

La Mutuelle de France Alpes du Sud est partenaire du parcours du coeur 2024.

Retrouvez ci-dessous le détail du programme de l'événement qui se déroulera le 14 avril 2024 à GAP, Domaine de Charance.

L'AMICALE DES BALISEURS ET  
RANDONNEURS DU GAPENÇAIS  
PROPOSE LE



**Parcours  
du Cœur**

**Dimanche 14 avril 2024**

 **Fédération Française  
de Cardiologie**



Trois circuits au départ  
du Parking de Charance.  
**CIRCUIT MARCHE NORDIQUE.**

**Venez nombreux en famille, entre amis !**

Renseignements : 06.64.27.67.56 / 06.85.90.62.56 / 06.64.01.76.74

**PARTICIPATION MINIMALE : 2 € SOLIDAIRES PAR PERSONNE**





Avec la participation de la GMF, de Do-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.  
06.52.52.77.82 / 06.64.01.76.74

L'AMICALE DES BALISEURS ET RANDONNEURS DU GAPENÇAIS PROPOSE LE

# Parcours du Cœur

**Dimanche 14 avril 2024**

Fédération Française de Cardiologie

Trois circuits au départ du Parking de Charance. **CIRCUIT MARCHE NORDIQUE.**

**Venez nombreux en famille, entre amis !**

Renseignements : 06.64.27.67.56 / 06.85.90.62.56 / 06.64.01.76.74  
**PARTICIPATION MINIMALE : 2 € SOLIDAIRES 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.

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.



♦ **A 9h30** ♦  
**MARCHE NORDIQUE**

♦ **A 12h30 : 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].*

Animation Musicale avec le groupe « Décibabel »

**Un cœur qui bat la vie qui va !  
Se bouger pour prendre soin de son cœur**



Pratiquer une activité physique régulière, mise en place dans son quotidien, alliée à de bonnes habitudes alimentaires aura des bénéfices multiples sur le cœur, les artères mais aussi sur les facteurs de risques que sont le diabète, l'hypertension, le cholestérol.

C'est aussi une façon de lutter contre le vieillissement du cerveau et c'est excellent pour le moral.



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

>> 06.64.27.67.56 / 06.85.90.62.56  
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.



