



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Picardie

# LES PARCOURS DU

# Cœur

30 mars  
2024



## Lancement des Parcours du Cœur en Picardie

À 6 mois des Jeux Olympiques,  
les bénévoles, les professionnels des  
**Clubs Cœur et Santé de Picardie et leurs partenaires**  
vous proposent des conseils de prévention et de vous initier à de  
nombreuses activités physiques adaptées

**Samedi 30 mars de 13h à 17h**  
**Place de l'Hôtel de Ville et Place Gambetta**

**Événement gratuit et ouvert à tous**

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



Soutenu par



# Lancement



# 2024 en Picardie

## AU PROGRAMME

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ♥ Informations et Prise de rendez-vous à la Maison Sport Santé d'Amiens Métropole
- ♥ Vélos Smoothies – combinaison 3 en 1: nutrition, activité physique et développement durable
- ♥ Initiations aux activités physiques adaptées : Escalade, Tchoukball, Tennis Santé, Tests Réflexes, Grignotage de Gymnastique(ou Fitness Snacking)+ Marche Nordique (Départs à 14h et 15h30 Place Gambetta )

### PRÉVENTION

- ♥ 10 RÈGLES D'OR pour la santé de votre cœur
- ♥ Conseils et informations sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires
- ♥ Conseils et informations sur l'insuffisance cardiaque
- ♥ Chaînes de dépistage (Diabète, Hypertension Artérielle, Cholestérol) et calcul du score de risque cardiovasculaire
- ♥ Gestes de Premiers Secours – massage cardiaque sur mannequin pour les adultes et sur nounours pour les enfants
- ♥ Ateliers Diététiques - recettes de cuisine pour une alimentation saine
- ♥ Ateliers d'Addictologie, de Tabacologie
- ♥ Ateliers de Sophrologie (séance sans inscription à 14h et à 15h)



Pour plus d'informations  
Scanner le QR CODE ou

<https://picardie.fedecardio.org/actualites/>