



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU

# Cœur



## GENAS

**DIMANCHE 3 AVRIL 2022**  
**Place de la République**

PARCOURS DE MARCHÉ AVEC LA GYM VOLONTAIRE

PARCOURS VTT AVEC L'ESGA CYCLO

PARCOURS DE RUNNING :

1.7 KM « FAMILLE », 5 KM « MOTIVÉ », 10 KM « ENTRAINÉ »

### DE 9 H À 12 H 30

Programme complet et inscription sur le site : [genas.fr](http://genas.fr)

**J'aime mon cœur,  
je participe.**

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



Soutenu par



# PROGRAMME DE LA MATINÉE

## PARCOURS DU CŒUR À TRAVERS GENAS

Découvrez Genas et partagez un moment convivial sur les différents parcours

### À PIEDS

- Parcours pédestre avec la Gymnastique Volontaire **7 km** (durée 1 h 30 env.)

**Départ à partir de 9 h**

### VTT

(Prévoir son VTT & port du casque obligatoire)

- Parcours vélo avec l'ESGA Cyclo **15 km**

**Départ à partir de 10 h**

### RUNNING

• Parcours de running entraîné **10 km** (durée 1 h 30 max - avoir 16 ans minimum\*)

**Départ à partir de 9 h 30**

• Parcours de running motivé **5 km** (durée 1 h max. - avoir 14 ans minimum \*)

**Départ à partir de 10 h 30**

• Parcours de running famille **1.7 km**  
**Départ à partir de 11 h 30**

\*Âges réglementaires de la Fédération Française d'Athlétisme

Participation  
de Léa JACQUIN

Championne de  
France 2021 de  
Swimrun

## PARCOURS DU CŒUR SUR LA PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

### DÉMONSTRATIONS ET INITIATIONS

- Aïkido : 9 h 45
- Arts martiaux : 10 h
- Handvolley : 10 h 15 - 11 h 15
- Zumba et zumba strong : 10 h 30
- Tennis : 10 h 45
- Handball : 11 h
- Tennis de table : 11 h 30
- Basket : 11 h 45
- Jump : 12 h
- Tai-Chi-Chuan et Qi Gong : 12 h 15

Encouragez les membres des associations sportives avec votre tenue de sport !

### Stands de 9 h à 12 h 30 :

- FORMATOP : sensibilisation secourisme, nutrition et risque incendie (en réalité virtuelle)
- Leucémie espoir 69 : animation sport santé et collations offertes par Leucémie Espoir
- Uni Cancer Léon Bérard : Quiz "Activité physique et cancer"

## POUR TOUS LES PARCOURS, INSCRIPTIONS SUR LE SITE : [WWW.GENAS.FR](http://WWW.GENAS.FR)

Tous les coureurs participent sous leur propre responsabilité, dans le respect des règles de circulation en vigueur sur les voies publiques.

Pour toutes les activités, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte

### REMERCIEMENTS

La Foulée Muroise, GV Genas, ESGA Cyclo, Chassieu Athlé, Académie d'Aïkido de Genas, Arts Martiaux de Genas « Kwon Te Zen », Club ASUL Volley, Collège Louis Leprince Ringuet, l'Énergie du mouvement, ESGA Basket Ball, ESGA GRS, ESGA Handball, ESGA Tennis de Table, FORMATOP, Leucémie Espoir 69, Tennis Club, Uni Cancer Léon Bérard;

Le dimanche 3 avril, amusez-vous, BOUGER VOTRE COEUR et soutenez l'action des cardiologues bénévoles avec l'**EURO SOLIDAIRE**.



Pratiquer une activité physique  
régulièrement pour protéger votre cœur et  
réduire les risques de développer une  
maladie cardiovasculaire.



terre de running



Carrefour  
market

LA VILLE  
genas  
nature