

## LES RENDEZ-VOUS DE LA JOURNÉE

Départ	Activités et rendez-vous	Départ	Activités et rendez-vous
10h	Taïchi - Acti'march - Randonnée à pied	13h30	Initiations roller pour tous - Gymnastique
	Vélo : circuit découverte nouvelles voies	14h	Marche nordique - Acti'march - Randonnée à pied
	Roller : rando familiale. Départ Villeurbanne		Vélo : circuit découverte nouvelles voies
10h30	Zumba - Marche nordique	14h30	Vélo : balade en ville découverte du patrimoine
	Course 10 km. Départ Villeurbanne		Visite guidée à vélo électrique
	Vélo : Randonnée Parc de la Tête d'Or		Zumba
11h	Gymnastique	15h	Gym Suédoise
11h30	Inauguration du Village	15h30	Marche nordique
12h15	Gym Suédoise		Roulons Solidaires Remise de chèque
13h	Marche Nordique	16h00	Tirage au sort de la tombola

## PLAN DU PARC



**POUR VENIR  
AUX PARCOURS  
DU CŒUR**  
Parc de Gerland  
Petite prairie  
24 allée  
Pierre de Coubertin  
Lyon 7<sup>e</sup>  
Métro B :  
arrêt et sortie  
Stade de Gerland  
Bus 60 :  
arrêt Institut Pasteur

## MERCI À NOS PARTENAIRES



Sous le parrainage du Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des Femmes, du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.  
5 place Edgar Quinet - Lyon 6<sup>e</sup> - Tél : 04 78 65 09 89 - [www.fedecardio-acvr.org](http://www.fedecardio-acvr.org)



# Les parcours du Cœur

**samedi  
2 avril 2016  
de 10h à 17h**

*J'aime mon cœur,  
je participe*



LE PROGRAMME

**PARC DE GERLAND  
LYON 7<sup>e</sup>**

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

gratuit €  
pour tous 😊

# J'aime mon cœur, j'en prends soin.

## PARCOURS À PIED

### ♥ Acti'march

Départs 10h et 14h

Durée : 30 min - Cardio fréquence mètres fournis - Avec La FFEPGV

### ♥ Randonnée sur les rives de la Saône

Départs 10h Avec le Codap et 14h Avec Amitié Nature Lyon - Durée : 2h

### ♥ Marche nordique

Départs 10h30, 13h, 14h, 15h30

Durée : 30 min - bâtons fournis - Avec le Codap

### ♥ Course 10 km le long des berges

Départ 10h30 à Villeurbanne

Campus la Doua - Bat Siuaps - 23 bd André Latarget

Durée : 1h15 - arrivée Parc de Gerland - Avec l'Université Lyon 1



## PARCOURS À VÉLO

Arrivez 15 min avant le départ. Des Vélo'v seront prêtés sur dépôt d'une pièce d'identité (dans la limite des vélos disponibles). Les casques sont vivement recommandés.

### ♥ Circuit découverte des nouvelles voies

Départs 10h et 14h - Durée : 2h - 20 km

A partir de 8 ans - Avec l'Amicale des Cyclos Cardiaques et la FFCT

### ♥ Randonnée du Parc de Gerland au Parc de la Tête d'Or

Départ 10h30 Durée : 1h30 (aller-retour) - 15 km - Avec Lyon Vélo

### ♥ Balade en ville à la découverte du patrimoine

Départ 14h30 Durée : 2h - 18 km - Avec la Ville à vélo

### ♥ Visite guidée originale de Lyon à vélo électrique

Départ 14h30 Durée : 2h30 - 20 km - limitée à 10 personnes (+ de 13 ans)

S'inscrire au 06.51.36.33.47 ou sur [contact@lyonbiketour.com](mailto:contact@lyonbiketour.com)

Avec Lyon Bike Tour



## PARCOURS À ROLLER

### ♥ Randonnée familiale citadine

Départ 10h à Villeurbanne - Arrêt T1 INSA Einstein

Durée : 2h - Avec Générations Roller.

### ♥ Initiation au roller

A partir de 13h30 - Sur l'esplanade du skatepark



## PARCOURS EN BARQUE

### ♥ Barque de sauvetage

Initiations de 10h à 16h - S'inscrire sur le Village

et départs sous le pont R. Barre - Avec l'Union des joueurs sauveteurs de la Mulatière et le Comité de joute et sauvetage nautique Rhône métropole de Lyon.

## BOUGEZ SUR LE VILLAGE

### ♥ Taïchi Séance à 10h - Avec le Codap

### ♥ Gym Suédoise Initiations à 12h15 et 15h - Avec la Gym Suédoise de Lyon

### ♥ Zumba Séances à 10h30 et 14h30 - Avec L'Appart Fitness et la Smerra

### ♥ Gymnastique Séances à 11h et 13h30 - Avec La FFEPGV

### ♥ Ultimate Séances de 10h à 12h - Avec le Codap

### ♥ Tests de forme - Avec la Ligue d'Athlétisme RA et AG2R La Mondiale

### ♥ Roulons solidaires - Avec AG2R La Mondiale

### ♥ Echauffements, étirements, Gym'mémoire - Avec La FFEPGV

### ♥ Escalade - Avec le Club Alpin Français de Lyon-Villeurbanne



Les enfants sont sous la responsabilité de leurs accompagnants.

## TESTEZ VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

### ♥ Dosage de la glycémie, mesure de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque auprès de médecins et infirmiers.

Avec l'IFSI St Joseph-St Luc, le Réseau Dialogs

### ♥ Echanges autour de l'équilibre alimentaire et dégustations auprès de diététiciennes

Avec Eovi Mcd mutuelle

### ♥ Conseils sur l'arrêt du tabac et mesure du taux de Co dans l'air expiré

Avec le Comité du Rhône de la Ligue Contre le Cancer.

## APPRENEZ LES GESTES QUI SAUVENT

### ♥ Initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur

Avec le Casc Rhône sapeurs-pompiers et D'fibrillateur.

La Fédération Française de Cardiologie est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

Ses missions : PRÉVENIR les maladies cardio-vasculaires par l'information. FINANCER la recherche en cardiologie. AIDER les cardiaques à se réadapter. INFORMER sur les gestes qui sauvent.

**Tombola**  
avec de nombreux lots  
à gagner ...

