

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
9h30	2 h	Promenade littéraire et historique. Départ place Bellecour
10h	30 min	Séance de taïchi
	2h30	Parcours 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 Blandan
11h	30 min	Séance de zumba
	1h	Randonnée à pied sur les rives du Rhône
11h30		Inauguration du Village
13h30	30 min	Séance de zumba
		Initiation au roller
14h	1h	Marche nordique
	2h30	Parcours découverte à vélo « nouvelles voies »
14h30	2h	Parcours découverte à vélo « monuments de Lyon »
	1h30	Randonnée à vélo sur les berges du Rhône
15h	30 min	Séance de zumba
	1h	Randonnée à pied sur les rives du Rhône
15h30	1h	Marche nordique

MERCI À NOS PARTENAIRES



Ministère des Affaires sociales et de la Santé, Ministère de l'Éducation nationale, Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative



L'Association de Cardiologie Val de Rhône vous accueille toute l'année
 5 place Edgar Quinet - 69006 Lyon - Tél : 04 78 65 09 89
www.fedecardio-acvr.org



A LYON samedi 5 avril de 10h à 17h

Fédération Française de Cardiologie
 Association de lutte contre les maladies cardiovasculaires

www.fedecardio.org

Les parcours
 du Cœur

**PARC DE
 GERLAND**

**SAMEDI
 5 AVRIL
 2014**



LIMITE - Photos: DR FFC et Gaël MARZIOU - impression : alpha-web.eu - Ne pas jeter sur la voie publique - Programme susceptible de changements sans préavis.

Prenez votre santé à cœur !

Bouger, s'amuser, s'informer, se tester... Un programme festif pour tous.



TOUT UN PROGRAMME POUR ÊTRE EN PLEINE FORME !

LES PARCOURS À PIED

- ♥ **Promenade littéraire et historique**
Départ 9h30 - Place Bellecour
Durée : 2 h - arrivée Parc de Gerland
Avec le Club cœur et santé Lyon centre.
- ♥ **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 10h30, 14h, 15h30 - Parc de Gerland
Durée : 1 h - Circuit dans le Parc - bâtons fournis
Avec la Fédération Française de Retraite Sportive.
- ♥ **Randonnées 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.

- ♥ **Parcours découverte - nouvelles voies de Lyon**
Départs 10h et 14h - Parc de Gerland
Durée : 2h30 - 22 km
Avec l'Amicale des Cyclos Cardiaques et la FFCT.
- ♥ **Randonnées d'un parc à l'autre (aller-retour)**
Départ 10h30 - Parc de Gerland - Parc Blandan
Départ 14h30 - Parc de Gerland - Parc de la Tête d'Or
Durée : 1h15 - 13 km
Durée : 1h30 - 17 km
Avec Lyon Vélo.
- ♥ **Parcours découverte - chefs-d'œuvre architecturaux de Lyon**
Départ 14h30 - Parc de Gerland
Durée : 2h - Quizz pour évaluer le nombre de kms parcourus
Avec la Ville à vélo.
- ♥ **Parcours ludiques de maniabilité dans le parc**



LES PARCOURS À ROLLER

- ♥ **Randonnée familiale le long des berges**
Départ 10h - T1 - arrêt INSA Einstein - Villeurbanne
Durée : 2h - Arrivée Parc de Gerland
NB : « La Rando du vendredi » - 4 avril à 20h30 - Départ place Bellecour
Avec Générations Roller.
- ♥ **Initiation au roller dans le parc à partir de 13h30**



BOUGEZ AUTREMENT

- ♥ **Taïchi**
Avec la Fédération Française de Retraite Sportive
10h : Rendez-vous à ne pas manquer pour commencer la journée en pleine forme.
- ♥ **Gymnastique**
Avec La FF d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire
Séances d'échauffement pour se mettre en condition et d'étirement ; tests d'aptitude à l'effort et de gymmémoire.
- ♥ **Zumba**
Avec le Club Nexform
Séances à 11h, 13h30 et 15h pour bouger et danser au rythme de la zumba.
- ♥ **Tests de forme**
Avec la Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes et AG2R La Mondiale
Ateliers ludiques et pédagogiques pour évaluer sa forme physique auprès de professionnels.
- ♥ **Escalade**
Avec le Club Alpin Français de Lyon-Villeurbanne
Initiation à l'escalade sur un mur de 6 mètres. Encadrement par des alpinistes.
- ♥ **Basketball**
Avec la Fédération Française de Basketball du Rhône
Découverte et apprentissage du basket.
Encadrement sur une structure adaptée à tous les niveaux.
- ♥ **Badminton**
Avec Amitié Nature Lyon
Jeux et démonstrations dans le Parc.



Des grands sportifs soutiennent la Fédération Française de Cardiologie et seront présents sur le Village pour vous rencontrer. Venez les rejoindre et échanger avec eux !

Maxime Thomas, numéro 2 mondial de tennis de table handisport, champion d'Europe 2013, médaillé de bronze aux Jeux Paralympiques de Londres 2012, champion du Monde 2010. Présent à partir de 14h.

Ned Bouadjar, alpiniste ayant gravi le Mont Everest en mai 2010 et engagé depuis 2004 dans le challenge des seven summits qui consiste à escalader les sept plus hauts sommets sur Terre.

INFORMEZ-VOUS ET TESTEZ-VOUS

- ♥ Echanges autour de l'équilibre alimentaire ;
- ♥ Conseils sur l'arrêt du tabac et mesure du taux de Co dans l'air expiré ;
- ♥ Dosage de la glycémie, mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque ;
Avec les professionnels de santé, les IFSI de Lyon, le Réseau Dialogs.
- ♥ Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur ;
Avec le Casc Rhône sapeurs-pompiers et D'fibrillateur.



Pr Jacques Beaune
Past Président de la Fédération Française de Cardiologie



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

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. 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.