

# Les parcours du Cœur

## Je participe

Inscription gratuite - Bulletin à déposer dans l'urne sur place

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

.....

E-mail .....

Tél. ....

Je m'inscris au (cocher le parcours choisi)

- Parcours pédestre
- Marche nordique
- Parcours VTT
- Gymnastique douce
- Tai chi
- Sophrologie et yoga du rire
- Accrobranche
- Renforcement musculaire
- Tests de condition physique

### Autorisation parentale pour les mineurs

Je soussigné(e) .....  
autorise mon enfant à participer au Parcours du cœur, le dimanche 3 avril 2016.

Fait à .....

le ..... 2016.

Signature

## Manifestation organisée par l'Office Municipal des Sports et la Ville d'Elbeuf sur Seine en collaboration avec :

- Centre National pour le Développement du Sport
- Ville de Saint-Pierre-lès-Elbeuf
- Amicale Laïque du Buquet Elbeuf Relaxation dynamique
- Club VTT Elbeuf sur Seine
- CORE Athlétisme
- Tempo Gym Elbeuf
- École de kung-fu traditionnel d'Elbeuf
- Club Cœur et Santé
- Centre Hospitalier Intercommunal des Feugrais
- Tempo gym
- Association Française des Diabétiques
- Association Sauvetage et Secourisme de la Région d'Elbeuf
- Donneurs de Sang d'Elbeuf
- MARÉDIA
- Office National des Forêts
- Comité Départemental Olympique Sportif 76
- T No Limit Bootcamp Elbeuf
- Ferme du Mathou
- Authentik aventure



Pour en savoir plus :  
[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)  
le portail de la bonne santé du cœur

Sur place, faites un don à :



[www.mairie-elbeuf.fr](http://www.mairie-elbeuf.fr)

## Renseignements

Mairie d'Elbeuf sur Seine  
Pôle Citoyenneté - Service des Sports  
Tél. 02 32 96 50 40  
Email : [sports@mairie-elbeuf.fr](mailto:sports@mairie-elbeuf.fr)

Manifestation de la Fédération Française de  
Cardiologie organisée par l'Office Municipal  
des Sports et la Ville d'Elbeuf sur Seine



# Les parcours du Cœur



**DIMANCHE** 2016  
**3 AVRIL**

**A la Mare Asse,  
Saint-Pierre-les-Elbeuf**

Inscription gratuite  
de 8h30 à 11h30

Communication Ville d'Elbeuf sur Seine - Mars 2016 - Tél. 02 32 96 90 10



**TOMBOLA • 1 VTT à gagner • Inscrivez-vous en complétant le bulletin**

**Au programme :**  
des conseils de prévention  
mais aussi des animations  
sportives. Venez bouger pour votre  
cœur, seul, en famille, avec vos amis...



## Marche ou course

### Parcours pédestre

• 3 km environ - parcours  
libre et sécurisé

### Initiation à la marche nordique

9h-9h45 • 10h-10h45 •  
11h-11h45

## Gymnastique et détente



### Sophrologie et yoga du rire

9h-9h30 • 9h45-10h15 •  
10h30-11h • 11h15-11h45

### Tai-chi

9h15-9h45 • 10h-10h30 •  
10h45-11h15 • 11h30-12h

### Gymnastique douce

9h30-10h • 10h15-10h45 • 11h-11h30

## Accrobranche

2 ateliers cordes dans les arbres  
en accès libre (de 7 à 18 ans)



## Orientation jeu de piste

Recherche d'indices disséminés dans la forêt

## Promenade en âne

# Les activités

- Présence du SMUR
- Collation offerte
- **Un lot offert à chaque participant**  
(dans la limite des stocks disponibles)



## VTT

**1 parcours de 3,5 km  
balisé et encadré**

Port du casque préconisé,  
protections (genouillères et  
coudières) recommandées.

## Renforcement musculaire

Découverte du No Limit  
(tout public)

9h-9h30 • 11h-11h30

Découverte du body  
cross training (sportif)

10h-10h30 • 12h-12h30



Le  
**village**  
du  
**coeur**



**autour de la Mare Asse**

Vous trouverez sur les stands, des informations  
sur les risques cardio-vasculaires, des conseils  
sur les règles hygiéno-diététiques et sur les bien-  
faits de l'activité physique.

### • PRISE DE TENSION AVANT ET APRÈS VOTRE PARCOURS

par le service cardiologie  
du Centre Hospitalier  
Intercommunal des Feugrais

### • INFORMATION ET PRÉVENTION DES MALADIES

**CARDIOVASCULAIRES**  
par le club Cœur et Santé

### • INFORMATION SUR LE DON DU SANG, UN GESTE GRATUIT QUI SAUVE DES VIES

avec l'association des  
Donneurs de Sang d'Elbeuf

### • PRÉVENTION DU DIABÈTE ET DE SES COMPLICATIONS. TEST DE GLYCÉMIE

**AVANT ET APRÈS L'EFFORT**  
avec l'Association Française  
des Diabétiques, le service  
diabétologie du CHI des  
Feugrais et MARÉDIA

### • INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS ET DÉMONSTRATION DE L'UTILISATION D'UN DÉFIBRILLATEUR

par l'Association Sauvetage  
et Secourisme de la Région  
d'Elbeuf

## La Seine-Maritime en forme

Atelier santé avec une diététicienne  
et tests de condition physique.

Stand itinérant

