

ANIMATIONS | Des circuits pédestres sont au programme des Parcours du cœur, dimanche à Charance

Les marcheurs vont prendre soin de leur cœur

Quatre circuits pédestres, au départ du domaine de Charance, sont au programme de cette nouvelle édition des Parcours du cœur, dimanche, sous l'égide de la fédération française de cardiologie. C'est la neuvième année que l'Amicale des baliseurs et randonneurs du Gapençais (ABRG) se mobilise lors de cette journée nationale de prévention dont l'objectif est de lutter contre les maladies cardiovasculaires.

Les bons marcheurs sont attendus, dès 8 heures, pour une marche de 3h30. Suivront les marcheurs à 9 heures pour 2h30 de randonnée, les promeneurs à 9h30 et enfin les familles à 10h30 pour un circuit d'1h30 environ. Les organisateurs demandent à minima un euro solidaire par personne.



Gilbert Cousin et son équipe de l'ABRG ont présenté l'édition 2015 des Parcours du cœur chez Adréa mutuelle, l'un de ses partenaires. Voilà 40 ans que cette action est mise en place sous l'égide de la fédération française de cardiologie.

« Les fonds intégralement reversés à la fédération française de cardiologie »

« Les fonds recueillis seront intégralement reversés à la fédération française de cardiologie, dont les missions sont la prévention, la recherche clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent », explique le président de l'ABRG, Gilbert Cousin.

L'association sportive s'est entourée d'une quinzaine de partenaires pour la réussite de cette journée afin que les participants aient à cœur de passer un dimanche ensemble, en toute convivialité. « Notre but est de montrer l'intérêt des activités physiques et de proposer des stands de prévention. Car si les maladies cardiovasculaires ont baissé de 50 % en trente ans, l'OMS prévoit une hausse de 30 % d'ici 2030, à cause de notre mode de vie et du vieillissement de la popu-

lation. Par de petits gestes, au quotidien, nous voulons montrer que prendre soin de sa santé fait reculer de 80 % le risque », poursuit-il.

De nombreux stands sur la prévention viendront animer la journée, en présence d'un médecin cardiologue, des pompiers, d'associations, de mutuelles.

« La mutualité est un acteur majeur de la prévention. Promouvoir cette animation rentre pleinement dans notre politique de prévention afin d'accompagner et d'informer le grand public. La délégation Hautes-Alpes de la Mutualité française Paca offrira à chaque famille un sac à dos garni d'une pomme, d'une barre de céréales, d'une bouteille d'eau et d'informations de prévention. En partenariat avec Adréa mutuelle, elle proposera un stand sur la thématique : prenez soin de votre cœur, apprenez à gérer

vos stress, avec une praticienne en massage de bien-être, qui est aussi infirmière diplômée d'État », précise Denis Philippe le président de la délégation 05 de la Mutualité française Paca.

« Nous allons proposer un stand sur l'éducation thérapeutique avec des animations pratiques afin de contrôler son capital santé. Nous nous associons à la Cami qui accompagne les personnes atteintes d'un cancer avec une activité physique encadrée », explique Alain Fromont délégué prévention à la MGEN.

La journée sera festive, avec des démonstrations de danse country, un apéritif offert par la ville et un pique-nique, tiré des sacs, partagé ensemble. Rendez-vous dimanche à Charance pour prendre soin de votre cœur.

Isabelle CAMBOS

Infos : 06 89 98 58 34.

Des parcours adaptés

Dimanche, dès 8 heures, venez découvrir et partager le plaisir de la promenade avec les Parcours du cœur, organisés par l'Amicale des baliseurs et randonneurs du Gapençais, sur le domaine de Charance. Cette 9^e édition, soutenue par la fédération française de cardiologie, a pour but de permettre aux gens de s'informer sur les maladies cardiovasculaires, de découvrir les gestes qui sauvent, et bien sûr de passer un bon moment en famille ou entre amis.

Les parcours de randonnée sont adaptés au niveau de chacun, du bon marcheur aux familles et enfants. Les premiers départs seront donnés à 8 heures et un apéritif sera offert par la Ville de Gap à tous les participants



L'Amicale des baliseurs et randonneurs du Gapençais.

vers midi. Des stands d'information seront présents sur place, toute la matinée, avec notamment les pompiers du Sdis, le Codes, la Mutualité française 05 et le groupe Alpache mountains pour une démonstration de danse country.