Les parcours du Coeur

Fédération Française de Cardiologie
Association de lutte contre les maladies cardiovasculaires
www.fedecardio.org

Association Blanquefortaise pour le Don de Sang Bénévole
Groupement Blanquefort - Le Plan Médoc

Emission Radio **RIG** (90.7 fm)

Mercredi 25 Mars 2015 à 18h30

sur le thème

« *La Gestion du Stress* »

Retrouvez les partenaires de cette émission le dimanche 29 mars entre 9h et 12h30

EFS ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Blanquefort
ENTENTE Blanquefort SPORTIVE
A.B.C
FRANCE ADOT 33
Oxygène ES Blanquefort
L'ATELIER RUSTINE & CAMBOUIS
VIE LIBRE LA SOIF D'EN SORTIR
Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire
PROXISANTÉ éducation thérapeutique
France AVC 33 Association d'Aide aux Patients Atteints d'Accidents Vasculaires Cérébraux
FÉDÉRATION NATIONALE DE PROTECTION CIVILE
LOUTAFÊTE.COM
MAISON ÉCOCITOYENNE
écloserie sociale
SUPERMARCHÉ SIMPLY MARKET
Amicale Laïque de Blanquefort-Caychac
RIG 90.7
ESB MARCHE NORDIQUE Blanquefort
Le mille-pattes
Crédit Mutuel du Sud-Ouest LA banque à qui parler
BORDEAUX

Service communication de la FFC

Sous le parrainage du Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des Femmes et du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports

Association Blanquefortaise pour le Don de Sang Bénévole
Groupement Blanquefort - Le Plan Médoc

Les parcours du Cœur

Fédération Française de Cardiologie
Association de lutte contre les maladies cardiovasculaires
www.fedecardio.org

Dimanche 29 Mars 2015
de 9h30 à 12h30
Hall du Complexe sportif
Parc de Fongravey
BLANQUEFORT

Programme d'Animations Sportives *Tout Public – Tout âge*

- Parcours de **Marche Nordique** sur le Site de Fongravey *(Prêt de bâtons)* — ESB
- **Course à Pied** *(Parcours en boucle : 2 km)* — Oxygène / ESB
- **Randonnée** avec départ à 9h30 - 7 km *(retour mi-parcours possible)* — Randonneurs / ESB
- Testez votre forme : **Vélos et rameurs** *(Cardiofréquencemètre)* — Culturisme / ESB
- **Etirements après effort** — Gymnatisque Volontaire / ESB
- **Marche Promenade** avec départ à 10h *(durée env. 1h15)* — Objectif La Forme / Amicale Laïque
- Parcours de **Cyclotourisme** sur les pistes "Fongravey-Quais de Bordeaux" avec départ à 9h30 — Rustines et Cambouis
  (possibilité retour mi-Parcours et accompagnement d'une voiture balai)
  - ☞ Prêt de **3 Vélos pousseur** pour les personnes handicapées
  - ☞ Prêt d'**1 Tandem** pour une personne malvoyante
- Gymnastique traditionnelle chinoise « **QI GONG** » *(séance toutes les 30 mn)* — Ecloserie Sociale
- Parcours Sportif enfants - **Kart à pédales** *(Parking de Fongravey)* — Karts 3-18 ans et +

Retrouvez les circuits sportifs sur notre blog ***https://dondusangblanquefort.wordpress.com***
ou notre site Facebook « ***Don du Sang Blanquefort*** »

Des professionnels de santé pour vous informer sur les risques cardiovasculaires (dépistage) et vous donner des conseils

- Démonstrations de défibrillateur et 1er secours
- Tabacologue *(Médecin)*
- Educateurs thérapeutiques *(Diabète – Cholestérol)*
- Diététicienne
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Prise de Tension avant/après effort *(Médecin, infirmières)*
- Sophrologue - 10h45 / 11h45
- Yoga-Pilate-Méditation - 11h15 / 11h45
- Hypno thérapeute - 11h45 / 12h15
- Vie Libre *(cocktails sans alcool et parcours de simulation d'alcoolémie avec lunettes)*

Egalement présents : Stands d'informations **Don de Sang, ADOT 33** *(Don d'organes)* et **AVC 33**

Fruits, eau, pâtes de fruits offerts pour toute participation aux Parcours Sportifs et aux Dépistages

N'oubliez pas ce jour là de soutenir la Fédération Française de Cardiologie en déposant «*1€ du Cœur*» dans les urnes à disposition

Service communication de la FFC

Sous le parrainage du Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des Femmes et du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports