

LE PARCOURS DU COEUR

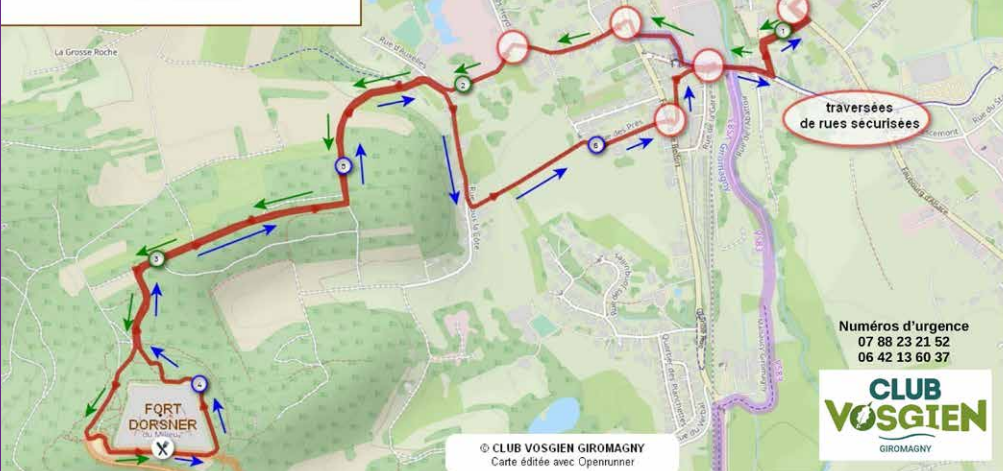
29 avril 2023

Distance Passage sécurisé à +

→ ALLER

Petite pause au Fort Dorsner

← RETOUR



Numéros d'urgence
07 88 23 21 52
06 42 13 60 37

CLUB VOSGIEN
GIROMAGNY

© CLUB VOSGIEN GIROMAGNY
Carte éditée avec Openrunner

Distance
7,72 km
Dénivelé
107 m

GIROMAGNY (90)

Un cœur qui bat, la vie qui va !



LES PARCOURS DU Cœur en famille

SAMEDI 29 AVRIL 2023

À L'INSTITUT PERDRIZET
17 RUE DU ROSEMONT

RANDONNÉE SANTÉ

7 km



- Départ libre de **10h30 à 13h30** avec échauffement collectif
- Découverte du Fort Dorsner

VILLAGE SANTÉ

10h-16h



- Prévention cardiovasculaire
- Gestes de premier secours
- Animations sportives
- Initiation marche nordique
- Relaxation - bien-être - massage

ANIMATION ENFANTS

Chasse aux cœurs, trouve les 6 balises et viens découvrir ton cadeau à l'arrivée !



INFOS PRATIQUES

Équipez-vous de vos meilleures chaussures pour la randonnée.

La buvette est réalisée par les bénévoles et les jeunes de l'Institut Perdrizet.

L'achat des boissons et des encas se fait à l'accueil et non à la buvette.

Petites astuces

- Pensez à bien vous hydrater au point de ravitaillement ou à la buvette,
- Pensez à vous restaurer (barre de céréales),
- Faites des étirements pour éviter les courbatures.

Ateliers
Institut Perdrizet
Parking du Théâtre du Pilier

AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTERÊT ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ
FRANCHE-COMTÉ
TERRITOIRE DE BELFORT Le Département
Ox ciel
Ville de Giromagny
DECATHLON
Intermarché
CLUB VOSGIEN GIROMAGNY
yoghamsa
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
Fédération Française de Cardiologie
EMBAR
CDOS TERRITOIRE DE BELFORT
Association Second Souffle Nord Franche-Comté
CNDP SUP BELFORT
Association Fort Dorsner
Cardia Franche Comté
Association de familles et de malades ou sports cardio-vasculaires
L'œuflet bébène
France AVC
RadioStar

www.fondation-arcenciel.fr

Suivez les actualités sur :

La Fondation Arc-en-Ciel, gestionnaire d'établissements de santé en Bourgogne-Franche-Comté à but non lucratif, organise « Les Parcours du Cœur » pour sensibiliser les petits et les grands à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les équipes du Centre de Réadaptation Cardiologique à Héricourt (70) et de l'Institut Perdrizet à Giromagny (90) vous attendent pour partager ensemble un moment sportif, ludique et instructif pour prendre soin de sa santé au quotidien.

10h à 16h

Village Santé

Animation, information, prévention

Découverte d'activités (tir à l'arc, rugby, dragon boat, marche nordique, gym douce, yoga, massage, gestes de premier secours, nutrition, escape game...).

**10h30
à 13h30**

Randonnée de 7km - Départ libre

avec échauffement collectif (10h30)

Point d'étape avec découverte du Fort Dorsner.
Possibilité de pique-nique sur place (tiré du sac).

14h30

Sport Tous en Cœur « Bouger en famille »

animé par les rééducateurs du Centre de Réadaptation Cardiologique d'Héricourt au Village Santé (terrain de foot).



- 1 Buvette**
- 2 Cardio Franche-Comté**
Prévention - Information
- 3 Association AVC 25, 70, 90**
Prévention - Information
- 4 Centre de Réadaptation Cardiologique et Pneumologique**
Fondation Arc-en-Ciel
Prévention (Nutrition - Tabac - Sport)
- 5 Association Second Souffle**
Prévention - Information
- 6 Référent Handicap** - Fondation Arc-en-Ciel
Prévention - Information
- 7 Atelier Bohème Beauté**
Massage - Bien-être
- 8 Mairie de Giromagny**
Défi Vélo - Information
- 9 Service Départemental Incendie et Secours 90** - Caserne de Giromagny
Gestes premier secours
- 10 Comité Départemental Olympique et Sportif 90**
Sport Santé - Ateliers sportifs
- 11 Club de Canoë - Belfort**
Dragon Boat - Initiation
- 12 Club de handball - Danjoutin**
Sport santé - Initiation
- 13 Club de rugby - EMBAR**
Sport santé - Atelier sportif
- 14 Club Vosgien - Giromagny**
Chasse aux cœurs - Gym douce - Marche nordique
- 15 Yoghamsa**
Yoga
- 16 Association Oxciel**
Sophrologie - réflexologie
- 17 Cours Notre Dame des Anges BTS diététique**
Escape game
- 18 Institut Perdrizet** - Fondation Arc-en-Ciel
Présentation des activités

Etape au Fort Dorsner

Lieu historique incontournable (construit entre 1875 et 1880) pour les amateurs d'histoire mais également les petits. Le Fort Dorsner vous offre un panorama à 360° et vous donne une belle vue sur les Vosges et le Territoire de Belfort.

- **Buvette** (boissons, soupe, desserts)
- **Espace pique-nique**

