

BOUGER POUR SON CŒUR

Samedi 18 mai, rendez-vous dès 14h au stade de la Cressonnière pour participer, en famille ou entre amis, aux parcours du cœur.

L'événement se déroule autour d'activités physiques et de conseils de prévention santé à mettre en pratique chaque jour. Il est conseillé de venir en tenue de sport pour tester les activités proposées : marche nordique, ping-pong, tennis, gymnastique, course à pied, frontball (jeux de balle à main nue), double dutch (sport de saut à la corde). Aucun rythme n'est imposé, la convivialité et le partage sont les maîtres mots de cet après-midi ouvert à tous. Des stands d'information sur la prévention de la santé par le sport sont aussi prévus.

L'enjeu est de (re)donner l'envie de bouger aux adultes comme aux plus jeunes. Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), trois adolescents sur quatre n'ont pas une activité physique suffisante. Cela entraîne des effets défavorables sur leur santé : surpoids, obésité... Chez les adultes, on constate une progression de la sédentarité et du temps passé devant les écrans, et par conséquent un risque d'insuffisance cardiaque en hausse.

Alors levons-nous et bougeons pour notre cœur !

Le Parcours du cœur de Saint-Fons est organisé par le service des sports, l'Atelier Santé Ville, le COSF, l'AFA Feyzin, Arc-en-Ciel et la Fédération Française de Cardiologie.

Samedi 18 mai 2019, de 14h à 17h30, au stade de la Cressonnière.
Ouvert à tous



Le mot de l'élu

David Debat,
adjoint délégué au sport

« Le parcours du cœur est un événement familial et convivial. Chacun pourra profiter des animations proposées par les partenaires et démonstrations prévues par les clubs. Nous espérons avoir un grand nombre de participants, toutes générations confondues. »



J'AI TESTÉ POUR VOUS LA MARCHÉ NORDIQUE

L'Espace Créateur de Solidarités propose une fois par mois de partager un petit-déjeuner santé suivi d'une séance de marche nordique au parc Victor Basch.

J'ai donc enfilé mes chaussures de randonnée, me suis équipée d'un petit sac à dos et de bâtons. Me voilà parée pour ma première séance de marche nordique ! La matinée est ensoleillée, nous sommes une dizaine de personnes accompagnées de l'animateur, Pablo. Nous débutons par un échauffement des bras, des jambes et du dos. C'est parti pour une heure de marche !

Karima teste aussi la marche nordique pour la première fois. Pablo nous accompagne pour acquérir la technique. L'activité consiste à marcher d'un pas accéléré à l'aide de bâtons. Attention, ce ne sont pas les mêmes bâtons que ceux que nous pouvons utiliser en randonnée.

Ici, les bâtons accompagnent la marche d'une façon naturelle. Il semblerait que leur utilisation augmente la dépense calorique jusqu'à 40 %.

Pablo nous propose plusieurs exercices : on alterne marche lente et rapide, montées et descentes. On travaille aussi les bras et les épaules. La marche nordique est aussi utilisée dans la rééducation.

C'est un sport complet, doux et facile à pratiquer. De plus, on peut s'entraîner partout.

À l'arrivée, séance d'étirements, des jambes mais aussi du tronc et des bras. Karima est conquise par l'expérience :



« ça fait du bien de prendre du temps pour soi et de s'aérer. Je reviendrai. »

Mis à part des baskets ou chaussures de randonnée, il n'y a pas besoin d'équipement particulier (les bâtons sont prêts). Pas de niveau de forme ou d'âge requis non plus pour cette discipline des plus accessibles !

◆ D'INFOS

Espace Créateur de Solidarités
04 37 60 04 80