour répondre à la question « Suis-je en forme ? ». Un bilan personnel, des conseils en matière de sport-santé et des solutions d'accompagnements durable.

Durée : environ 30 minutes. Tout public, tout âge.

**Évaluation en continu de 10h à 17h.**

Avec le concours de la Ligue d'Aquitaine d'Athlétisme



## Bougez en marchant

### ♥ Promenades culturelles à Bordeaux

Durée : environ 1 à 2 heures selon les horaires.  
Tout public, tout âge.

**10h30 - 14h15**

Avec le concours du CDRPB



### ♥ Programme Actimarch®

Testez votre forme sur le plan cardiorespiratoire :  
marche et exercices sur 2 km.

Durée : environ 1 heure. Tout public, tout âge.

**11h - 15h**

Avec le concours du Comité Départemental EPGV Gironde

### ♥ Marche nordique

Découvrez une nouvelle façon de marcher très tendance !  
Durée : environ 45 mn. Tout public, tout âge.

Prêt gratuit de bâtons

**Départs à 11h, 12h, 14h, 15h et 16h**

Avec le concours de la Ligue d'Aquitaine d'Athlétisme

## Bougez en glissant

### ♥ Randonnée roller au départ de la place Pey Berland

La traditionnelle rando roller du dimanche fera  
un détour par le village des Parcours du Cœur.  
Trajet d'environ 16 km – Tout public, tout âge  
si vous savez freiner !

**Inscriptions Place Pey Berland dès 14h30**



## Bougez en musique

### ♥ 15h-16h Démonstration de Salsa et West-Coast

### ♥ Banda Los Téoporos du CHU de Bordeaux

Programme susceptible de changements sans préavis.



COMMENT S'INSCRIRE AUX ANIMATIONS ? VOIR AU VERSO

## POUR S'INFORMER

Le programme des Parcours du Cœur de Bordeaux est organisé grâce au dévouement des bénévoles de l'antenne Aquitaine de la Fédération Française de Cardiologie. Venez les rencontrer et les soutenir !

### ♥ Venez tester votre niveau de risque cardiovasculaire

Dosages glycémie, prise de tension et indices de souplesse artérielles, conseils cardiologiques.

### ♥ Tabac, où en êtes vous ?

Dépistage d'intoxication tabacologique et conseils sur les moyens de sevrage.

### ♥ Les gestes qui sauvent

Avec les professionnels de la Croix-Rouge française, assistez à des démonstrations, participez aux initiations aux massages cardiaques et à l'utilisation de défibrillateurs.

### ♥ Déterminez votre profil alimentaire

Diagnofood : 15 questions pour vous permettre de mieux comprendre votre comportement alimentaire  
durée : environ 5 minutes - à partir de 15 ans  
Avec le concours de la Ligue d'Aquitaine d'Athlétisme

### ♥ Animation conseil pour manger équilibré et avec plaisir !

Tests individuels « alimentation et activité physique adaptée » .

Redécouvrez les bienfaits d'une alimentation équilibrée, testez vos sens et vos connaissances en faisant le plein de vitalité.

Avec le concours de La Mutualité Française d'Aquitaine

### ♥ L'Association des Malades et Opérés Cardiaques, l'Association des Greffés du Cœur et des Poumons du Sud-Ouest et la Maison du diabète

Découvrez leurs actions en faveur des cardiaques, des personnes transplantées ou en attente de greffe et des diabétiques.