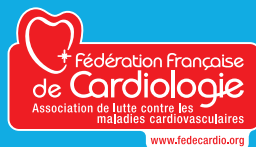


Les parcours du Cœur

→ DE 11 H À 18 H, PLACE KLÉBER



DIMANCHE
29 mars
2015



Bouger, s'amuser, s'informer, se tester
Prenez votre santé à cœur !



Vélhop s'associe aux parcours du cœur



ÉDITO

Pour la 4^e année consécutive, la Ville de Strasbourg et ses partenaires s'engagent pour la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité en participant aux Parcours du cœur. Après le succès des précédentes éditions, cet événement est devenu un rendez-vous attendu par les Strasbourgeois.

Les Parcours du cœur s'inscrivent pleinement dans notre politique de prévention. Ils contribuent en effet à sensibiliser nos concitoyens aux principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et à les informer sur les moyens de les combattre.

Les bénéfices d'une activité physique modérée et régulière sur notre santé ne sont en effet plus à démontrer. Notre politique municipale de santé a totalement intégré cette dimension. Elle s'appuie sur plusieurs actions à l'exemple du dispositif « Sport santé sur ordonnance », prescription médicale d'activité physique régulière et modérée au bénéfice des malades chroniques ou encore l'action PRECCOSS, qui vise à l'accompagnement global des enfants en surpoids et obèses.

En cette année du millénaire de la Cathédrale, symbole du patrimoine de Strasbourg, l'édition 2015 des Parcours du Cœur vous propose de partir à la découverte de monuments de la ville lors d'une marche ou d'un parcours à vélo. Nous espérons que cette balade vous donnera envie de continuer à bouger tout au long de l'année.

Cette manifestation dominicale et conviviale s'adresse à tous, petits et grands. Vous pourrez ainsi prendre soin de votre cœur en participant place Kléber à des activités ludiques : animations sportives, ateliers culinaires, informations santé. Vous pourrez également vous informer et bénéficier des conseils de professionnels qui seront à l'écoute de votre cœur. Céline Distel-Bonnet, sprinteuse de l'équipe de France d'athlétisme et marraine de cette édition 2015, accompagnera cette journée.

Nous sommes heureux de vous proposer cette journée et espérons que chacun y trouvera l'activité qui lui apportera plaisir, détente et forme.

ROLAND RIES
Maire de Strasbourg

LE VILLAGE

Avec **Céline Distel-Bonnet**, championne d'athlétisme,

SE TESTER, S'INFORMER

- ▶ Information et animation sur l'alimentation, par la Mutualité Française Alsace et les diététiciennes d'Amuse-Bouche
- ▶ Mesure du souffle et conseils, par l'AMIRA et le Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires
- ▶ Animations autour du coeur, de la circulation sanguine et de l'impact de l'alimentation, par Les petits débrouillards
- ▶ Information et animation autour des facteurs de risque cardiovasculaire, par Alsace Cardio
- ▶ Prise de tension artérielle et mesure de glycémie capillaire par les étudiants infirmiers de l'IFSI des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
- ▶ Informations médicales, par des médecins (généralistes, du sport, cardiologues...).
- ▶ Initiation aux gestes qui sauvent et à l'utilisation du défibrillateur, par le SAMU
- ▶ Information et documentation sur les maladies cardiovasculaires, par la Fédération Française de Cardiologie
- ▶ Information sur les examens de santé gratuits, par la CPAM du Bas-Rhin

DÉCOUVRIR, DÉGUSTER

- ▶ Animation du jeu « Croq'récéré » par Amuse-Bouche (11h-16h)
- ▶ Dégustation et animations autour de l'eau de Strasbourg

Mais aussi :

- ▶ Cours de cuisine, par Cuisine Aptitude à 11h-12h-13h-14h30-15h30-16h30 (inscriptions sur place)
- ▶ Animation, vente et dégustation de produits locaux et de saison par :
 - La Nouvelle Douane - Vente directe – Fermes d'Alsace
 - L'îlot de la Meinau, producteur de légumes de Strasbourg



DU CŒUR

marraine de ces parcours du coeur

BOUGER, S'AMUSER

- ▶ Gymnastique fitness chorégraphiée (11h30-16h30)
- ▶ Animation rameur
- ▶ Initiation à la marche nordique
- ▶ Phare d'escalade
- ▶ Initiation au Qi Gong
- ▶ Gymnastique suédoise

Mais aussi :

- ▶ Marquage antivol et contrôle de votre vélo, par Cadr 67 (4€ et pièce d'identité nécessaire)
- ▶ Bus Vélhop : mise à disposition de Vélhop, informations pratiques (pièce d'identité nécessaire)
- ▶ Information sur l'offre d'activité physique à Strasbourg par l'Office des sports

RENDEZ-VOUS POUR BOUGER

**PROMENADES HISTORIQUES
ET URBAINES** DÉPARTS ET ARRIVÉES PLACE KLÉBER

Pour marcher

- 11h • En route vers le Parc de l'Étoile
- 14h • Grande Ile et Neustadt, en compagnie de Céline Distel-Bonnet (championne d'athlétisme) et de Jean-Luc Loiseau (marcheur contre l'obésité).

Pour pédaler

- 14h30 • Parcours en coeur dans Strasbourg

STRASBOURG S'ENGAGE POUR VOTRE CŒUR

- ▶ Animation du jeu « La pyramide alimentaire »
- ▶ Information sur les dispositifs Sport-santé sur ordonnance, PRECCOSS (PRise en Charge Coordinnée des Enfants Obèses et en Surpoids de Strasbourg)

PLUS D'INFOS : www.strasbourg.eu

Contact : Carole Gass 03 68 98 50 00 - poste 80489

Service Promotion de la santé de la personne

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

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 personnes cardiaques à se réadapter
- Informer sur les gestes qui sauvent

La FFC compte 26 Associations de Cardiologie régionales et plus de 200 Clubs Coeur et Santé, pour vous soutenir et vous accompagner. Elle est représentée dans notre région par l'Association Cardiologie d'Alsace 13 A rue du Général de Gaulle 672014 OBERHAUSBERGEN

www.fedecardio.com

NOS PARTENAIRES



AVEC LA PARTICIPATION DE

Alsace Cardio

Association de Membres Insuffisants Respiratoires d'Alsace (AMIRA)

Amuse-Bouche

Athlé Santé Nature 67

CADR 67

Centre Européen d'Etude du Diabète

Comité Départemental du Bas-Rhin Contre les Maladies Respiratoires (CDMRT67)

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) du Bas-Rhin

Club bien-être de Strasbourg

Cuisine Aptitude

Direction des Sports de la Ville et Eurométropole de Strasbourg

Gym suédoise Alsace

Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI) des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

L'Îlot de la Meinau

La Nouvelle Douane

Les Petits Débrouillards

Mutualité Française Alsace

Office des Sports de Strasbourg

Rowing Club de Strasbourg

SAMU

Tikaloc

Strasbourg Agglomération Athlétisme (S2A)

Céline Distel-Bonnet

Jean-Luc Loiseau



1 parc de l'Étoile
67076 Strasbourg Cedex - France

Site internet :
www.strasbourg.eu

Téléphone :
+33 (0)3 68 98 50 00 – poste 80489

Fax :
+33 (0)3 68 98 56 37

Courriel :
PromotionDeLaSante@strasbourg.eu