



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU

# Cœur



## Parcours du cœur

Dimanche 6 Avril 2025 de 9h à 17h

*Cette année le parcours du cœur du Creusot sera à nouveau organisé dans le Parc de la Verrerie*

*Il a pour but de sensibiliser chacun aux risques de maladies cardiovasculaires en pratiquant des activités physiques, en évitant la sédentarité et en adoptant des pratiques de vie plus saines et de bonnes habitudes alimentaires.*

Village santé : avec accueil, prise de tension artérielle et rythme cardiaque, dépistage de l'hypertension, etc....

Information concernant le cœur et la prévention des accidents cardiaques  
Initiation aux Gestes qui sauvent, utilisation du défibrillateur (avec la Croix Rouge)  
Initiation à la cohérence cardiaque. Équilibre alimentaire.

### Activités physiques

Plusieurs parcours pédestres de 1 à 5 km fléchés dans le parc  
1 randonnée libre de 7,5 km balisée au parc des Combes

Parcours cyclotouristes

Présentation du club d'aviron du Creusot

Initiation à la marche nordique

***Venez en famille vous informer, faire de l'exercice et lutter contre la sédentarité afin de protéger votre santé.***

**Le Creusot: Parc de la Verrerie dimanche 6 avril de 9h à 17h**



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Bourgogne  
Club Cœur et Santé  
Le Creusot

Soutenu par

