

De tout  un grand merci à : 



Création d'un
Club Cœur et
Santé à Gap



Avec la participation de la GMF, de Go-in pour Tous, du Don du Sang 05, de l'ADOT 05, de Sapaudia 73.

Pour leur sensibilité et leur aide dans cette action de santé publique.

Amicale des Baliseurs Randonneurs du Gapençais
Permanence le mercredi de 17h30 à 19h00
14, avenue Cdt Dumont, 05000 GAP
Tél : 06 20 03 17 49 / 06 64 01 76 74

Gap vive le sport

Parcours du **Cœur**
Fédération Française de Cardiologie


Cœur

proposé par l'Amicale des Baliseurs
et Randonneurs du Gapençais



DIMANCHE 10 AVRIL 2022

Trois circuits au départ du Parking de Charance.

CIRCUIT MARCHÉ NORDIQUE.

Venez nombreux en famille, entre amis !

Renseignements : 06.20.03.17.49 / 06.64.01.76.74

PARTICIPATION MINIMALE D'1 EURO SOLIDAIRE PAR PERSONNE



**Découvrez le plaisir de la promenade en famille...
Et participez à une grande mobilisation pour une cause nationale : le parcours du Cœur !**

A DISPOSITION

- >> Information concernant la prévention des maladies cardiovasculaires,
- >> Initiation au massage cardiaque externe et utilisation du défibrillateur (Pompiers du SDIS 05),
- >> Participation de médecins cardiologues,
- >> Informations par les associations pour le don du sang et pour les dons d'organes,
- >> Atelier Art du Tai Chi Chuan.

A partir du Domaine de Charance, dans un cadre de nature exceptionnel, quatre parcours en fonction de votre envie :

◆ Circuit « Bons marcheurs »

Départ à 8h30. Temps de marche : 2h30mn environ.

◆ Circuit « Marcheurs »

Départ à 9h. Temps de marche : 2h environ

◆ Circuit « Familles - enfants »

Départ à 10h. Temps de marche : 1h environ.

Démonstration de danse country avec Alpach'Mountains et les participations d'Aglaë Marcellin, de son école de danse «L'art dans tous ses états» et de Stephan Orcière.



NOUVEAU !

◆ A 9h30 ◆
MARCHE NORDIQUE

◆ A 12h15 : apéritif pour tous offert par la Ville de Gap.

Et pour tous ceux qui désirent prolonger ce moment de convivialité et de solidarité, le repas tiré des sacs permettra de profiter pleinement du site.

(En cas de mauvais temps, une salle du Château sera mise à disposition).

Vivre vieux oui, mais en bonne santé !

Les seniors bien qu'informés des risques cardiovasculaires ne prennent pas toujours de précautions nécessaires. La vulnérabilité cardiaque et vasculaire des femmes au moment de la ménopause est méconnue, l'activité physique est insuffisante, les habitudes alimentaires ne sont pas toujours bonnes.

Ces constats sont valables aussi pour les plus jeunes. Pour tous évitons les conduites à risques : cigarettes, stress, sédentarité, surpoids, alimentation déséquilibrée, hypertension artérielle, cholestérol, diabète...



Et si nous pouvions vivre le plus longtemps possible sans souffrir d'une maladie cardiovasculaire !

Pour cela, adoptons le 0 - 5 - 30 :

0 cigarette !

5 fruits et légumes !

30 minutes d'exercice physique par jour !

POUR EN SAVOIR PLUS

» 06.20.03.17.49 / 06.64.01.76.74

ARRÊT CARDIAQUE



**1 VIE =
3 GESTES**

Appeler le 15, le 18 ou le 112, masser, défibriller. Formons-nous aux gestes qui sauvent. Le bon geste au bon moment peut sauver une vie.

