

Les  
parcours  
du Cœur

de 18 mars au 14 mai 2017

J'aime mon cœur,  
je participe.



Fédération Française  
de Cardiologie

Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer  
toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.



**Dimanche 8 avril**  
**forêt de Volkrange - Konacker**  
(Départ du centre Saint Michel de Volkrange)  
**de 9h à 17h00**

## PARCOURS DU CŒUR (43<sup>ème</sup> édition)

<http://www.fedecardio.org/parcoursducoeur>

« 0 + 5 + 30 » Le tiercé gagnant de votre cœur

0 CIGARETTES

5 FRUITS ET LEGUMES par jour

30 MINUTES D'ACTIVITE PHYSIQUE au quotidien

C'est le message de prévention santé diffusé par la Fédération Française de Cardiologie qui a fêté son 50<sup>ème</sup> anniversaire en 2014.

Au cours des 10 dernières années, elle a financé 30 projets de recherche, sensibilisé plus d'un million de personnes aux bienfaits de l'activité physique dans le cadre des PARCOURS DU CŒUR ainsi qu'un million d'enfants aux dangers de la cigarette.

Elle a contribué à faire passer le nombre de défibrillateurs en France de 2000 à 70 000 et poursuit sa campagne :

« 1 vie = 3 gestes »

Le Club Cœur et Santé de Thionville et environs relaye ces campagnes et organise son Parcours du Cœur

**Dimanche 8 avril 2018 de 9h00 à 17h00 (limite des inscriptions 16h00) et 14h00 pour le parcours 10kms**

En forêt de Volkrange, Konacker et Marspich, départ et arrivée au Centre St Michel de Volkrange / Parc du Château. Circuits de 3, 6 et 10 km (au rythme de chacun). En-cas aux 2 points de contrôle et stands boissons à l'arrivée, avec l'aide de CARREFOUR, du CREDIT MUTUEL et le support logistique du CCAS de la ville de Thionville et du Club « Ça Marche » à Terville.

### Stands et Animations :

Club Cœur et Santé de Thionville : prévention, tests de risques cardiovasculaires et risques tabagiques

Croix Rouge Française : Secourisme et démonstration de massage cardiaque et défibrillateur

AFD57 : Association des diabétiques de Lorraine Nord : Prévention et prise en charge du diabète

VAIR : Mesure du souffle avant et après le parcours

Association des donneurs de sang

Dons d'organes

Entente sportive Thionville Yutz : Démonstration de marche nordique

Office Municipal des Sports

Club de Karaté de Thionville : Démonstration de Tai Chi

Participation du 40<sup>ème</sup> Régiment de Transmission de Thionville à cette marche