



# Venez bouger pour votre cœur seul, en famille, avec vos amis...

**Samedi 28 de 13h à 18h**  
**Dimanche 29 de 10h à 18h**

La **Fédération Française de Cardiologie** s'est donnée pour principale mission de faire reculer les maladies cardiovasculaires. En effet, grâce à quelques gestes simples, les facteurs de risque peuvent être diminués considérablement. C'est pourquoi la Fédération Française de Cardiologie organise chaque année depuis 34 ans, les **Parcours du Cœur**, partout en France.

L'activité physique régulière et adaptée demeure la meilleure des préventions et nous vous invitons durant 2 jours à venir bouger pour votre cœur, dans une ambiance détendue et sans esprit de compétition. Il y a mille manières de **bouger pour son cœur** et de s'apercevoir que l'activité physique n'est pas une contrainte, mais un grand moment de satisfaction personnelle et de bien-être !

**Bienvenue aux Parcours du Cœur de Paris !**



Professeur  
**Jacques Beaune**  
Président de la FFC



**Stéphane Diagana**  
Parrain des Parcours du Cœur  
Champion du monde  
d'athlétisme

  
Un Tee-shirt et  
une bouteille d'eau  
seront remis à chaque  
participant aux activités  
physiques  
(dans la limite des stocks  
disponibles).

# Les nouveautés 2009 pour toutes les générations !

## ♥ GARDERIE d'enfants pour parents actifs\*

Pour que parents et enfants puissent bouger selon le rythme de chacun, le Village du Cœur 2009 proposera un service de garde d'enfants, pour les **4 à 10 ans**, animé par l'Agence nationale des services à la personne. Tout parent inscrit à l'une des activités physiques proposées sur le village des Parcours du Cœur pourra laisser son ou ses enfant(s) sous le « Chapimômes » où les attendront de nombreuses surprises !

## ♥ ESCALADE sur palmier géant

Première animation du type en France, ce palmier de 8 mètres, aussi vrai que nature, est accessible aux moins de 18 ans et de plus de 1,20 m. Fini les traditionnels murs d'escalade, les participants s'essaient désormais à l'escalade sur palmier, version tropiques.

## ♥ Parcours ATHLÉTIQUE grandeur nature

Avec le Concept KID STADIUM, la Fédération Française d'Athlétisme donne un nouveau visage à sa mission d'éducation : favoriser la pratique d'un athlétisme ludique, spontané et naturel...

400 m<sup>2</sup> dédiés aux **6-12 ans** pour découvrir l'athlétisme et avoir le plaisir d'imiter les champions.

## ♥ Un parcours spécial SENIORS

Les Parcours du Cœur 2009 réserveront un accueil spécial aux seniors en leur proposant notamment : séances de gymnastique douce, Taï-chi et Yoga et informations santé personnalisées.

### \*POUR ACCÉDER GRATUITEMENT À LA GARDERIE

Seuls les parents dûment inscrits à une activité peuvent confier leurs enfants.

Durée du service de garde limitée à la durée de l'activité pratiquée (1h30 maximum).

Faites remplir votre passeport par les animateurs de l'activité choisie avant de vous rendre au Chapimômes.

## Le passeport santé

À votre arrivée sur le village, vous recevrez un passeport qui vous permettra de gagner un cadeau surprise !

Collectez un autocollant à chaque fois que vous bougez pour votre cœur, en participant au moins à 3 de nos activités (randos, espaces forme, dépistages...).

Sur présentation de votre passeport complété à l'accueil de la FFC, recevez votre cadeau.



# Pour bouger, faites votre programme !

**Samedi : 13h-18h**  
**Dimanche : 10h-18h**



## Bougez à vélo

**1 En balade dans Paris avec Paris Rando Vélo**  
Groupes limités à 50 personnes par balade sur inscription (sur place)  
Durée : environ 1h. Pour tous  
Location de vélos sur place  
♥ Départs et retours de l'Hôtel de Ville  
**Samedi 28** : 13h30 - 15h - 16h30  
**Dimanche 29** : 14h - 16h  
♥ Départ de l'Hôtel de Ville vers le Salon de la randonnée : **dimanche 29** : 11h



## Bougez en rollers

**2 Sur le parvis de l'Hôtel de Ville avec Roller Squad Institut**  
Initiations et démonstrations pour tous (équipement fourni).

**2 En balade dans Paris avec Roller Squad Institut**  
Inscription (sur place)  
Groupes limités à 60 personnes  
Balades sur trottoirs  
Durée : environ 3h  
Niveau : confirmé  
♥ Départ de l'Hôtel de Ville  
**Samedi 28** : 15h

**La « Randonnée École »**  
♥ Arrivée sur le parvis de l'Hôtel de Ville vers 17h  
Groupes limités à 40 personnes  
Balade sur trottoirs  
Protection obligatoire  
Niveau : débrouillé  
**Dimanche 29** : 15h  
▶ Départ Esplanade des Invalides - Espace roller Ouest

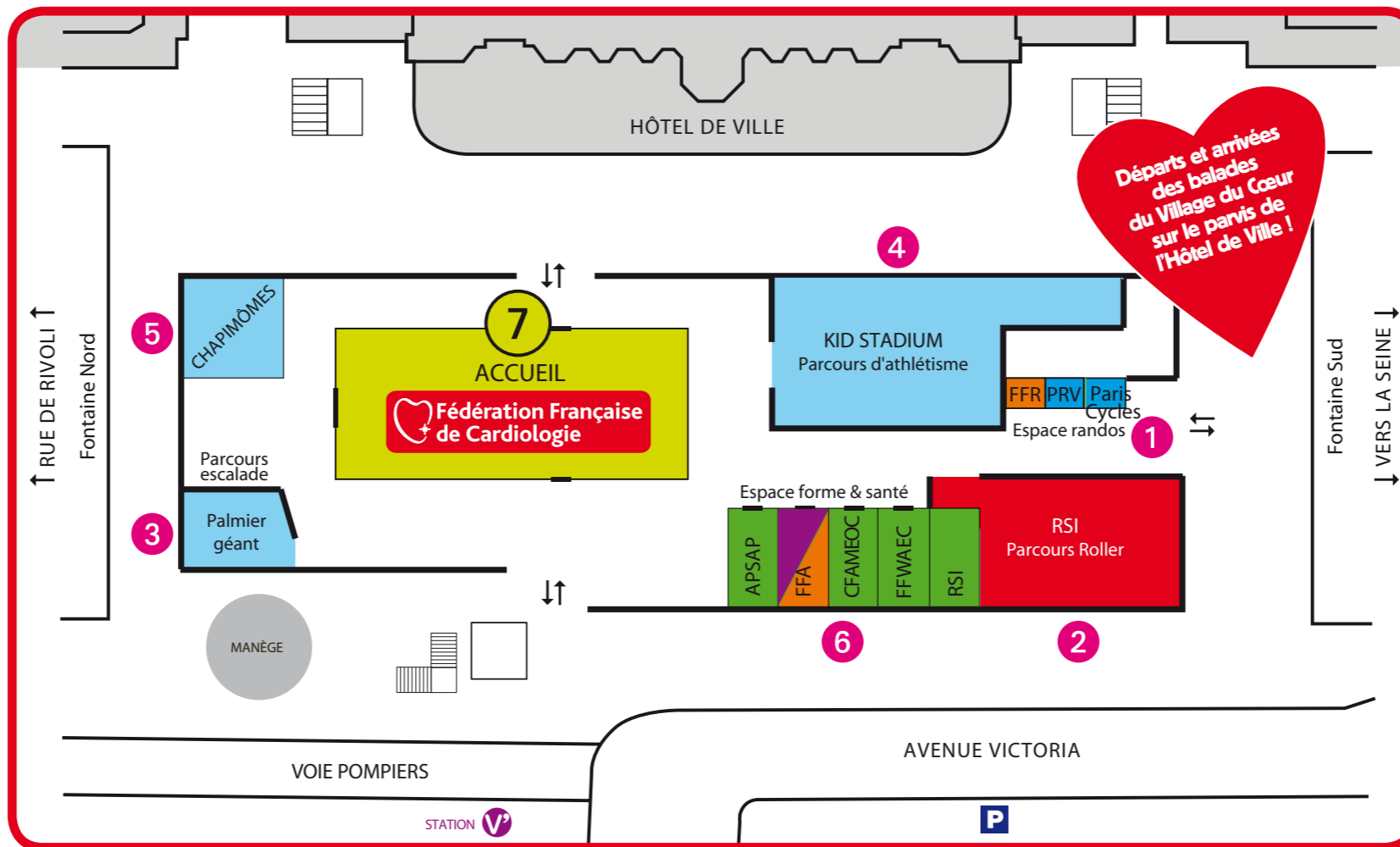


## Bougez jeunesse !

**3 Accès libre au parcours d'escalade**  
Grimpez sur un palmier géant de 8 m pour des sensations inédites !  
Réservé aux moins de 18 ans (taille minimum : 1,20 m)

**4 Course, saut et lancé sur un mini-stade d'athlétisme**  
Pour les jeunes de 6 à 12 ans, animé par les moniteurs de la FFA

**5 Pour laisser papa et maman bouger en toute liberté**  
Service de garde d'enfants de 4 à 10 ans animé par l'Agence nationale des services à la personne. Tout parent inscrit à l'une des activités physiques proposées pourra laisser son ou ses enfant(s) sous le « Chapimômes »



Départs et arrivées des balades du Village du Cœur sur le parvis de l'Hôtel de Ville !



## Bougez en courant

**6 Avec la Fédération Française d'Athlétisme**  
**Dimanche 29**  
♥ 3 départs pour un Running sur les berges de Seine : 11h - 12h - 16h  
2 groupes différents : débutant - confirmé  
Durée de l'activité : 30 minutes (débutant)  
40 minutes (confirmé)



## Bougez en marchant

**Avec la Mairie du 13<sup>e</sup> arrondissement, les bénévoles du COMS et du CODERP 75**  
**Samedi 28**  
▶ Départ à 13h30 de la Mairie du 13<sup>e</sup> (Place d'Italie)  
♥ Arrivée sur le parvis de l'Hôtel de Ville  
Durée : environ 1h30  
Inscriptions en Mairie du 13<sup>e</sup> au 01 44 08 14 29 ou sur place 15 minutes avant le départ

**1 Avec le comité départemental de Paris et le comité régional d'Île-de-France, de randonnée pédestre**  
**Dimanche 29**  
Randonnée Audax à 6 km/heure, de 25 km au total  
Pré-inscription obligatoire sur : [francilorandos@ffrandonnee-idf.fr](mailto:francilorandos@ffrandonnee-idf.fr)  
▶ Départ de la Rotonde de Stalingrad (12,5 km) : 8h  
♥ Départ de l'Hôtel de Ville (12,5 km) : 10h30\*  
Direction Salon de la randonnée Porte de Versailles  
\*Les personnes au départ de l'Hôtel de Ville n'auront pas à verser l'euro demandé par la FFR pour la totalité du trajet.

Randonnée pour tous de 12,5 km  
▶ Départ du Haut du parc de Belleville, métro Pyrénées (4,5 km) : 8h30  
♥ Départ de l'Hôtel de Ville (4,5 km) : 10h15  
Direction Salon de la randonnée Porte de Versailles

**6 Avec la Fédération Française d'Athlétisme**  
**Samedi 28**  
Initiation à la Marche nordique  
Durée du Parcours : 30-35 minutes  
Groupe limité à 30 personnes sur inscription (sur place)  
♥ Départ toutes les heures à partir de 13h

**Dimanche 29**  
Initiation à la Marche nordique :  
Durée du Parcours : 30-35 minutes  
Groupe limité à 20 personnes sur inscription (sur place)  
♥ Départ toutes les heures le matin à partir de 10h et toutes les demi-heures, à partir de 13h30

## Bougez en douceur

4 espaces forme et santé

**6 Avec l'APSAP**  
Séances de 20 à 60 minutes, selon les activités

**Samedi 28**  
13h - 15h : Fitness  
15h - 18h : Qi gong

**Dimanche 29**  
10h - 12h : Yoga  
12h - 14h : Fitness  
14h - 16h : Yoga  
16h - 18h : Fitness



Merci pour votre participation à l'euro solidaire !

# 7 Pour s'informer

♥ **Agence nationale des services à la personne**  
Les services à la personne : du temps pour mon cœur ! Le temps ou les moyens retrouvés grâce aux différents services à la personne vous aideront à exercer votre activité favorite ! Renseignez-vous !

♥ **Allianz** :  
AGF, qui se prépare à devenir Allianz en France vous invite à venir sur son stand pour une pause saine et gourmande !

♥ **Association de Cardiologie Île-de-France**  
Faites connaissance avec l'antenne francilienne de la Fédération Française de Cardiologie.

♥ **Croix-Rouge française et SAMU**  
Démonstrations des gestes qui sauvent et de l'usage des défibrillateurs pour les secouristes en herbe et leurs parents.

♥ **Fédération Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur (FNAMOQ)**  
Découvrez leurs actions en faveur des cardiaques.

♥ **L'Office Français de Prévention du Tabagisme (OFT)**  
L'OFT écouter et répondra à toutes celles et ceux qui souhaitent un cœur sans tabac. Et venez tester votre dépendance !

♥ **Pfizer** : venez faire évaluer votre niveau de risque cardiovasculaire.

♥ **La Ville de Paris et l'Office du Mouvement Sportif** : pour tout savoir sur le sport et l'activité physique à Paris.

**Rendez-vous sur le stand de la Fédération Française de Cardiologie pour vous informer sur la bonne santé de votre cœur. L'espace cardiologue vous accueille pour répondre à toutes vos questions !**

**Fédération Française de Cardiologie**

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)



# Venez bouger pour votre cœur seul, en famille, avec vos amis...

**Samedi 28 de 13h à 18h**  
**Dimanche 29 de 10h à 18h**

## LE VILLAGE DU CŒUR - PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE (4<sup>E</sup> ARRONDISSEMENT)

**Métro :** lignes 1 et 11  
(station Hôtel de Ville)

**Bus :** 38, 47, 67, 69,  
72, 74, 75, 76, 96

### Parkings :

Lobau (rue Lobau),  
Hôtel de ville (rue  
Victoria) et Saint-Martin  
Rivoli (rue de Rivoli)



## Merci à nos partenaires



Un événement sous le patronage du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative

 **Fédération Française  
de Cardiologie**

5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris • Tél. : 01 44 90 83 83 - Fax : 01 43 87 98 12

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)