

# Les PARCOURS DU CŒUR

25 avril 2010

De 9h30 à 17h

DES COTEAUX BELLEVUE

À PECHBONNIEU

3 règles d'or pour préserver un cœur en bonne santé

" 0 cigarette, 5 fruits et légumes,  
30 minutes d'activités physique continue, par jour "

En présence de Yannick Stopyra et Benoît Riey, parrains des parcours du coeur 2010



"Respecter les autres comme on se respecte. Hygiène de vie, sport et pensées positives sont des facteurs essentiels de l'épanouissement personnel"  
Yannick STOPYRA, ancien international de l'équipe de France de Football



## LES PARCOURS DU COEUR

### ESPACE "SANTÉ"

- Chaîne de dépistage encadrée par des professionnels de santé
- Conférence "Vous et le tabac", à 15h par ANE Michèle
- Conférence "la santé de votre coeur", à 11h par le Professeur FERRIERE
- Démonstration des gestes qui sauvent "arrêt cardiaque: 1 Vie=3 gestes" animé par le SAMU 31
- Stand "Alimentation et Santé" Maison du diabète et de la santé
- Stand d'informations Association française des diabétiques

### STANDS D'INFORMATIONS

- Comité Départemental de Retraite Sportive
- Comité Départemental de Randonnée Pédestre CAMIEG
- Association Trans-Form

### ACTIVITES

Démonstrations et initiations

- Capoeira, par Senzacapoeira, à 14h00
- Danse de salon, par le club de Saint Geniès Bellevue, à 16h
- Danses Variées, par le CODERS, à 11h et 15h
- Step, à 10h et 14h30

Ouverture de la journée en présence des personnalités officielles à 11h30  
Animation par les bandas "les Trous Balourds" et Senzacapoeira

### ACTIVITÉS "BIEN ÊTRE"

Démonstrations et initiations

- Yoga: initiation à 10h15 et 16h30
- Sophrologie: initiation à 11h et 15h30
- Qi Gong: initiation à 11h45 et 14h30

### PARCOURS SPORTIFS

- Randonnées pédestres: départ à 9h30 et 14h30 sur la place du village. 2 circuits: 5kms et 11kms.
- Randonnée cycliste: départ à 9h30 sur la place du village
- Encadrées par les Zinzins du bitume, la section marche d'Escale, le CODERS, le CDRP, le Cyclo Club des Violettes et l'Amicale de Pechbonnieu



"Le don d'organes c'est donner un avenir à quelqu'un qui le perdrait"  
Benoît RIEY - Triple médaillés d'or en ski alpin aux jeux nationaux d'hiver des transplantés et dialysés en 2009