

Sélestat, le 19 mars 2015

Communiqué de presse

Les Parcours du Coeur

Dimanche 29 mars 2015 de 9h30 à 16h

Centre Sportif Intercommunal

"Marchez, courez, roulez, nagez en toute liberté !"

Lancés par la Fédération Française de Cardiologie, les Parcours du Coeur rassemblent tous les publics quels que soient leur âge et leur condition physique.

Pour sa 5^{ème} édition à Sélestat, cette journée donne l'occasion de faire découvrir les espaces naturels de l'Ill*Wald comme des lieux de balades et de pratique sportive douce. Elle vise également à sensibiliser la population aux gestes de prévention des maladies cardio-vasculaires.

La Ville de Sélestat se mobilise cette année encore en lien avec des partenaires associatifs locaux pour proposer les Parcours du Coeur le dimanche 29 mars 2015 de 9h30 à 16h au Centre Sportif Intercommunal et à la Piscine des Remparts.

De 9h30 à 16h au CSI un village santé réunira :

- la Direction Education Jeunesse et Sports
- le Réseau de Cardio Prévention d'Obernai (RCPO)
- le Club Cœur et Santé de Sélestat
- l'association Sport Evasion Centre-Alsace
- le Club Vosgien
- les Randonneurs du Centre-Alsace
- l'association Trajets
- l'Unité de la Croix Rouge de Sélestat
- le Roller Club de Bergheim
- le Rotary Club de Sélestat
- Sport 2000 et Intersport

Ils présenteront leurs différentes activités et proposeront une sensibilisation au sport adapté à tous, à la prévention des maladies cardio-vasculaires (détection des facteurs de risque, prise de tension, glycémie, gestes qui sauvent...etc), ainsi qu'aux bienfaits d'une alimentation locale équilibrée et de saison.

À 9h30 devant le CSI : zumba !

Pour bien démarrer la journée, Didier LUTZ, instructeur zumba diplômé d'état, offrira un échauffement en musique : de la zumba tonique et endiablée pour faire le plein d'énergie !

À 10h : départ pour différentes balades: les participants auront le choix entre une variété de parcours et de distances:

- parcours à pied, en courant ou en marche nordique dans l'Ill*Wald de 3, 6, 10 et 14km
- parcours à vélo de 6, 10 et 17km
- parcours en roller de 12 km
- parcours aquatique à la Piscine des Remparts (de 10h à 13h)

Autant de raisons pour se lever du bon pied et profiter de promenades dans Sélestat et ses environs !

Le Challenge du Cœur

Les enfants entre 7 et 12 ans auront l'occasion de participer au Challenge du Cœur :

- ils choisiront 2 parcours au choix parmi des parcours adaptés (pied ou course 3.5km, roller 1 km, vélo 10km, piscine) + un stand santé « Bouge ton assiette et sors tes baskets ! ».
- ils feront tamponner leur carte du cœur à chaque étape et gagneront une entrée gratuite à la piscine des Remparts ou 2 billets pour un match du SAHB !

Une petite faim ?

Pour la pause de midi, la pizzeria Le Fourmet sera sur place et proposera à la vente 3 pizzas "santé", créées spécialement pour les Parcours du Cœur, et reversera 2€ par pizza à la Fédération Française de Cardiologie.

Et la Maison du Pain offrira cette année encore son « pain du cœur », préparé avec 30% de sel en moins.

L'après-midi : découverte d'activités bien-être !

De 14h à 16h, le public est invité à découvrir et participer à différentes activités, histoire de finir la journée sur une note zen : yoga/relaxation, initiation roller, balade découverte touristique à vélo, fitness, « île aux enfants » pour les 2-3 ans, découverte de la marche nordique en famille sur le sentier de découverte de l'Ill*Wald, mei-hua-zhuang, et mise à disposition par le Club Cœur et Santé de deux vélos et un rameur pour tester le comportement de son cœur au cours de l'effort physique.

Les Parcours du Cœur à Sélestat ne manquent pas d'imagination pour faire bouger tous les publics, familles, enfants, grands-parents, amis, collègues, car l'activité physique quotidienne est l'une des conditions essentielles pour garder son cœur en bonne santé !

Et c'est aussi l'occasion de s'informer sur les maladies cardiovasculaires, de se former aux gestes qui sauvent et à l'usage des défibrillateurs, d'évaluer sa condition physique, de poser des questions et demander conseils aux spécialistes sur place (médecins, nutritionnistes,...).

Rendez-vous dimanche 29 mars à 9h30 au Centre Sportif Intercommunal de Sélestat pour une matinée placée sous le signe du cœur, dans une ambiance chaleureuse et conviviale !

« Poumons, cœur et efforts sportifs : trio gagnant pour mon bien-être »

Dans le cadre des Parcours du Cœur et en amont de cette manifestation, des actions à destination des enfants sont prévues pendant les horaires de pratique sportive en temps scolaire : sensibilisation théorique auprès du cycle 3 des écoles élémentaires visant à expliquer les liens entre l'activité physique et ses bénéfices pour les systèmes respiratoires et circulatoire.

L'objectif de ce travail étant de promouvoir les Parcours du Cœur, mais aussi et surtout de pérenniser des actions visant à encourager et ancrer une hygiène de vie saine dès le plus jeune âge.

Contact presse :

Carole MENZER

03 88 08 69 88

carole.menzer@ville-selestat.fr

www.selestat.fr