

LES PARCOURS DU

Cœur

2023



DIM.

16

AVRIL

9H À 13H

DOMAINE DE GOURJADE
CASTRES

Horaires	Activités
9h00 (en fil rouge sur la matinée)	<ul style="list-style-type: none">● Ouverture du Parcours du Cœur et des différents stands :<ul style="list-style-type: none">◦ Cœur et Santé◦ Castres Athlétisme◦ Diététique● Début du dépistage des risques cardio-vasculaires● Début de l'animation sur les gestes qui sauvent● Parcours athlétisme adultes-enfants
9h30 - 10h00	<ul style="list-style-type: none">● Départ 1^{ère} Randonnée et Initiation Pilate
10h10 - 10h50	<ul style="list-style-type: none">● Conférence «Nutrition et alimentation» par Delphine Serra
10h50 - 11h25	<ul style="list-style-type: none">● Animation Gym● Départ 2^{ème} Randonnée et Marche nordique
11h30 - 12h15	<ul style="list-style-type: none">● Conférence «L'activité physique, un bienfait pour le cœur ?» par le Dr A. Héraudeau - Cardiologue
12h20 - 13h00	<ul style="list-style-type: none">● Initiation Sophrologie● Clôture des stands et fin du Parcours du Cœur

J'aime mon cœur,
je participe.

www.fedecardio.org

FICHE IDENTIFIANT

Nom : _____ Age : _____

Prénom : _____

Sensibilisation aux facteurs de risques cardiovasculaires :

1/ Pratiquez-vous une activité physique régulière ?

Oui Non

Combien de fois par semaine : _____



2/ Etes-vous fumeur ?

Oui Non

3/ Avez-vous des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires ?

Oui Non

Mesures :

Poids : _____ Taille : _____

T.A. : _____ IMC : _____

Périmètre abdominal : _____

Glycémie capillaire : _____

Cholestérol : _____

Les résultats sont purement indicatifs.

Pour un bilan complet, consultez votre médecin.

*J'aime mon cœur,
je participe.*