

De tout  un grand merci à : 



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

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 30 mars 2025

Site Pré de la danse  
Lac de Charance  
Gap



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





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

■ **Circuit « Bons marcheurs »**

Départ à 8h. 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.



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

## À 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.



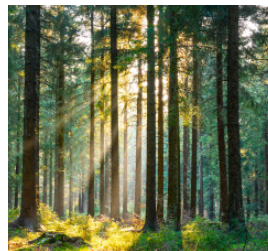
■ **9h30 : marche nordique**

■ **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.

**NOUVEAU**

■ **13h30 : Sortie « Marche en forêt »** avec l'association DO IN



**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.**

